

ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ишимов Боходир Амиркулович

п.ф.б.ф.д. (PhD),

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

АННОТАЦИЯ

В статье представлен теоретический и практический материал по обучению плаванию студентов в учебных занятиях по физической культуре. При освоении навыка дыхания в непривычной среде для начального обучения плаванию рекомендуется до 40% времени занятий отводить дыхательным упражнениям.

Ключевые слова: плавание, здоровье, студент, реабилитация.

АННОТАЦИЯ

Мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга сузишни ўргатиш бўйича назарий ва амалий материаллар келтирилган. Сузишни ўргатишда машқ қилиш учун нафас олиш маҳоратини ўзлаштирганда, машгулотнинг 40% ни нафас олиш машқларига сарфлаш тавсия этилади.

Калит сўзлар: Сузиш, соғлиқ, талаба, тикланиш.

ABSTRACT

The article presents theoretical and practical material on teaching swimming to students in physical culture lessons. When mastering the breathing skill in an unfamiliar environment for initial swimming training, it is recommended to devote up to 40% of the training time to breathing exercises.

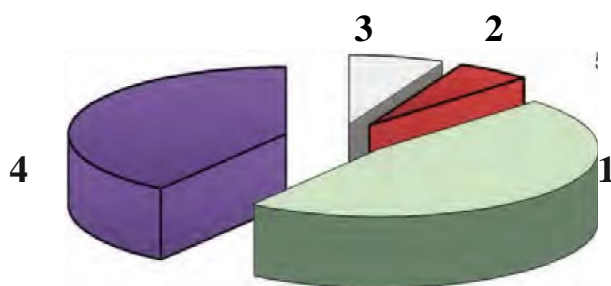
Keywords: swimming, health, student, rehabilitation.

Введение. Среди разнообразных направлений повышения уровня здоровья и качества жизни молодежи и, особенно, студентов, заметно выделяются занятия плаванием. Разнообразие возможностей заниматься плаванием, его рекреационное и оздоровительное значение 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. **Цель, задачи работы, материал и методы.** Цель работы – анализ исследований последних лет по проблемам занятий плаванием среди студентов в контексте повышения их уровня здоровья. В качестве материалов для анализа были использованы специализированные журналы, которые ориентированы на отражение исследований по проблемам здоровья студентов. **Результаты исследований.** Занятия плаванием и их эффективность во многом зависят от правильной организации учебного процесса, соответствующего технического и кадрового обеспечения. В этом аспекте можно выделить рекомендации Ганчара А.И. Автор отмечает, что в теории и практике следует различать 5 основных аспектов формирования навыков плавания. Они детально характеризуют качественную реализацию учебно-воспитательных, профессионально-прикладных, оздоровительно-гигиенических, лечебно-профилактических и спортивно-педагогических влияний средств плавания на людей различного возраста с учетом их анатомических, морфологических, функциональных и гендерных отличий. Автор акцентирует внимание на уровне и степени формирования навыков плавания и считает необходимым корректировку государственных тестов и программ по физическому воспитанию разных групп населения. Вместе с тем, такой подход позволил установить доминирующие аспекты формирования навыков плавания для разных возрастных групп. Кроме того автор выделяет негативные явления организационного характера, которые не позволяют своевременно и надежно сформировать у человека жизненно важные навыки безопасного передвижения по воде. Исследование динамики уровня показателей частоты сердечных сокращений в сочетании с опросом показало, что занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на объективное и на субъективное здоровье студентов. Было установлено, что показатели деятельности сердечно-сосудистой системы нормализуются, самооценка своего состояния здоровья и самочувствия становится более адекватной, а количество жалоб у студентов снижается. У студентов с разным уровнем объективного здоровья наблюдается несоответствие физиологических показателей адаптации и самочувствия: среди студентов с низкой степенью адаптации более 52% оценивают свое здоровье и самочувствие как среднее и высокое, а среди студентов с удовлетворительной адаптацией 22% оценивают свое здоровье как низкое. Важным фактором при

обучении студентов плаванию является правильное дыхание. Решение этой проблемы предлагается в работе Скирене В.В., Скирюс Э.Р. В следующей таблице этом случае обязательно учитывается самочувствие студентов.

*1– уверенность в себе, 40%,
2– дискомфорт (боязнь воды), 7%,
3–дискомфорт (стыд перед сокурсниками), 5,3%,
4– ощущение безопасности, 47%.*



*Рис. 1. Самочувствие студентов на занятиях по плаванию (%)
(по данным Скирене В.В., Скирюс Э.Р., 2012)*

Авторы предлагают проводить акцентированное обучение дыханию в непривычной среде, что позволяет студентам быстрее освоить технику спортивных способов плавания и увереннее чувствовать себя в воде. Методика, примененная авторами, эффективна и позволяет за довольно короткий промежуток времени добиться ощутимых результатов при обучении плаванию взрослых. Известно, что плавание рекомендуется многими специалистами как средство реабилитации при различных деформациях позвоночника. В этом аспекте, можно выделить исследования Баламутовой Н.М. Автор рекомендует свою программу занятий гидроаэробикой и дозированным плаванием [2,3,4,5,9,11].

Результаты эксперимента подтвердили эффективность избранной методики тренировки, которая выразилась в:

- улучшении коррекции дисбаланса тонуса верте-бральных мышц;
- поддержании высокого уровня динамической и статической выносливости мышц, формирующих корсет;

- улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- достижении закаливающего эффекта, выраженного в повышении уровня сопротивляемости организма занимающихся респираторным заболеваниям

Кроме того, в других исследованиях автор предлагает еще одну методику. Данный комплекс упражнений способствует формированию симметричного мышечного корсета, восстановлению правильной осанки, что позволяет удерживать позвоночник в оптимальном положении. Сочетание плавательных упражнений со специальными дыхательными упражнениями позволяет оптимизировать функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы, способствует улучшению мозгового кровотока, нормализует артериальное давление, повышает общий адаптационный потенциал студентов. Хорошим дополнением к различным комплексам упражнений на воде могут быть технические средства обучения. В этом плане можно выделить исследования коллектива авторов – методика аквафитнеса игрового направления с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. Авторами разработан специальный баскетбольный щит, который прикрепляется непосредственно на бортик бассейна или на ватерпольные ворота. Использование щита позволяет выполнять броски мяча с разных дистанций с разным бросковым усилием. Установлено, что в таких занятиях наблюдается оптимизация функционального состояния и физической подготовленности студенток. Анализ роли и значения учебной дисциплина «Физическое воспитание» и ее раздела «Плавание» позволил автору выделить основные проблемы в системе физического воспитания студентов. Одна из них – разработка программы занятий с включением оздоровительных видов плавания, отбор методов и средств с учетом их индивидуальных возможностей. К числу малоизученных аспектов этой проблемы относятся: взаимодействие показателей физического здоровья и физической подготовленности студентов, нормативная оценка их физической подготовленности и оценка целесообразности (и даже необходимости) включения занятий по плаванию в учебный процесс физического воспитания. Проведенные автором исследования показали позитивное влияние плавания на физическую подготовленность студентов. Автор отмечает целесообразность включения занятий по плаванию в учебный процесс физического воспитания. Исследования состояния суставно-связочного аппарата студентов основной и специальной медицинской группы дали возможность определить важные направления повышения показателей здоровья. Авторская методика применения оздоровительного плавания имеет своей целью

коррекцию негативных проявлений. Для коррекции нарушений предлагаются несколько способов плавания. Дозирование нагрузки предлагается осуществлять длиной проплываемого отрезка, интенсивностью, способом плавания, количеством выдохов в воду между отрезками, чередованием с упражнениями на месте, продолжительностью занятия.

Полезными для планирования занятий по плаванию со студентами могут быть исследования проблем подготовки спортсменов. Рассматривая вопросы современного подхода к совершенствованию техники скоростных поворотов в плавании кроль на груди Савченко Н.И. и Новицкий В.Я. рекомендуют повышать технический уровень выполнения скоростных поворотов, а также акцентировать внимание на точном выполнении всех элементов поворота. Необходимо отметить, что комплексное решение проблем организации и проведения занятий по плаванию со студентами позволит повысить качество жизни и основные показатели здоровья студентов. [1,3,6,7,8,10,12,]

Выводы: Таким образом, занятия плаванием показаны при различных отклонениях в состоянии здоровья для студентов специальных медицинских групп. В дополнение к вышеизложенным рекомендациям можно добавить следующее: 1. При освоении навыка дыхания в непривычной среде для начального обучения плаванию рекомендуется до 40% времени занятий отводить дыхательным упражнениям. 2. Рекомендуются ранние многоуровневые программы плавания для всех детей с целью помочь им преодолеть страх перед водой, повысить эффективность занятий в бассейне и плавательную производительность. Это, в конечном счете, увеличит процент взрослых, которые могут плавать. 3. Необходимо создавать благоприятную обстановку для занятий студентов с легкими и тяжелыми формами инвалидности. Для этого необходимо адаптировать программы занятий плаванием.

Литература

1. Мусаев Б. Б., Ишимов Б. А. БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ОЁҚ КУЧИНИ ОШИРИШГА ТАВСИЯ ЭТИЛГАН ЭКСПЕРИМЕНТ МАШҚЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ // *Fan-Sportga*. – 2020. – №. 7. – С. 21-23.
2. Bakhodir I. Development of strength training of swimmers by the Breaststroke method // *Eurasian Journal of Sport Science*. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 31-38.
3. Ишимов Б. А. ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ 14-16 ЛЕТ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ СПОСОБА БРАСС // *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*. – 2023. – Т. 16. – №. 2. – С. 45-53.
4. Баламутова Н.М., Сидоренко Г.М. Лечебно-оздоровительное плавание в специальной медицинской группе у студенток с остеохондрозом шейного отдела позвоночника // *Физическое воспитание студентов*. – 2011. – № 3. – С. – 8 – 11.
5. Курко Я.В. Федчишин О.Я. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием // *Физическое воспитание студентов*. – 2012. – № 1. – С. – 59 – 62.
6. Савченко Н.И. Новицкий В.Я. Анализ эффективности выполнения скоростных поворотов в плавании кроль на груди // *Физическое воспитание студентов*. – 2011. – № 1. – С. – 111 – 113.
7. Скирене В.В., Скирюс Э.Р. Умение дышать в непривычной среде как фактор успешности обучения плаванию // *Физическое воспитание студентов*. – 2012. – № 6. – С. – 104 – 107.
8. Химич И.Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ Киевский политехнический институт // *Физическое воспитание студентов*. – 2009. – № 2. – С. – 101 – 103.