

УДК 797.21:-057.87

**В.В. Агошков**

**А.А. Третјаков**

**А.А. Римшевскаја**

Белгородски Национални истраживачки универзитет «БелГУ», Белгород, Русија (НИУ «БелГУ»)

## **ЗДРАВСТВЕНО ПЛИВАЊЕ, КАО ЈЕДНО ОД СРЕДСТАВА ПОВЕЋАЊА НИВОА ЗДРАВЉА СТУДЕНАТА**

---

**Апстракт:** Пливање – животно важна навика, једно је од основних средстава свестраног физичког развоја човека. Спортска активност, коју упражњавају људи различитог узраста. Најбројнију популацију пливача чини студентска омладина.

**Кључне речи:** *пливање, повољан утицај, студентска омладина, хлађење, закаливање (топло-хладно)*

---

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Плавание – жизненно важный навык, одно из основных средств всестороннего физического развития человека. Вид спорта, которым занимаются люди разных возрастов. Основную их массу составляют молодежь (Ганчар, 2006; Булгаковой, 2005).

Умение держаться самостоятельно на поверхности воды и перемещаться в нужном направлении необходимо для всех, для людей многих профессий. Тот, кто не умеет плавать, не только находится в постоянной опасности при встрече с водой, ему недоступно целебное действие природных факторов – воздуха и воды.

В настоящее время в нашей стране имеются большое количество организаций, проводящих работу по плаванию с населением (Викулов, 2004; Ганчар, 1998). Эта работа носит систематический характер. Она опирается на научные основы организации и методики проведения занятий по плаванию. Все разделы детской работы обеспечиваются программами и методическими материалами.

Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водой – средой, в которой организуются его двигательные действия [Викулов, 2004; Ганчар, 2006; Непочатых, 2009; Новосельцева, 2005]. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования двигательных навыков – тех, которые позволили бы передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

По мнению многих ученых физическое развитие человека в онтогенезе подчиняется определенным закономерностям (Викулов, 2004; Ганчар, 2006; Булгаковой, 2005). Главная цель физической культуры – с помощью его специфических средств (физических упражнений) помочь организму реализовать в процессе индивидуальной жизни свой наследственный двигательный потенциал, способствовать всестороннему развитию личности. Именно с этой точки зрения и нужно, на наш взгляд, изучать плавание.

Плавание имеет очень сильное оздоровительное значение (Ганчар, 2006; Булгаковой, 2005). Даже простое нахождение в воде без движений вызывает повышение обмена энергии вследствие теплоотдачи. Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую и центральную нервную системы, способствует улучшению осанки, закаливает организм детей и подростков.

Любое нахождение в воде – это всегда охлаждение. Даже в условиях крытого плавательного бассейна вода обычно на 10-12<sup>0</sup>С ниже температуры человеческого тела (Новосельцева, 2005). В условиях высокой теплоотдачи плавание дает прекрасный закалывающий эффект. Совершенствование процессов терморегуляции неразрывно связано с центральной нервной системой. Улучшение качественных характеристик нервных процессов способствует улучшению координации в функционировании всех физиологических систем организма. Таким образом закалывающий эффект распространяется на жизнедеятельность всего организма человека.

Плавание естественно создает условия пониженной гравитации. Водная среда позволяет свести до минимума активность мышц, обеспечивающих позу, при этом уменьшается нагрузка на позвоночник, появляется возможность расслабить связочно – суставной аппарат (Ганчар, 1998; Ганчар, 2006; Булгаковой, 2005). У пловцов обычно хорошая осанка: они стройны, гибки и не сутулятся.

При плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Известно, что оздоровительный эффект физических упражнений зависит главным образом от размера активной мышечной массы. В условиях дефицита двигательной активности плавание может стать отличным средством ее оптимизации.

Нагрузки при плавании чаще всего носят выраженный динамический характер (Викулов, 2004; Ганчар, 1998; Непочатых, 2009). Механизм мышечного переключения (напряжение – расслабление) удачно оптимизирует нагрузку.

У лиц, систематически занимајућихся плавањем, увеличени размери срца, при этом известно, что показатели объема полостей сердца являются мерой его функционального резерва (Булгаковой, 2005).

Частичная имитация невесомости, горизонтальное положение тела приводят к значительным перераспределениям крови внутри сосудистого русла. При переходе человека из вертикального положения в горизонтальное почти полностью исчезает фактор гидростатического давления. В этих условиях уменьшается кровенаполнение ног, существенно снижается давление на сосуды нижней половины тела, увеличивается кровоснабжение мозга.

Плавание существенно отличается от всех других видов циклической спортивной деятельности. Главное отличие заключается в том, что при плавании человек совершает работу в горизонтальном положении, а лицо, как правило, скрыто в воде, что значительно затрудняет дыхание. Способствует развитию функции дыхания. На грудную клетку пловца действует большое гидростатическое давление (Ганчар, 2006; Булгаковой, 2005; Новосельцева, 2005). Это затрудняет вдох и выдох; в результате существенно улучшается вентиляция легких, что, в свою очередь, имеет большое профилактическое значение. Особенность положения тела при плавании (больше – при нырянии) способствует задержке дыхания – нарастающей кислородной недостаточности (гипоксии) и избытку углекислого газа (гиперкапнии), стимулирующим функцию дыхания. Известно, что небольшое и недлительное кислородное голодание не только не наносит здоровью вреда, но и дает ощутимый тренировочный эффект (Ганчар, 2006; Булгаковой, 2005).

Частота дыхания при плавании строго детерминирована частотой плавательных движений и увеличивается в соответствии с возрастанием частоты гребковых движений, так как при плавании наблюдается теснейшая взаимосвязь двигательных и дыхательных циклов.

Дыхательная система представляет собой двигательный аппарат специализированного типа, обеспечивающий не только циклические экскурсии грудной клетки, но и опорно-тоническую функцию работающих рук (Ганчар, 1998; Булгаковой, 2005). Система внешнего дыхания – мощный источник рефлекторного влияния на дееспособность скелетной мускулатуры, как, в прочем, и афферентная импульсация с работающих мышц оказывает управляющие воздействие на дыхание.

Для практического обоснования оздоровительной значимости плавания, нами был проведен эксперимент со студентами, 27 юношами и 29 девушками, юридического факультета БелГУ. Было предложено перенести учебный процесс по физической культуре из спортивных залов в бассейн. Со студентами было проведено 8 занятий, направленных на освоение спортивных способов плавания. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице №1.

Из них можно увидеть, что основной показатель – общая оценка уровня здоровья выросла, как у девушек и юношей. Изменения происшедшие по данному показателю достоверны ( $P \leq 0,05$ ).

**Таблица. 1** Динамика показателей соматического здоровья, по методике Г.Л. Апанасенко (1988), девушек и юношей до и после занятий плаванием.

Показатели	Девушки		Юноши		
	До	После	До	После	
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Индекс массы тела		16,61 ± 0,69	16,8 ± 0,51	19,69 ± 0,4	19,9 ± 0,28
	балл	-1,25 ± 0,31	-1,25 ± 0,10	-0,72 ± 0,21	-0,70 ± 0,18
Жизненный индекс		51,75 ± 4,93	51,5 ± 2,76	52,36 ± 2,18	58,1 ± 1,60
	балл	0,88 ± 0,52	1,00 ± 0,35	0,33 ± 0,32	1,10 ± 0,29
Силовой индекс		47,38 ± 3,48	47,3 ± 1,16	65,28 ± 1,57	68,6 ± 1,08
	балл	0,50 ± 0,40	0,00 ± 0,16	0,39 ± 0,26	1,10 ± 0,20 *
Время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний за 30 с (мин)		90,00 ± 2,43	60,0 ± 3,14 *	90,0 ± 0,45	60,0 ± 2,56 *
	балл	3,00 ± 0,90	5,00 ± 0,45	3,00 ± 0,12	5,00 ± 1,17
Индекс Робинсона		119,5 ± 7,06	85,9 ± 2,27 *	102,6 ± 3,48	92,7 ± 2,67
	балл	-1,63 ± 0,26	-1,25 ± 0,18	-0,72 ± 0,39	-0,33 ± 0,47
Общая оценка уровня здоровья		1,50 ± 0,82	3,50 ± 0,25 *	2,28 ± 0,62	6,20 ± 0,41 *

\* -  $P \leq 0,05$  по t – критерию Стьюдента

В процессе плавательной тренировки на занимающихся оказывается значительное воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет занимающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности. К таким качествам относятся: трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, стремление рационально организовать распорядок дня и свою трудовую деятельность, смелость и решительность, целеустремленность, самостоятельность и инициативность, настойчивость в достижении цели, выдержка и самообладание.

Плавание предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, в развитии физических, нравственных, волевых и психических качеств.

## ЛИТЕРАТУРА

- Викулов, А.Д. (2004). Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.– М.: Владос-Пресс, р. 367.
- Ганчар, И.Л. (1998). Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник / И.Л. Ганчар – Минск, р. 352.
- Ганчар, И. (2006). Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: Ч. 1. Монография / И. Ганчар. – Одесса: Астропринт, р. 512.

Непочатых, М.Г. (2009). Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно – методическое пособие / М.Г. Непочатых. – СПб.: СПбГУЭФ, р. 70.

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Академия, 2005. р. 432.

Спортивное и военно-прикладное плавание: Учебник / Под ред. проф. О.В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2005. р. 584.