

Черненко Артём Алексеевич

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПЛАВАНИЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье было изучено понятие «плавание» с точки зрения универсального, но значимого для жизни человека вида спорта. Проведет анализ представлений студентов о влиянии плавания на организм. Рассмотрена роль плавания в жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, здоровье, плавание.

На сегодняшний день уже стало ясно, что плавание оказывает фантастическое влияние на здоровье и физическое состояние каждого человека. Особое внимание плаванию стала уделять и молодежь, а преимущественно студенты. Плавание все более становится популярным и среди детей в разрезе отдельного вида спорта, многие школы и ВУЗы имеют в учебной программе плавание как отдельную дисциплину, или же вводят ее в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Сейчас такой вид спорта, как плавание, является одним из самых популярных видов спорта и в то же время выступает по-настоящему эффективной физической нагрузкой, которая требует от спортсменов силы, ловкости и выносливости.

Первым и, вероятно, главным аспектом плавания как вида спорта является его значимое положительное воздействие на весь организм и на здоровье человека. Когда человек занят плаванием, у него задействованы в процессе практически все группы мышц, а особенно сердечно-сосудистая система, состояние которой напрямую влияет на физическое состояние человека. При регулярном

занятии плаванием становится возможным укрепление мышц и связок, а также можно повысить выносливость, гибкость и координацию движений [2].

Еще одним немаловажным аспектом является то, что плавание оказывает очень низкую нагрузку на суставы и кости, что сильно отличает рассматриваемый вид спорта от других. В плавании гораздо больше вероятность, чем в других видах спорта, избежать травм. Именно поэтому плавание рекомендуется даже людям с заболеваниями или травмами опорно-двигательного аппарата [4].

Плавание также является отличным способом сжигать калории и оставаться здоровым. Нагрузка на мышцы и сердце во время плавания обусловлена сопротивлением воды и позволяет эффективно сжигать жир. Это упражнение является хорошим выбором для людей, стремящихся похудеть или контролировать свой вес [11].

Отдельно нужно отметить тот факт, что плавание играет важную роль в поддержании психического здоровья каждого человека. Оно способствует снижению стресса, улучшению настроения и общего состояния человека. Вода обладает лечебным действием, поэтому плавание особенно полезно людям, страдающим тревогой или депрессией.

Следует установить, что плавание также выступает индивидуальным видом спорта, который позволяет каждому человеку выбирать свой собственный темп и интенсивность тренировок, а также технику плавания. Плавая, вы можете получить высокое чувство удовлетворения и развлечения, а также улучшить свои навыки в воде [7].

В это же время плаванием можно заниматься не в индивидуальном, а в командном варианте. Командная дисциплина позволяет участникам развивать навыки сотрудничества, общения и взаимодействия с другими людьми. Участие в соревнованиях по плаванию помогает спортсменам развить дисциплину, честолюбие и решительность [5].

Для наиболее объективной оценки был проведен опрос среди студентов, целью которого выступало выявление информированности студентов о влиянии плавания на организм, а также изучение отношения студентов к данному виду спорта.

Опрос произошел среди группы студентов высшего учебного заведения в объеме 100 человек.

Были заданы такие вопросы, как:

- как вы оцениваете влияние плавания на организм человека?
- занимаетесь ли Вы плаванием?
- замечали ли на своем личном опыте или на опыте знакомых/друзей воздействие плавания на физическое состояние?
- любите ли Вы заниматься плаванием?

Таким образом, плавание считается одним из самых полезных видов спорта. Это способствует физическому развитию, укрепляет здоровье, способствует снижению веса, улучшает психическое состояние и развивает навыки работы в команде. Если вы ищете эффективный и приятный способ заниматься спортом, плавание – идеальный выбор для вас.

Результаты опроса можно будет увидеть ниже.

На рисунке 1 можно увидеть ответы на вопрос «Как вы оцениваете влияние плавания на организм человека?».



Рис. 1. Результаты опроса на 1 вопрос

На рисунке 1 можно увидеть, что большинство студентов (70%) оценивают высокое влияние плавания на организм человека. В это же время 20% заявляют, что плавание влияет незначительно, и 10% утверждают, что плавание не влияет на организм человека. Уже на основании данной динамики ответов можно сделать вывод, что на сегодняшний день большинство студентов ознакомлены с

влиянием плавания на организм человека, но все еще есть для студентов, которая плохо проинформирована и подходит к данному вопросу скептически.

На рисунке 2 можно увидеть результаты ответов на вопрос «занимаетесь ли вы плаванием» и «любите ли вы плавать?».

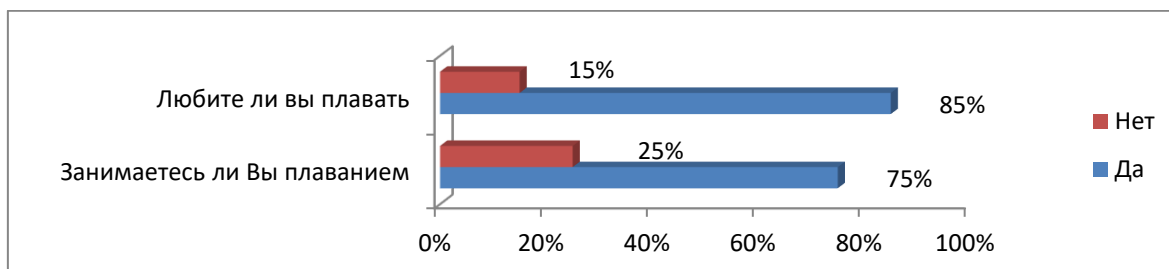


Рис. 2. Результаты опроса на 2–3 вопрос

Здесь мы можем увидеть, что большинство студентов занимается плаванием. В это же время статистика показала, что занимается плаванием 75% студентов (включено плавание на отдыхе на море и в качестве отдельных секций), а любят заниматься плаванием примерно 85% студентов. Отсюда можно понять, что многие студенты хотят, но не имеют возможности или времени для посещения плавания на регулярной основе.

Результаты ответа на вопрос «Замечали ли на личном опыте или на опыте знакомых/друзей воздействие плавания на физическое состояние человека?» отражены на рисунке 3.

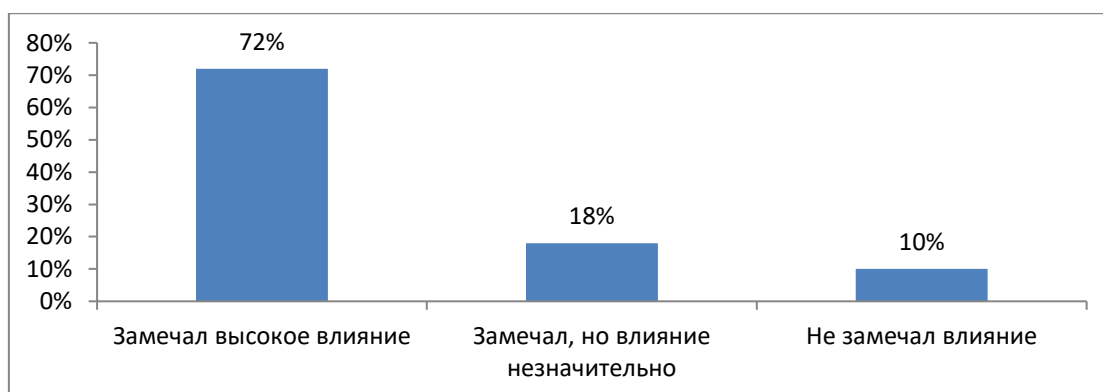


Рис.3. Результаты ответа на вопрос «Замечали ли на личном опыте или на опыте знакомых/друзей воздействие плавания на физическое состояние человека?»

Таким образом, анализ и теоретическое исследование показали, что плавание считается одним из самых полезных видов спорта. Это способствует физическому развитию, укрепляет здоровье, способствует снижению веса, улучшает психическое состояние и развивает навыки работы в команде. Если вы ищете эффективный и приятный способ заниматься спортом, плавание – идеальный выбор для вас.

Как можно увидеть на рисунке 3, около 72% студентов так или иначе замечали влияние плавания на организм человека. Это могло проявляться на опыте друзей, знакомых, или же на личном опыте. Около 18% студентов ответили, что замечали незначительное влияние плавания на организм человека, однако, следует отметить, что возможно они не имеют опыта личного или друзей в разрезе постоянных занятий плаванием.

Именно поэтому следует уделять особое внимание информированности школьников и студентов о плавании. При достаточном количестве информации может появиться еще доля студентов, которые будут заинтересованы в регулярном занятии плаванием.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с. EDN ANVXDP

2. 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: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149. EDN JLQSIIN

3. Александров С.Г. Интеграция казачьих спортивных состязаний современности в олимпийское движение / С.Г. Александров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 1999. – №1–4. – 65 с.

4. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в

современном мире. – М.: Издательство Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

EDN TOWKCR

5. Сорокина Д.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как ресурс повышения двигательной активности студентов вуза / Д.А. Сорокина, С.Г. Александров // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: СурГУ, 2022. – С. 93–96. EDN OJPFZA

6. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки / С.Г. Александров // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. – С. 280–282. EDN XCVXLR

7. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей II Международной научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 82–86. EDN SFHHCSE

8. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – 2019. – С. 129–136. – EDN RHWRKG

9. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского Филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – 2019. – С. 137–146. – EDN DRKCLKP

10. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций: Ч. 2. / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Экоинвест, 2020 — 207 с.

11. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов ВУЗОВ / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41. – EDN YXCSAM