

## **Влияние оздоровительного плавания на организм студенческой молодежи**

*Н. А. Орленко, Н. А. Величенко, В. В. Коротя  
г. Киев, Украина*

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если преподаватель в процессе обучения студентов плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела молодежи, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Обучение и тренировка в плавании органически связаны в едином учебно-тренировочном процессе. Как в обучении, так и в тренировке ставятся задачи изучения и совершенствования техники плавания и постепенного повышения уровня тренированности. Начальное обучение плаванию является первым этапом учебно-тренировочного процесса, где изучение техники и освоение навыка плавания составляют главную определяющую задачу – наряду с повышением тренированности и совершенствованием таких физических качеств, как сила, координация движений, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, воспитание стойких гигиенических навыков;
- изучение основ техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания.

Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности.

Задача укрепления здоровья является основной на учебно-тренировочных занятиях плаванием во всех звеньях государственной системы физического воспитания. Гигиенические факторы и закаляющее влияние природных факторов при занятиях плаванием в естественных водоемах повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды

Так, на занятиях плаванием не только укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, но и закладываются основы гуманистического воспитания. Процесс воспитывающего обучения происходит под непосредственным руководством педагога, который в значительной степени определяет формирование личности студента.

Также физическое воспитание в процессе обучения плаванию тесно связано с другими сторонами всестороннего воспитания: умственным, нравственным, трудовым и эстетическим. Это ориентирует педагога на формирование всесторонне развитой личности, предостерегая от увлечения физкультурно-спортивной подготовкой в ущерб интеллектуальному и нравственному развитию.

Ознакомление с непривычной средой приводит к образованию специфических рефлексов вестибулярного, дыхательного, терморегуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания. На этом этапе студентам важно получить представление о способе плавания, познакомиться (на суше и в воде) с характером и амплитудой движений, отдельными элементами техники изучаемого способа.

Как известно, плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Во время интенсивного плавания частота сердечных сокращений юного пловца, находящегося в состоянии спортивной формы, может увеличиться в 3–4 раза и достигнуть 150–200 уд/мин..

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка.

Кроме того, плавание закаливает организм молодежи. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Таким образом, плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

### **Авторская справка**

Орленко Наталья Анатольевна

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивной подготовки

Национальный авиационный университет

м. Київ, ул. Виборгская 55/13, кв. 288.

тел. моб. 8-067-740-17-66, 8-063-176-51-32

[natali7727@ukr.net](mailto:natali7727@ukr.net)

Величенко Николай Анатольевич

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Национальный авиационный университет

Коротя Владимир Владиславович

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Национальный авиационный университет

**Вид участия** – только публикация.

**Научное направление конференции** – здоровьесберегающие технологии и физические средства реабилитации.