(cc) BY

Донец Татьяна Михайловна
студентка
Научный руководитель
Александров Спартак Геннадьевич
канд. пед. наук, доцент
Краснодарский филиал
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

О ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ПРОФИЛАКТИКУ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ: К ПОСТАНОВКЕ ВОПРОСА

Аннотация*: в статье рассмотрен вопрос потребности в профилактике хронических заболеваний студентов средствами физической культуры и спорта. Проведено исследование, рассматривающее отношение студентов к занятиям плаванием и его влияние на состояние здоровья и профилактику хронических заболеваний.*

Ключевые слова*: плавание, студенты вузов, физическая культура, спорт, здоровье, физическая активность, хронические заболевания.*

Результаты исследования и их обсуждение.

Физическая активность является одной из важнейших составляющих жизни молодежи. Необходимость повышения суточной продолжительности и качества двигательной деятельности, а также профилактики гиподинамии среди студенчества вызвана спецификой обучения в вузе и возрастными особенностям молодого организма [1–3].

Проведены исследования, наглядно показывающие, что в период обучения у студентов значительно падают показатели двигательной активности, возникает ухудшение показателей здоровья и общей работоспособности [5; 6].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В настоящее время существует проблема слабой плавательной подготовленности студентов из-за отсутствия бассейнов в большинстве вузов Краснодарского края. В этой связи назрела необходимость в корректировке программ вузовского физического воспитания, выделении финансовых средств на строительство бассейнов для учреждений высшей школы.

Являясь одним из эффективнейших способов поддержания здорового образа жизни, плавание оказывает выраженное положительное влияние на организм занимающихся. Тело пловца, находясь в горизонтальном положении, позволяет позвоночнику избавиться от гравитационного давления, профилактируя заболевания, связанных с нарушением осанки. Движения в воде повышают функциональные возможности сердца и сосудов, толерантность к физическим нагрузкам, позволяют студенту избежать различные сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, плавание способствует увеличению размеров грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких. Преодоление сопротивления воды позволяет тренировать у студентов опорно-двигательный аппарат, суставы, мышцы и связки, снижая риск развития плоскостопия. Развивая физические способности, нельзя также забывать о состоянии психики. Находясь в воде, пловец расслабляется и «уходит» от проблем и волнений, его тело становится лёгким, а разум свободным. Плавание не только спорт, но и развлечение, доставляющее удовольствие, снижающее уровень стресса [4; 7; 8].

Таким образом, плавание активно помогает студентам укрепить здоровье и улучшить психологическое состояние.

В рамках исследования проведен анонимный социологический интернет-опрос среди студентов вузов г. Краснодара.

На первый вопрос: «Любите ли вы заниматься физкультурой?» – 64,5% студентов ответили «Да», 19,4% ответили отрицательно и 16,1% студентов иногда любят поплавать (рис. 1).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

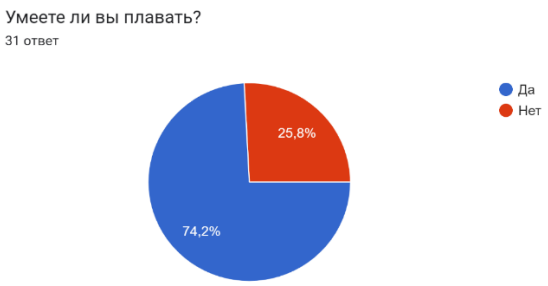
Рис. 1. Отношение студентов к занятиям плаванием

На второй вопрос «Какие из заболеваний, лечащиеся плаванием присутствуют у Вас?», 21,0% ответили, что имеют нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы, 15,8% «самодиагностируют» психологические проблемы, нарушения осанки отмечают 77,4%, а 22,6% оценивают себя практически здоровыми.

На третий вопрос: «Хотели бы вы заниматься плаванием на постоянной основе?» – 48,4% студентов высказались положительно, 32,3% «возможно занимались бы» и 19,3% ответили отрицательно (рис. 2).

Рис. 2. О желании студентов заниматься плаванием на постоянной основе

На четвертый вопрос: «Умеете ли вы плавать?» – 74,2% человек ответили «Да» и 25,8% ответили «Нет» (рис. 3).



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 3. Соотношение умеющих и не умеющих плавать студентов

На пятый вопрос: «Хотели бы вы проводить профилактику заболеваний с помощью плавания на занятиях по физкультуре в вузе?» – 64,5% студентов высказались положительно, а 35,5% отрицательно (рис. 4).

Рис. 4. Отношение студентов к профилактике заболеваний с помощью плавания

Заключение.

Анализ полученных в ходе исследования данных позволяет констатировать, что занятия плаванием полезны и эффективны для поддержания здорового образа жизни студентов, повышения их двигательной активности, профилактики хронических заболеваний, закаливании организма.

Большая часть опрошенных студентов умеет и любит плавать. Имея хронические заболевания, они хотели бы их профилактировать средствами плавания. В то же время вызывает сожаление тот факт, что во многих вузах отсутствуют условия для занятий плаванием.

Список литературы

1. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.

2. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Александров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22.

4. Александров С.Г. Плавание в системе физкультурно-спортивной подготовки российского студенчества / С.Г. Александров, П.В. Кравцова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №60. – С. 13–22.

5. Александров С.Г. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Современные научные исследования. Исторический опыт и инновации: сборник материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 144–149.

6. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 190-летию потребительской кооперации России. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

7. Маклауд Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд. – Минск: Попури, 2011. – 200 с.

8. Нечунаев И.П. Плавание: книга-тренер / И.П. Нечунаев. – М.: Эскмо, 2013. – 320 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)