

УДК 796

DOI 10.21661/r-556823

Бубляков Д.Д.

О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ И О ТОМ, КАК ЗАНИМАТЬСЯ ДАННЫМ ВИДОМ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в данной статье разбирается вопрос о том, какое влияние плавание оказывает на организм человека, в особенности на дыхательную, сердечно-сосудистую и мозговую деятельность. А также на основе статистических данных решён вопрос о пользе нового варианта обучения, предложен альтернативный способ занятий для студентов, занимающихся плаванием.

Ключевые слова: общемировая культурная практика, оздоровительное плавание, условия пандемии, дистанционное обучение, сухое плавание, тренировки и упражнения, сфера образования.

Плавание является одним из безопаснейших видов спорта. При плавании задействованы все группы мышц, причём нагрузка на них распределяется равномерно. Также хорошим преимуществом такого вида спорта является то, что нагрузку можно подобрать индивидуально, в зависимости от особенностей и целей человека.

Занятия спортом в целом формируют общемировую культурную практику. Не зря в любом учебном заведении введены уроки физической культуры, ведь такие занятия не только улучшают состояние тела и иммунитета, но и способствуют повышению работоспособности и мозговой активности. Помимо этого коллективные занятия спортом закаляют боевой дух, способствуют сплочённости и командной ответственности.

На данный момент в пределах практически любого ВУЗа есть бассейн, ведь тяжело представить занятия физической культурой без плавания. В этом виде спорта можно выделить важные особенности, которые благополучно влияют на характеристики человека. Например, из-за частого и глубокого дыхания при плавании увеличивается вентиляция лёгких, а благодаря этому их объём.

Сопротивление воды на тело оказывает дополнительное силовое воздействие на мышцы (результаты от продолжительного занятия плаванием ничем не будут уступать силовой тренировке), но в то же время нахождение в воде для организма сравнимо с антигравитационным состоянием, следовательно, процесс оттока крови от периферии к центру облегчается. Так, плавание оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Не стоит забывать и о положительном влиянии на мышцы спины и позвоночник в целом, ведь плавание способствует не только тренировке, но и расслаблению.

Для многих не является секретом термин «оздоровительное плавание», которое часто назначают при проблемах с позвоночником. Всего упражнения в таком виде плавания можно разделить на три группы:

1. Восстанавливающие.
2. Общеразвивающие.
3. Специальные (избирательное воздействие).

Благодаря деликатной нагрузке улучшается тонус мышц, стимулируется процесс регенерации нервных волокон и сосудов, а увеличение межпозвоночного пространства способствует профилактике головных болей, головокружения, а также стабилизации общего самочувствия.

Так, из вышесказанного можно сделать вывод о неоспоримой пользе плавания не только для организма, но и для личностного развития человека. Но, к сожалению, у всего есть свои минусы, например, занятия плаванием тяжело представить без бассейна или некоего водоёма, что является редким явлением в домашних условиях (в особенности для студентов). Зачастую бассейн люди посещают, как общественное место, а мир сейчас как раз столкнулся с проблемой самоизоляции из-за эпидемии Covid-19. По этой причине создаётся насущный вопрос, существуют ли альтернативы данному виду спорта и что делать студентам или людям, профессионально занимающимся плаванием? Попробуем разобраться в этом вопросе.

В условиях прошедшей пандемии огромное количество сфер подверглись изменению в их функционировании. Например, сфера образования во время

коронавируса перешла в онлайн формат. Благодаря составленной статистике удалось выяснить, что для большинства студентов и преподавателей дистанционный вид обучения оказался удобнее, практичнее и действенней. В частности, это подтвердили 55,4% студентов и 87,4% преподавателей. У обеих групп благодаря новому формату появилось больше свободного времени, соответственно получилось повысить статистические данные посещаемости. Но как онлайн обучение проходило у спортсменов, оказалось ли оно таким же действенным и эффективным? Рассмотрим этот вопрос на примере студентов пловцов.

Все люди, которые когда-то занимались или занимаются плаванием знают, что сухое плавание (занятия на суше) играют важную роль в этом виде спорта. Дело в том, что плавание имеет ряд функций опорно-двигательного аппарата. Для пловцов очень важно развивать не только мышцы, которые хорошо тренируются в воде, но и гибкость, так как ее отсутствие может привести не только к неправильному выполнению элементов с технической стороны, но и к серьёзным травмам. Поэтому очень важно уделять время занятиям не только в воде, но и на суше, что как раз выполнимо в рамках дистанционного обучения. Так, у пловцов есть возможность имитировать базовые упражнения (имитация всех этапов гребки с дополнительным весом или искусственным сопротивлением, брасс под нагрузкой экспандера и тому подобное). Рекомендованное время занятий дома – 4–6 раз в неделю. Таким образом, сухое плавание может стать альтернативой обычному, особенно в условиях дистанционного обучения.

Разобрав основные вопросы статьи, можно сделать вывод, что плавание, как и остальные виды спорта является полезным не только для общего физического состояния, но и для развития моральных ценностей. Безусловно, сухое плавание не сможет полностью заменить занятия в бассейне, но это хорошая альтернатива для онлайн формата. К тому же такой вид занятий обязателен и в обычных условиях для пловцов.

Список литературы

1. Соболев Ю.В., Ковалева Т.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях // Сборник статей по материалам учебно-методической

конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 348–351.

2. Ковалева Т.В. Оздоровительное значение плавания // Материалы национальной научно-практической конференции / Т.В. Ковалева, Ю.В. Соболев. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 257–261.

Бубляков Дмитрий Дмитриевич – студент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.
