УДК 796.012.2:378

Агошков В.В.,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания,
НИУ «БелГУ»
Россия, г. Белгород
Маликов А.В.,
студент,
4 курс, Институт инженерных и цифровых технологий
НИУ «БелГУ»
Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *В статье рассматривается влияние занятий плаванием на физическое развитие, функциональное состояние организма и общее здоровье студентов. Анализируются особенности различных стилей плавания, их польза для опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Отдельное внимание уделено роли плавания в профилактике стрессов и улучшении качества жизни обучающихся.*

Ключевые слова: *плавание, физическое развитие, здоровье студентов, выносливость, физическая культура.*

Annotation: *The article examines the impact of swimming on physical development, functional state and overall health of university students. It analyzes different swimming styles and their benefits for the musculoskeletal,*

cardiovascular, and respiratory systems. Special attention is given to swimming as a tool for stress prevention and improvement of students' quality of life.

Key words: *swimming, physical development, student health, endurance, physical education.*

Введение

В условиях современного образовательного процесса студенты сталкиваются с высокой интеллектуальной нагрузкой, длительными периодами работы за компьютером и снижением уровня двигательной активности. Всё это приводит к ухудшению осанки, снижению выносливости и повышенной утомляемости. Поэтому особую значимость приобретают такие виды физической активности, которые одновременно безопасны, эффективны и доступны. Плавание является одним из наиболее универсальных средств физического воспитания, позволяющим развивать основные физические качества, укреплять здоровье и поддерживать высокий уровень работоспособности. Вода создаёт благоприятные условия для тренировки, позволяя сочетать относительно невысокую ударную нагрузку на суставы с высокой общей интенсивностью движений. Благодаря этому плавание включено в программы физического воспитания и является распространённым выбором студентов, особенно в рамках элективных курсов.

Польза плавания для организма

Регулярные занятия плаванием положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Во время тренировки усиливается работа сердца, улучшается кровообращение, а организм получает больше кислорода. Горизонтальное положение тела в воде способствует более равномерному распределению нагрузки, благодаря чему сердце работает экономичнее, чем

при многих других видах физической активности. Постепенно развивается выносливость, увеличивается функциональный резерв сердечно-сосудистой системы и повышается способность организма адаптироваться к физическим нагрузкам.

Не менее значимым является влияние плавания на дыхательную систему. Контроль дыхания, необходимость согласовывать вдохи и выдохи с движениями и условиями пребывания в воде способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких. Организм постепенно учится более эффективно потреблять кислород и распределять его между работающими мышцами. Это делает плавание одним из самых полезных видов спорта для профилактики заболеваний органов дыхания и укрепления дыхательных мышц.

Важную роль плавание играет в укреплении опорно-двигательного аппарата. Вода снижает воздействие силы тяжести, благодаря чему мышцы и суставы работают в более щадящем режиме. При этом задействуются практически все крупные мышечные группы: мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса и нижних конечностей. Регулярные занятия приводят к формированию крепкого мышечного корсета, улучшению осанки и снижению риска развития сколиоза. Особенно заметно воздействие плавания на глубокие мышцы спины, которые трудно активно задействовать при обычных тренировках на суше.

Положительное влияние плавания распространяется и на нервную систему. Ритмичность движений, чувство опоры воды, снижение внешних раздражителей способствуют расслаблению, нормализации эмоционального состояния и уменьшению уровня стресса. Плавание часто рассматривается как эффективный способ восстановления после длительной умственной работы, что особенно актуально для студентов, испытывающих постоянные интеллектуальные нагрузки. Многие отмечают улучшение сна, снижение тревожности и повышение общего жизненного тонуса после регулярных тренировок.

Особенности различных стилей плавания

Каждый стиль плавания оказывает своё специфическое влияние на организм. Кроль предполагает высокую скорость движения и требует значительной физической выносливости, активно развивая мышцы плечевого пояса и корпуса. Брасс обеспечивает более спокойный и ровный темп, способствует развитию дыхательной системы и укреплению мышц груди. Баттерфляй является самым интенсивным стилем, требующим высокой координации движений и силы мышц спины и рук. Плавание на спине помогает разгрузить позвоночник, сформировать правильную осанку и улучшить работу глубоких мышц спины. В совокупности различные стили позволяют комплексно развивать тело и чередовать нагрузки, что делает тренировки разнообразными и эффективными.

Плавание в профилактике заболеваний у студентов

Студенты нередко сталкиваются с проблемами, связанными с низкой двигательной активностью: нарушением осанки, снижением мышечного тонуса, ухудшением кровообращения и повышенной утомляемостью. Плавание способствует решению этих проблем благодаря сочетанию аэробной нагрузки, активизации всех крупных мышечных групп и мягкому воздействию на суставы. Регулярные тренировки улучшают обмен веществ, способствуют нормализации массы тела, повышают устойчивость организма к стрессовым факторам и укрепляют иммунитет. Благодаря сочетанию физических и психоэмоциональных эффектов плавание помогает студентам поддерживать здоровье на высоком уровне и снижать риск хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Роль плавания в образовательном процессе

Включение плавания в элективные курсы по физической культуре способствует формированию у студентов осознанного отношения к собственному здоровью. Занятия в бассейне помогают развивать самодисциплину, умение регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочный процесс и формировать устойчивую привычку к регулярной двигательной активности. Плавание отличается доступностью, безопасностью и универсальностью, что делает его одним из самых привлекательных видов физической культуры для большой части студентов. Наличие инфраструктуры в образовательной организации позволяет развивать спортивные секции, проводить соревнования и вовлекать обучающихся в систематические занятия.

Заключение

Плавание представляет собой эффективный и всесторонне полезный вид физической активности для студентов. Оно способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мышечный корсет, улучшает осанку и помогает бороться со стрессом. Благодаря низкой травмоопасности и доступности плавание является оптимальным выбором для включения в образовательные программы. Регулярные занятия в воде помогают студентам поддерживать высокий уровень физического и психического здоровья, повышают работоспособность и формируют устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Использованные источники:

1. Коробков, А. И. Физиология спорта : учебное пособие / А. И. Коробков. — М. : Физкультура и спорт, 2015. — 286 с.

2. Чепков, А. Н. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. Н. Чепков. — М. : Академия, 2018. — 368 с.

3. Counsilman, J. E. The Science of Swimming / J. E. Counsilman. — Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1971. — 310 p.