

Касьянова Полина Константиновна

студентка

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

г. Краснодар, Краснодарский край

ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье анализируется проблематика физического воспитания обучающихся в занятиях плаванием. Представлено плавание как учебной дисциплины в вузах. Описывается влияние занятий плаванием на физическое и моральное здоровье студентов. Раскрывается основной перечень аспектов важности плавания как способа формирования физического воспитания и развития организма студентов, обозначено большое значение прикладного плавания для безопасности жизни человека.*

***Ключевые слова:** плавание, физическая культура и спорт, молодое поколение, мотивация.*

Плавание – спортивная дисциплина, представляющая собой ряд упражнений и движений в водной среде. При таких занятиях тело человека подвергается полезным физическим нагрузкам, укрепляется здоровье, закаляется организм. Также оказывается благотворное влияние на важные системы органов человека.

Как учебный предмет плавание представляет собой сферу знаний, изучающую законы взаимодействия тела человека с водой. Изучение этих законов вызвано необходимостью формирования таких двигательных навыков, которые обеспечивают наилучшее продвижение человека в водной среде без поддерживающих средств и других приспособлений. Эта необходимость возникает из-за повышения несчастных случаев на воде. По аналитическим данным можно заметить тенденцию к снижению количества лиц, имеющих навыки плавания.

Также важно отметить, что студенты входят в группу риска по нарушению тех или иных функций в организме, в особенности в начале обучения в вузах. Это

обуславливается потребностью в приспособлении к новому окружению и резким ограничением подвижности в связи с увеличением количества учебных часов и нагрузки, сокращением длительности отдыха. Все данные факторы обуславливают возникновения связанных со здоровьем проблем.

Данный вид спортивной деятельности имеет большое значение в физическом воспитании студентов, потому что регулярное посещение занятий в бассейне помогает молодым людям укреплять своё физическое и психологическое здоровье и получать навык к свободному ощущению и перемещению в водной среде.

Стоит выделить основное влияние на организм студента занятий плаванием.

1. Положительное воздействие на ЦНС. Занятия способствуют психоэмоциональной перезагрузке и снятию стресса.

2. Обеспечение успокоительного эффекта, особенно учитывая оказываемую на организм студента нагрузку и стресс-факторы.

3. Улучшение естественной защиты организма. Занятия плаванием само по себе подразумевает закаливание, т. е. приспособление организма к температурным перепадам.

4. При плавании на тело оказывается большое сопротивление водой, которое оказывает стимулирующее влияние на кровообращение и повышают мышечный тонус.

5. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания.

6. Задействование всех мышечных групп. Во время плавания участвуют как поверхностная, так и глубокая мускулатура. Выполняются движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп.

7. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

8. Развитие координации, гибкости и силы, а также быстроты и выносливости.

9. Плавание, улучшает обмен веществ в организме.

10. Улучшение функционирования дыхательной системы. При плавании значительно улучшаются легочное дыхание, вентиляция легких, количество кислорода, поглощаемое организмом.

11. Снижение нагрузки на позвоночник. Когда тело находится в воде, то его пространственная локализация поддерживается лишь мышцами. Также занятия в бассейне способны снять боль в пояснице.

Также большое практическое значение для студентов имеет прикладное плавание. Такие занятия в бассейне обучают молодых людей оказанию помощи тонущему, в максимально короткий промежуток времени доставить его на берег и при необходимости оказать ему доврачебную помощь. Прикладное плавание также обучает таким умениям, как буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой. Такой вид занятий плаванием помогает овладеть жизненно необходимыми навыками плавания. А также ознакомление с правилами безопасности на воде.

Таким образом, плавание занимает одну из основных ролей в физическом воспитании студентов. Такие занятия помогают молодому поколению обрести навыки свободного перемещения в толщах воды. Позволяют уверенно чувствовать себя в водной среде. Также они являются средством разнопланового физического развития тела и совершенствования организма молодых людей. Занятия плаванием помогают укреплять здоровье и иммунитет, а также являются фундаментом для правильного развития организма человека.

Список литературы

1. Желтов А.А. Физическое воспитание студентов / А.А. Желтов, Л.П. Федосова, В.А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №94–6. – С. 116–118. DOI 10.18411/trnio-02-2023-321. EDN QVZDUI
2. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.) / отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476–478. EDN LNHLBD
3. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой 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 (Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 г.). – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 265–271. EDN OZQOUC
4. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 28–29 октября 2020 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 751–758. EDN XUKZYF

5. Ложкина Н.П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н.П. Ложкина, О.П. Ложкина, В.А. Цзян // Молодой ученый. – 2019. – №52 (290). – С. 446–448. EDN VJMWCY

6. Уманский М.И. Принципы физвоспитания в условиях севера / М.И. Уманский, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая [и др.] // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 марта 2022 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. EDN IYJSPQ