

Уткин Дмитрий Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар Краснодарский край

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: в статье описаны значение плавания в системе физического воспитания студентов и результаты исследования формирования навыка плавания. Цель исследования заключалась в изучении воздействия систематических тренировок на интеллектуальные способности студентов и их память и нервную систему. Важно понять, почему систематические занятия спортом необходимы и как они влияют на умственную активность студентов.

Ключевые слова: трудоспособность, физическая культура, интеллектуальная деятельность, плавание, спорт, водная среда, студенты, физические упражнения.

В рамках учебных занятий в ВУЗе студенты имеют уникальную возможность посещать бассейн и изучать плавание. Время, отведенное на учебные занятия, позволяет студентам научиться плавать, улучшить свою технику или освоить новый стиль плавания [1].

Для эффективности занятий по плаванию необходима правильная организация учебного процесса. График занятий студентов в бассейне должен соответствовать занятиям по физической культуре, чтобы студенты могли посещать его в рамках изучения дисциплины [3]. Кроме того, каждый студент может приобрести абонемент на посещение бассейна в удобное время. Занятия должны соответствовать дидактическим принципам и правилам безопасности. Обучение плаванию в рамках физического воспитания позволяет студентам развить данную деятельность профессионально [2].

Плавание способствует укреплению мышц, влияет на кровообращение и дыхание студентов. В воде происходит чередование напряжения и расслабления мышц, что оказывает положительный эффект на сердечную деятельность и психологическое состояние студентов [6].

Обучение плаванию проводится с использованием определенных методик в зависимости от начального уровня студента и его целей. Начальное обучение включает подготовительные упражнения, помогающие освоиться в водной среде. Обучение плаванию также требует правильный подход и учет физической подготовленности и психологического состояния студентов [5].

Вода может вызывать страх у неумеющих плавать, поэтому перед обучением плаванию необходим курс освоения водной среды. Важно научить студентов ощущать давление воды, поддерживать горизонтальное положение тела, развивать правильную технику дыхания и согласовывать движения. Все это является необходимой базой для дальнейшего освоения различных техник плавания [4].

К концу семестра в бассейне каждый студент имеет возможность сдать определенные нормативы. За основу в работе приведен пример из теста Купера. Вышеупомянутый тест позволяет провести оценку состояния физической подготовленности организма на основе определения расстояния, выраженного в метрах, которые обучающийся способен преодолеть за 12 минут.

Тестирование проводилось среди 10 студентов: 5 юношей и 5 девушек. Итоги тестирования показали, что со сдачей нормативов лучше справились парни, поскольку у них больше положительных оценок. Оценка «2» выставлена 60% юношам, оценку «1» получили 40% парней. У девушек же оценку «1» получили 60%, а оценку «2» – 40%.

Анализируя результаты сдачи теста Купера в данной группе, можно прийти к выводу, что студенты, посещающие бассейн, имеют плохую подготовку по плаванию. Это может быть обусловлено тем, что студенты ранее не умели плавать или плохо владели данным навыком. Таким образом, для того чтобы улучшить результаты, необходимо проводить качественное обучение плаванию в рамках физического воспитания студентов на протяжении всего периода обучения.

Список литературы

1. Баданов А.В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов / А.В. Баданов // Вестник Бурятского Государственного Университета. – 2019.
2. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2019. – №4 (94). – С. 42–47.
3. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Ковалева Т.В., Т.А. Ильницкая // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – №6. – С. 323–324. EDN VMXALQ
4. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Соболев Ю.В., Ковалева Т.В. // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. – EDN GGHSIU
5. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культуры со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC
6. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы на национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF