

Завгороднева Дарья Викторовна, студент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет»

Россия, г. Санкт-Петербург

Сафонова Оксана Александровна, научный руководитель

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет», Россия, г. Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в современных условиях развития страны часто сталкиваются с болезнями, которых с каждым годом становится все больше. В условиях развития научно-технического прогресса производительность труда снижается, в связи с этим имеется необходимость повышения уровня здоровья. В статье подробно предложено решение, цели и способы реализации внедрения в программу дисциплины «Физическая культура» такого вида спорта как плавание.

Ключевые слова: студенты, плавание, комплекс упражнений, дыхательная система, здоровье.

Abstract: in modern conditions of development, countries often face diseases, which are becoming more and more every year. In the conditions of scientific and technological progress, labor productivity is reduced, and therefore there is a need to improve the level of health. The article offers a detailed solution, goals and ways to implement the introduction of the discipline "Physical culture" of such a sport as swimming.

Keywords: students, swimming, complex of exercises, respiratory system, health.

Плавание — это маленькая жизнь и даже больше. Россия, самая большая страна в мире и она имеет большое количество выходов к морю, поэтому и граждане нашей страны имеют самый крепкий иммунитет.

Студенты испытывают постоянный стресс, экзамены, аттестация, дорога до учебы и иное. Плавание также оказывает положительное влияние на психологическое состояние молодежи. К общедоступным способам для каждого человека относится легкая атлетика, которая не требует больших финансовых вложений и долгого обучения для получения необходимых результатов, плавание можно отнести ко второй группе способов, абонементы в бассейн имеют позволительную цену.

Но доля населения не умеет плавать до сих пор. Зачастую это связано с психологией отдельного индивида, страх глубины и того, что находится в ней, оказывает негативное влияние на психосоматику человека. Однако, у меньшего процента из них имеются патологии или иные физические причины, по которым они не могут плавать, например маленький объем легких, увеличение которого не даст особого результата.

На сегодняшний день имеет быстрое распространение заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем. Связано это с научно-техническим прогрессом, но с ним же связан и низкий уровень движения и физического развития. Поэтому наиболее важно увеличить продвижение и доступность к такому виду спорту, как плавание.

В воде уменьшается статическое напряжение; расслабляются лимфоузлы; снижается нагрузка на позвоночник после длительных пар; увеличивается жизненная емкость легких, что наиболее актуально для настоящего времени; совершенствуется терморегуляция, полезная для южной и северной части России; повышается иммунологические свойства, а также адаптация к внешним факторам окружающей среды [1].

Большинство вузов не имеют своего бассейна, однако, в связи с новыми обстоятельствами в мире: атипичная пневмония, COVID-19, свиной грипп,

менингит, полиомиелит, ожирение и увеличение количества лиц с раком легких и иные, требуется укрепление здоровья не только легкой атлетикой и силовыми упражнениями, но и плавание. Строительство новых учреждений с бассейнами на несколько вузов – оптимальный вариант. Затраты на строительство новых учреждений в дальнейшем компенсируется высокой работоспособностью после развития легочных путей человека, психологической составляющей, уменьшение остеохондрозов.

Проанализировав режим дня у молодежи можно сделать вывод, что организацию обучения плаванию студентов в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, т.к. только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать высокие результаты в профилактике актуальных заболеваний и продолжению жизни.

Помещения бассейнов должны быть оборудованы необходимым инвентарем и оборудованием для поддержания температуры, воздуха, влажности. К инвентарю относится: шест для поддержки и страховки обучающихся, спасательные круги, разделительные дорожки, доски из пенопласта и иное. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не приведет к положительным результатам. Так же для предупреждения несчастных случаев необходимо:

- 1) Проводить занятия в местах, полностью отвечающих все требованиям безопасности и гигиены;
- 2) Строгая дисциплина на учебных занятиях;
- 3) Должный уровень подготовки преподавателей;
- 4) Обязательное присутствие мед. сестры;
- 5) Не проводить занятия раньше, чем за час после приема еды;

Открытие новых учреждений способствует увеличению количества рабочих места, особенно социально-важных профессий, таких как врач.

На примере Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета занятия по физической культуре осуществляются раз в неделю, оптимальным является посещение бассейна учебными группами раз в три недели до 2 курса включительно очной формы. В большинстве вузов занятия начинаются с 9 утра и до 7 вечера, исходя из этого, проводить занятия целесообразно в следующих промежутках: с 9:30 до 12:30 – после завтрака; после обеда – 15:30-16:30. Исходя из загруженности и количеству студентов оптимальное время занятия - час. Занятия в утренние часы увеличит работоспособность на оставшийся день [2].

Для того чтобы правильно организовать занятия с молодежью, нужно прежде всего подготовить педагогический коллектив высших учебных заведений, а именно изучить основы обучения студентов плаванию, а также оказание первой медицинской помощи.

Абсолютное большинство студентов умеют плавать, однако не все умеют правильно дышать во время плавания, распределять вес на толще воды, правильно сгибать конечности. В связи с этим необходим в программу обучения плаванию включить следующие упражнения [3]:

1. Кроль на груди. Выполнение: тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. при вдохе голову следует поворачивать в сторону. Выпрямленные ноги поочередно не напряженно совершают движения снизу вверх и сверху вниз, при движении сверху вниз нога слегка сгибается в колене. Ширина размаха ног 30-40 см. одна рука выпрямлена вперед, другая опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок под себя. Руки совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, попеременно поднимаются и опускаются.

2. Брасс. Плавание на животе. Пловец выпрямляет руки вперед и постепенно сгибает в локте как бы раздвигает воду вокруг себя, а согнутыми в коленях ногами одновременно отталкивается от воды. Этот стиль не требует

чрезмерных усилий и наиболее используемый. Вода находится под водой и лишь периодически оказывается на поверхности.

3. Баттерфляй. Тело остается по максимуму обтекаемым. Является самым затратным по энергии упражнением. Человек одновременно и симметрично выполняет движения левой и правой частями тела, одновременные движения обеими руками в виде мощного гребка, выполнение которого приподнимает верхнюю часть корпуса над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами от таза. Упражнение второе по скорости после кроля на груди.

С учетом исследования существующих проблем в настоящее время, пандемия, быстрое распространение заболеваний, передающихся воздушно-капельным и орально-фекальным путем возможно сделать следующие выводы:

1) Для развития опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, легких, проводить закаливание необходимо ввести в учебную программу плавание. Включение плавания в учебную программу до 1 раза в три недели в дисциплине физкультура повысит уровень обучаемости, что приведет к большей трудоспособности и интеллектуальному развитию молодежи;

2) Для обеспечения возможности занятий плаванию необходимо строительство новых учреждений. На одно учреждение с бассейнами возможно посещение от 4 до 6 вузов, с учетом соблюдения гигиенических условий. Проводить занятия целесообразно в промежутках: с 9:30 до 12:30 или 15:30-16:30. Исходя из загруженности и количеству студентов оптимальное время занятия - час;

3) Для проведения занятий по плаванию необходимо повышение квалификации для педагогов, что позволит им иметь дополнительный заработок на работе по совместительству.

4) В программу для обучения необходимо включить упражнения: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Именно эти упражнения обеспечат высокий уровень сопротивления внешних факторов, т.е. заболевания, увеличат объем легких, уменьшат мышечные спазмы, предотвратят остеохондроз и ожирение.

Библиографический список:

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Плавание — М.: ИНФРА-М, 2017. — 15.
2. Колосова Е.В., Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре// Саратов: ИЦ «Наука» 2018 С. – 64.
3. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера // М.:ИТРК, 2019 С. – 100.