

*Пясецкий Кирилл Юрьевич,
студент "Факультета иностранных языков педагогического
института" Белгородского национального исследовательского
университета «НИУ БелГУ»
Россия, г. Белгород*

*Гончарук Ярослав Алексеевич,
Старший преподаватель Белгородского национального
исследовательского университета «НИУ БелГУ»
Россия, г. Белгород*

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** каждый не умеющий плавать человек рано или поздно сталкивается с водоемами и в этот момент ощущает свою беспомощность перед неосвоенным препятствием. Нередко бывает, что отсутствие навыков приводит к плачевным последствиям. Это стало проблемой широкого характера, именно поэтому плавание введено в обязательную программу физической деятельности в вузах страны.*

***Ключевые слова:** плавание, здоровье, безопасность, студент, обучение.*

***Annotation:** every person who cannot swim sooner or later encounters bodies of water and at that moment feels helpless in front of an unmastered obstacle. It often happens that the lack of skills leads to disastrous consequences. This has become a problem of a wide nature, which is why swimming has been introduced into the mandatory program of physical activity in the country's universities.*

***Key words:** swimming, health, safety, student, studying.*

Введение. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей тонет 120 человек. Обычно это дети и подростки, не обученные плаванию. Каждый человек, не приспособленный к плаванию подвергает свою жизнь

опасности в водоеме. В то время как человек, умеющий плавать, прекрасно осознает на сколько хватит его сил и в случае опасности сможет без паники найти выход из ситуации. Обучение плаванию необходимо для полноценной жизни и собственной безопасности.

Плавание — это не только вид спорта, но и навык важный для жизни. Полезность плавания как всесторонне развивающего вида спорта предопределило данное направление физической деятельности как одного из основных подготовок в российской системе физического воспитания.

Плавание — это одна из дисциплин физического воспитания в вузе включено в образовательную программу нашего университета считается как обязательный раздел в спортивно-массовой работе и спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует любому возрасту. На занятиях студенты легко осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями, которые могут проявляться наилучшим образом в специфических условиях водной среды. И поэтому позволяет студентам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Физиологические и психологические особенности организма юношей и девушек так же в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на занятиях физической культуры в вузе.[1]

Плавание способствует укреплению мышц студента, развивают дыхательную систему и положительно влияет на систему кровообращения человека. В воде происходит снижение нагрузки на позвоночник, что отлично помогает студентам с их сидячим образом жизни.

Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему,

успокаивает, снимает утомление. После плавания студенты легче засыпают, крепче спят, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.[2]

Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у молодёжи. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.[3]

В исследовательской литературе постоянно упоминается о всяческой пользе плавания. С детства, когда родители думают куда отдать своего ребенка на секцию, плавание стоит на том же уровне, что и футбол или танцы у девочек. Но чем старше и осознаннее становится ребенок, тем больше свободы он хочет. Обычно в переходном возрасте подросток меньше всего думает о здоровье и празднично проводит свой досуг. Однако именно в студенческие годы, в переломный момент становления полноценной личности, существование плавания в плане физической подготовки помогает студентам осознать необходимость, а главное получить удовольствие от данного вида спорта. Подтверждением этому может стать потребность студентов в дополнительных посещениях бассейна вуза. Так, например, многие студенты «НИУ БелГУ» помимо плавания на парах физической культуры часто приобретают абонементы на посещение учебного бассейна во вне учебное время.

Плавание в вузах как обязательная физическая подготовка также приучает студента к определенной деятельности. Очевидно, что без посещения пар ты не получишь зачета, а значит студент так или иначе будет посещать в том числе плавание. Здесь все остается за преподавателями, если они смогут побудить у студента желание самосовершенствоваться физически, то молодые люди будут здоровее и бодрее. Это благоприятно сказывается на обществе, делая правильный образ жизни обыденностью.

Для студентов большое значение имеет и прикладное плавание. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой. Таким образом, широкий спектр воздействия плавания делает эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма студентов, а также средством укрепления здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков и овладение жизненно необходимыми навыками плавания. А также ознакомление с правилами безопасности на воде.[4]

Список использованной литературы:

1. Ложкина, Н.П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н.П. Ложкина. - Молодой ученый, 2019. - 446с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструктора-общественника. / Н.Ж. Булгакова-М.: Физкультура и спорт,1984–160с.
3. Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие. СПб.: изд-во СПб ГУЭФ, 2009.

4. Ганчар И.П. Технология обучения плаванию: Учебное пособие для студентов вузов физической культуре, М.: Просвещение, 2002–200с.