

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА Даминев С.И.

*Даминев Самир Ильгизович - студент,
направление обучения: управление качеством продукции, процессов и услуг
(по отраслям),
отделение СПО института авиации, наземного транспорта и энергетики
«Технический колледж»
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ»,
г. Казань*

Аннотация: *в статье показано положительное влияние плавания на состояние здоровья студентов высших учебных заведений. Занятия по плаванию включены в учебный процесс физического воспитания студентов вузов. При подготовке статьи были использованы различные источники, прежде всего труды учёных в области физического воспитания и плавания.*
Ключевые слова: *здоровье, занятие, плавание, студент, стиль.*

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи является одной из актуальных задач высших учебных заведений. Среди разнообразных направлений повышения уровня здоровья и качества жизни студентов заметно выделяются занятия плаванием. Оздоровительное значение плавания ставит этот вид спорта в число наиболее популярных среди студентов. Международные организации здравоохранения, медицинские общества в своих рекомендациях заявляют плавание как один из наиболее безопасных и полезных видов реабилитации и рекреации. По мнению многих авторов, занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на показатели объективного здоровья студентов, что проявляется в нормализации деятельности их сердечно-сосудистой системы. Занятия плаванием также положительно влияют на субъективное здоровье занимающихся: снижается количество жалоб на вегетативные расстройства и психоэмоциональную дезадаптацию, самооценка своего здоровья становится более адекватной [9, с. 101]. Поэтому в процессе профессионального образования студентов вузов – плавание является одной из составных частей дисциплины «Физическая культура». Это самостоятельная система обучения, содержащая лекционный курс, практические, обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу [4, с. 5].

Что же такое плавание? Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций [3], т.е. плавание это комплекс динамических физических действий, который обеспечивает определённое положение тела человека и его перемещение в воде. Как спортивный вид плавание первый раз было представлено в 1896 году на Олимпиаде в Афинах [7].

Рассмотрим кратко особенности воздействия плавания на организм человека. Воздействие воды на организм человека начинается с кожи, площадь которой составляет приблизительно 1,5-2 м². Чистая вода, омывая тело пловца, очищает кожу, улучшает её питание, дыхание, предохраняет от воздействия болезнетворных микробов, усиливая гигиеническое значение плавания. Существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывают теплоёмкость и теплопроводность воды, которые соответственно в 4 и 25 раз выше теплоёмкости и теплопроводности воздуха. У человека при плавании теплообмен повышается на 50-80%, что активизирует обмен веществ и тепловой баланс в организме. Это способствует совершенствованию механизмов, обеспечивающих сохранение температурного гомеостаза и повышает теплоотдачу организма. Температура воды в сочетании с выполнением активных плавательных движений в воде значительно больше влияет на расход энергии, чем в других циклических видах спорта. Это используется в целях снижения избыточной массы и достижения оптимальных соотношений жировой и мышечной массы тела [8, с. 21].

Под влиянием занятий плаванием происходят изменения в составе крови. Так, при нахождении человека в воде увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после начала занятий плаванием состав крови фактически достигает нормального уровня, однако при регулярных занятиях количество форменных элементов крови повышается на более длительное время. Изменения в крови, происходящие при занятиях плаванием, повышают защитные свойства организма, сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям [8, с. 23].

Систематические занятия плаванием ведут к улучшению работы органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких [6, с. 5].

Плавание - наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощённом состоянии в диске лучше проходит обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространённых сейчас остеохондрозах позвоночника, позволяет исправить дефекты осанки, искривление позвоночника [5, с. 8]. Занятия плаванием способствуют развитию силы, формированию мышечного корсета и правильной осанки. Активные движения ногами в воде в безопорном положении укрепляют мышцы стопы и способствуют профилактике плоскостопия. Выполнение плавательных движений руками и ногами с преодолением сопротивления воды вовлекают в работу почти все группы мышц. Это способствует гармоничному развитию мускулатуры. Движения пловцов выполняются с большой амплитудой, что способствует развитию

подвижности в суставах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций [8, с. 24].

Воздействие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение головного мозга. Вода, мягко обтекая тело, массирует находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, успокаивает и снимает утомление. После занятий плаванием человек легче засыпает, крепче спит, улучшаются его внимание и память. Занятия плаванием позитивно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального настроения, так необходимого в повседневной жизни, дают ощущение бодрости и повышают работоспособность [8, с. 22].

Занятия в воде со студентами специальных медицинских групп являются одними из самых эффективных и полезных. Доказана эффективность использования на занятиях по плаванию со студентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) физических упражнений с элементами аквааэробики. Проведение занятия на формирование «мышечного корсета» направлено на развитие мышц спины (трапециевидной и ромбовидной), укрепление мышц рук, развитие и укрепление грудных мышц (большой грудной), мышц брюшного пресса, мышц задней поверхности бедра. Использование данных упражнений в комплексе способствует гармоничному развитию мышечной системы и формированию правильной осанки. В конце занятия рекомендуется использовать плавание брассом на груди с удлинённой фазой скольжения для вытяжения и стабилизации позвоночного столба. На занятиях по физической культуре со студентами, имеющими нарушения ОДА, не следует допускать чрезмерных нагрузок, упражнения должны выполняться в щадящем для позвоночника режиме, лёжа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию [8, с. 66-67]. Для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий физической культурой в сочетании с закаливанием. Плавание является одним из эффективных средств закаливания. Занятия плаванием для указанных студентов должны строиться таким образом, чтобы преобладали циклические движения (спокойное длительное плавание в сочетании с дыхательными упражнениями). При этом студентам показаны упражнения на расслабление. Однако исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.д. В процессе занятия с указанными студентами необходим постоянный контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента [8, с. 74-75].

Итак, занятия плаванием способны восстанавливать и укреплять здоровье, обеспечивать необходимый уровень физического развития человека, благотворно влиять на все функциональные системы организма. Кроме того, необходимо уметь хорошо плавать. Ещё древние греки придавали большое значение плаванию. Так, греческий историк Геродот писал о замечательном пловце Скиллиде и его дочери Циане, которые во время войны с персами в

480 г. до н.э. ночью подплыли к вражеским кораблям и перерезали якорные канаты. Скиллид и Циана проплыли 15 км. Известный римский полководец Юлий Цезарь был отличным пловцом и обучал своих воинов плаванию [5, с. 4]. «Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином [1, с. 5]. При Петре I плавание было введено в число учебных дисциплин в Морской Академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: «...Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты». Большое значение умению плавать придавал Александр Васильевич Суворов. Он сам учил солдат плавать и переправляться через реку в любую погоду вброд и вплавь [1, с. 10].

Опыт показывает, что нет таких людей, которые по каким-то причинам не смогли бы научиться плавать. Это может быть связано с их психологобиологическими особенностями. Но как бы то ни было, работая с такими людьми, ведущий занятие должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении спортивным плаванием будет достигнут [5, с. 97]. Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности [6, с. 6]. Основными установленными стилями спортивного плавания являются следующие: вольный стиль или кроль на груди, баттерфляй или дельфин, брасс, кроль на спине [7]. Таким образом, всего четыре стиля. Но есть и пятый стиль, объединяющий все четыре стиля в определенном порядке. Каждый из способов плавания имеет свои четкие правила и ограничения. Рассмотрим каждый стиль по порядку:

1) кроль на груди (вольный стиль) - самый быстрый стиль плавания. Работа ног такая же, как и в плавании на спине – поочередные удары ногами. Работа рук заключается в попеременных гребках. Дыхание выполняется в сторону;

2) баттерфляй (дельфин) - самый физически тяжелый стиль плавания. Работа ног производится волнообразным одновременным движением похожим на движение хвоста у дельфина. Вместе с ногами пловец совершает одновременный гребок руками и осуществляет вдох подъемом головы вперед. Плавание баттерфляем часто используется во время силовых тренировок, которые рассчитаны на увеличение силы мышц;

3) брасс - самый медленный стиль плавания, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Вдох осуществляется во время гребка руками подъемом верхней части тела из воды;

4) кроль на спине - плавание на спине - это единственный стиль, с помощью которого дистанция преодолевается лежа на спине. В этом виде плавания ноги работают поочередно вверх-вниз, руки осуществляют попеременные гребки. Дыхание произвольное, так как лицо находится над водой;

5) комплексное плавание - это комбинация всех стилей в определённой последовательности: дельфин, на спине, брасс, вольный стиль (т.е. кроль на груди) [2]. Оздоровительные проплывы полезнее всего выполнять одним из спортивных способов – кролем на груди или брассом, потому что в их основе лежат особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие [5, с. 9]. Успех подготовки студентов плаванию зависит от разностороннего и квалифицированного руководства преподавателями физического воспитания. Студенты должны иметь достаточно чёткое представление о стилях плавания и осуществлять правильную помощь утопающим.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что из-за широкого спектра воздействия плавание является одним из эффективных средств сохранения, укрепления здоровья и физического развития человека. Кроме того, умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана со здоровьем студенческой молодёжи. Поэтому в вузах плавание является одной из составных частей дисциплины «Физическая культура».

Список литературы

1. *Булгакова Н.Ж.* Познакомьтесь - плавание/Н.Ж. Булгакова. М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. 160с, ил.
2. Какие существуют стили плавания. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://swimlessons.ru/kakie-byvayut-stili-plavania/> (дата обращения: 19.11.2023).
3. Плавание. Материал из Википедии - свободной энциклопедии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 17.11.2023).
4. *Степанова М.В.* Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн./ М.В. Степанова, Оренбургский гос. ун.-т. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2017. 136 с.
5. *Степанова М.В.* Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: Методическое пособие. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 103 с.
6. *Сидоров Д.Г.* Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. 38 с; 1 электрон. опт. диск (CDRW).
7. Стили спортивного плавания. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://swimming.by/sport/plans>. (дата обращения: 19.11.2023).
8. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под. ред. Т. Е. Симиной. М: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. 69 с.

9. *Цеслиця М.* Заняття плаванням в підвищенні рівня здоров'я студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. № 12. С. 101-104.