

УДК: 796.035

DOI 10.21661/r-559858

*Путилова С.О., Цыганкова В.О.***ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Аннотация: в статье рассматривается влияние плавания на физическое состояние студентов во время занятий физической культурой в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое здоровье, плавание, студенты, комплекс упражнений.

Всем известно, что плавание является уникальным спортом, а также одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития людей всех возрастов.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех систем органов. Если хорошо работают все органы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Некоторые исследователи отмечают, что во время обучения в университете у студентов замечается тенденция ухудшения здоровья на фоне снижения их двигательной активности и малоподвижного образа жизни в целом. Поэтому сохранение и укрепление здоровья является одной из важнейших задач, стоящей перед высшим учебным заведением.

Плавание является одним из обязательных разделов дисциплины по «Физической культуре». Это универсальный вид спорта, оказывающий положительный эффект на состояние всего организма человека. В рамках учебных занятий у студентов есть возможность не только бесплатно посещать бассейн, но и в пределах учебной программы научиться плавать, усовершенствовать технику или даже освоить новые стили плавания.

Методика обучения студентов плаванию имеет ряд особенностей. Обучение должно состоять из двух основных видов.

1. Начальное обучение. Предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения человека в воде, используются облегченные способы плавания.

2. Обучение спортивным способам плавания. Овладение студентами более продвинутых стилей плавания, например: брасс, баттерфляй, кроль на груди и спине.

Занятия плаванием оказывают благоприятное влияние не только на развитие мышечного и опорно-двигательного аппарата, а также тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярные нагрузки на сердце укрепляют его и способствуют бесперебойному функционированию (сокращению и расслаблению), которое необходимо для улучшения кровотока во всем теле. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что позволяет увеличить их силу и работоспособность. Уникальность плавания связана с двигательной активностью в водной среде. В данном случае на организм человека воздействуют водная среда и физические нагрузки.

В результате сопротивления воде формируются более сильные и эластичные мышцы. Активное плавание выравнивает осанку и предотвращает плоскостопию. Плавание помогает человеку настроиться на расслабление, способствует коррекции симптомов хронического стресса и нормализации нервной системы. Также улучшается кровоснабжение мозга, благодаря чему улучшается и память, что важно для студентов. Систематическое плавание отлично закаляет, повышает иммунную защиту и сопротивляемость организма негативным факторам окружающей среды.

После проведенного анализа можно сделать вывод, что плавание – чрезвычайно полезная дисциплина для физического состояния студентов. В результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным группам.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель, 2002. – 160 с.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании / Е.И. Иванченко. – Минск.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. – 168 с.
4. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях / А.Ф. Каптелин // Здоровье. – 1980. – №7. – С. 26–27.
5. Никитский Б.Н. Плавание: учебник для вузов / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
6. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко. – Киев: Здоровье. – 1980. – 144 с.
7. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.
8. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева / Сборник статей. – Краснодар, 2021.
9. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Сборник статей – Краснодар, 2021.

Путилова Светлана Олеговна – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Цыганкова Виктория Олеговна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
