

УДК 796

DOI 10.21661/r-558879

Усток Д.Р., Соболев Ю.В.

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье поднимается вопрос повышения уровня здоровья студентов. Авторы полагают, что плавание позволяет повысить выносливость студентов.*

***Ключевые слова:** плавание, здоровье студентов, дыхательная система, координация, лечебная физкультура.*

Здоровье человека – важнейшая составляющая долгой и успешной жизни. С самых ранних лет детей закаляют, заставляют ходить по различным тропам здоровья и прививают любовь к правильному образу жизни. Сколько раз мы все слышали от бабушек: «Надо каждое утро обливаться холодной водой, ходить по влажной от росы травке – это поможет тебе быть здоровым», «Даже не пробуй алкоголь, сигареты и энергетики – это отравы!», «Нужно хорошо питаться – обязательно есть супы, не пропускать приемы пищи». Но что делать, когда ты – студент?

Как показывает практика, именно учащиеся высших учебных заведений наиболее подвержены неправильному образу жизни. За период обучения здоровье студентов значительно ухудшается за счет того, что меняются место проживания, пищевые привычки, окружение. Как показывает статистика, к последнему курсу начинают курить 25% студентов, хотя на первом курсе эта цифра в разы меньше. Алкоголь же могут употреблять до 70% обучающихся, а многочисленные студенческие праздники, где спиртное льется рекой, только усугубляют положение. Загруженность учебной работой не дает молодым людям вовремя и полноценно поесть, поэтому студенты чаще всего выбирают перекусить чем-то вредным, но тем, что сможет быстро утолить голод. Недосып из-за подготовки к зачетам и экзаменам компенсируется литрами кофе или энергетическими напитками, а на привычные походы в фитнес-залы попросту не остается времени. Таким образом,

чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов в таких реалиях, особое значение необходимо уделить предупредительным мерам, к которым относят социальные и гигиенические мероприятия, в том числе занятия физической культурой. Наиболее расслабляющим процессом, как с физической, так и с психоэмоциональной стороны, является плавание.

Плавание выступает циклическим видом спорта, который задействует все группы мышц, что, соответственно, повышает пользу для человеческого здоровья.

Во-первых, если плавать продолжительное время с невысокой интенсивностью, запускается процесс сжигания жира. За час тренировки в размеренном темпе можно сжечь около 400 калорий. Для сравнения: за то же время при простой ходьбе сжигается лишь 315 калорий, а при занятиях йогой и того меньше – 180 калорий.

Во-вторых, если систематически заниматься плаванием, активно развивается дыхательная система. Также люди, которые регулярно посещают бассейн, усиливают свою сердечную мышцу и увеличивают мощность сердца, что вызывает, в свою очередь, снижение риска аритмии, ишемических и иных болезней, которые возникают из-за воспалительных процессов в сердечных тканях.

В-третьих, под водой задействуется несколько групп мышц одновременно, а если считать свои вдохи в этот момент, то отлично тренируется координация, функциональность и когнитивные способности.

В-четвертых, оздоровительным плаванием могут заниматься спортсмены, находящиеся на реабилитации после травм, а также люди с серьезными проблемами со здоровьем, в том числе инвалидностью и с ограничениями в подвижности. Стоит отметить, что такие занятия должны проходить строго после разрешения от лечащего врача и под наблюдением тренера.

Теоретически и практически учеными доказано, что звук и вид воды успокаивает нервную систему и поднимает настроение. Плавание является потенциально мощным способом для того, чтобы быстро снять стресс.

Исследования в области влияния плавания на здоровье студентов проводились Н.М. Бламутовой, Е.В. Волошиной, А.И. Гончаром и другими отечественными учеными. Если проанализировать их работы, то можно проследить прямую взаимосвязь между занятиями плаванием и улучшением физической подготовки. Кроме того, данные ученые рекомендовали, как правильно организовать занятия плаванием для студентов, у которых физическая подготовленность на различных уровнях.

МГУ им. М.В. Ломоносова также проводил исследования. Две группы студентов тренировались на суше и в воде по 40–45 минут. Результаты у тех, кто занимался плаванием, были гораздо выше по всем показателям.

Можно сделать вывод, что при занятиях плаванием улучшаются здоровье и физическая подготовка человека. Реализовать популяризацию водных видов спорта можно в том случае, если добавить плавание в учебные программы высших учебных заведений, что, в свою очередь, сформирует квалифицированный кадровый резерв.

Для того, чтобы обеспечить доступ студентов к занятиям плаванием, необходимо большое количество экономических затрат. Данную проблему частично решают с помощью федерального и регионального законодательства и различных государственных программ.

На основании результатов исследований, а также литературы в области физического здоровья и спорта, можно сделать вывод, что, если заниматься плаванием, то можно избавиться от многих заболеваний. Кроме того, с помощью плавания развивается физическая подготовка всех возрастных групп. Если данный вид спорта удастся внедрить в регулярный учебный процесс, то можно решить проблему здоровья молодых людей и поддержать потребность здорового образа жизни.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / Цыганкова В.О., Никифоров

Ю.Б. // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 2022). – С. 257–258.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений // В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.5.

5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. междунар. участ. науч.-практич. конф. – 2021. – С. 215–218.

6. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.7.

7. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. национ. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.8.

8. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и

спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. национ. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

Усток Дана Рустамовна – студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Соболь Юлия Владимировна – канд. пед. наук, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
