**ПЛАВАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ПОЛЬЗА**

**Гарбуз Кристина Андреевна**

**Сачкова Анна Андреевна**

**Доскалинова Дилара Кайратовна**

**Шабарова Милана Маратовна**

Студенты

Научный руководитель: **Хасанов Руслан Темурович**

Ассистент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»

**Аннотация:** на сегодняшний день плавание остаётся одним из наиболее доступных и подходящих для всех групп населения видом спорта. Плавание относится к способам оздоровления населения, в том числе и людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем нашего организма. Пользу плавания преувеличить сложно, ведь в процессе занятия данным видом активной деятельности задействованы не только физические, но и психические механизмы укрепления здоровья. Люди, занимающиеся плаванием, с уверенностью отмечают значительное улучшение своего состояния.

**Ключевые слова:** плавание, польза плавания, влияние плавания на здоровье

**SWIMMING AMONG STUDENTS AND ITS BENEFITS**

**Garbuz Kristina Andreevna**

**Sachkova Anna Andreevna**

**Doskalinova Dilara Kayratovna**

**Shabarova Milana Maratovna**

Scientific adviser: **Hasanov Ruslan Temurovich**

**Abstract:** today swimming remains one of the most accessible and suitable sports for all population groups. Swimming is one of the ways to improve the health of the population, including people suffering from diseases of the cardiovascular, nervous and musculoskeletal systems of our body. It is difficult to exaggerate the benefits of swimming, because in the process of engaging in this type of activity involves not only physical, but also mental mechanisms of health promotion. People engaged in swimming, confidently note a significant improvement in their condition.

**Keywords:** swimming, benefits of swimming, health effects of swimming

В современном мире плавание остается одним из самых доступных и полезных видов спорта для всех возрастных групп. Плавание имеет множество преимуществ для физического и психического здоровья. Во время занятий этим видом активности задействованы различные физические механизмы, которые помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и координацию движений. Кроме того, плавание способствует улучшению работы сердца и легких, а также повышению общей физической формы, что особенно важно для молодых людей.

Цель: данная работа создана для того, чтобы познакомить читателей со всеми положительными аспектами плавания, раскрыть пользу данной физической нагрузки. А также в данной статье мы задались целью узнать, какой процент студентов вовлечен в данный вид спорта.

Задачи:

1) Изучить доступный материал, содержание которого посвящено тематике плавания;

2) выяснить, какой процент студентов вовлечен в этот вид спорта;

3) Раскрыть пользу плавания.

Методы исследования: сбор информации, анализ, опрос, анкетирование.

Приобщение к плаванию, как ни странно, началось у каждого из нас ещё в утробе матери. Как известно, плод окружён не только зародышевыми оболочками, но и околоплодными водами – первой водной средой на жизненном пути любого человека. Именно поэтому нередко после рождения ребёнка обнаруживается факт его умения плавать будучи в состоянии новорождённого.

История плавания как вида спорта восходит к временам существования Древней Греции и Древнего Рима. Именно в этих странах, как доказано историками, плавание являлось одним из аспектов базового образования детей.

Следует отметить, что плавание является одним из самых доступных видов спорта. Бассейны, расположенные в спортивных комплексах, могут быть заменены озерами и руками, которые открыты для каждого.

Мы решили опросить студентов нашего университета и выяснили следующую закономерность:

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждение** | **Процент упоминания** |
| Я занимаюсь плаванием с раннего детства, продолжаю и сегодня | 13% |
| Я начал(а) заниматься плаванием в подростковом возрасте, продолжаю и сегодня | 36% |
| Я когда-то в детстве или в подростковом возрасте занимался(ась) плаванием, сейчас не занимаюсь | 13% |
| Я никогда не занимался(ась) плаванием, но планирую начать | 26% |
| Я никогда не занимался(ась) плаванием, начинать не планирую | 10% |

*Таб. 1. Опрос среди студентов на предмет занятий плаванием.*

Полученные данные подтвердили наше предложение о том, что в жизни каждого плавание играет значительную роль. Оказалось, что больший процент студентов либо уже вовлечены в этот вид спорта, либо планируют начать заниматься плаванием.

Перейдём к рассмотрению объективных данных, раскрывающих пользу плавания.

* Вода значительно снижает нагрузку на суставной аппарат, при этом увеличивая силу воздействия на мышцы. Благодаря значительному сопротивлению жидкости, происходит заметное увеличение силы мышц.
* Умение плавать может помочь в чрезвычайной ситуации при необходимости спасти жизнь утопающих.
* Аэробные плавательные упражнения улучшают кровообращение о всему организму и, в частности, кровообращение сердечной мышцы, вследствие этого происходит снижение риска возникновения ишемической болезни сердца.
* Во время плавания задействованы все основные группы мышц: верхних и нижних конечностей, мышцы пресса и мышцы спины.
* Плавание позволяет улучшить гибкость тела. Перемещение в воде позволяет мышцам растягиваться и удлиняться, не увеличиваясь в объёме. В результате этого улучшается и эстетический вид тела: оно становится более подтянутым.
* Плавание при регулярности занятий значительно увеличивает ёмкость лёгких, позволяя профилактировать заболевания дыхательной системы.
* Плавание косвенно увеличивает минерализацию костной ткани.
* Плавание несёт несомненную пользу для людей с ожирением. Во-первых, снижается нагрузка на суставы, которые страдают при избыточной массе тела на суше, во-вторых, плавание позволяет увеличить расход энергии (1 час активного плавания позволяет сжечь около 600 ккал), что приводит к снижению массы тела.
* Вода является одним из основных способов очищения кожи. Вся осевшая на коже пыль, частички слущенной кожи смываются в процессе плавания. Кроме того, хлорированная вода в бассейне хоть и не всегда является исключительно полезным фактором, но может помочь «подсушить» кожу людям, страдающим от избыточной выработки кожного сала. Также вода, её температура способствуют повышению тургора кожи.
* Плавание направлено на повышение обмена веществ. Это связано с тем, что вода имеет высокую теплоемкость и теплопроводность в отличие от воздуха, что улучшает теплопередачу тела.
* Вода мягко проникает в организм, воздействуя на нервные окончания в коже и мышцах, благотворно влияет на центральную нервную систему, успокаивает, снимает усталость. После купания человек легче засыпает, крепче спит, улучшаются внимание и память.
* Также плавание способствует улучшению настроения. Люди, не занимающиеся плаванием, более подвержены возникновению апатии и депрессии. Этот вопрос мы решили выяснить с помощью анкетирования среди студентов нашего университета, результаты оказались следующими:

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждение** | **Процент упоминания** |
| Я часто испытываю апатию, занимаюсь плваанием | 9% |
| Я часто испытываю апатию, не занимаюсь плаванием | 24% |
| Я редко испытываю апатию, занимаюсь плаванием | 36% |
| Я редко испытываю апатию, не занимаюсь плаванием | 31% |

*Таб. 2. Опрос среди студентов на наличие апатии.*

Полученные данные позволили выяснить, что плавание способствует улучшению психологического состояния.

Кроме того, плавание может оказывать пользу людям с уже имеющимися патологиями. Например, 20-недельная программа плавания в изученном исследовании привела к значительному сокращению боли у пациентов, страдающих рассеянным склерозом. В еще одном недавно проведённом исследовании плавание способствовало улучшению состояния детей, страдающих астмой: они добились значительного снижения ночного храпа, ротового дыхания.

Подводя итог сказанному выше, следует отметить, что регулярные занятия являются одним из самых доступных способов на пути к достижению физической и психической гармонии.

Список использованной литературы:

1. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании: учебно-методическое пособие / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю. Давыдов [и др.]. – Самара: СГПУ, 2020. – 72 с.
2. Ковалёва В.Ю. Оздоровительное значение плавания / В.Ю. Ковалёва, Ю.В. Соболь // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы, теории и практики. – СПб., 2021. – С. 257–261
3. Соболь Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболь // Актуальные проблемы культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2022. – С. 311–314
4. Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. № 9 (60), 2020. С. 32-35.