

2. *Краснов, И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ. 2003.–*

2. *Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». URL: <http://docs.cntd.ru/document/901808362> (дата обращения: 07.04.2022).*

3. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 374 с.*

4. *Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.*

УДК 619:614.48

## ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Васильева А.А.**, научный руководитель **Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Ни для кого не секрет, что здоровье является залогом успешной жизни любого человека. К сожалению, многие забывают про существование спорта и физических упражнений в погоне за хорошей учебой, работой и другими обязанностями, что не есть хорошо.

Не даром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух» ведь это на самом деле так и есть, потому что состояние нашего здоровья определяет наш сегодняшний и завтрашний день, то, какое у нас будет настроение, самочувствие.

Довольно остро стоит проблема здоровья студентов, так как в большинстве своем они в полной мере подвергаются стрессу, в связи с переездами, сменой места жительства, сессией, написанием курсовых работ – много что может расшатать нервную систему и вызвать ослабление иммунитета.

Хотелось бы облегчить состояние студентов, и я хотела бы предложить Вам такую мысль о внедрении в программу физической культуры такой вид спорта как плавание.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта во многих странах мира (США, Австралия, Германия, Россия).

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм.

Что представляет собой плавание? Это физическое действие, означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Бывают различные способы плавания, однако лишь немногие из них имеют практическое значение. Наиболее известны и широко применяются четыре спортивных способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин (баттерфляй) и брасс. Другие способы плавания к настоящему времени утратили свое спортивное значение. При обучении и тренировке в плавании применяются разнообразные плавательные упражнения, которые, по существу, также являются способами плавания.

Как учебный предмет плавание представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела человека с водой. Изучение этих законов вызвано необходимостью

формирования таких двигательных навыков, которые обеспечивают наилучшее продвижение человека в водной среде без поддерживающих средств и других приспособлений. Причем, плавание не только вид спорта, но и жизненно необходимый навык. Совершенно очевидно, каждый человек должен уметь плавать. Для того чтобы научиться относительно свободно и безопасно чувствовать себя в воде, не нужно обладать особыми способностями. Но, тем не менее, большое количество несчастных случаев с молодыми людьми ежегодно происходит из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема стала сегодня настолько актуальна, что в связи с этим, массовому обучению плаванию должно уделяться большое внимание.

Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы студентов. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания студенты легче засыпают, крепче спят, у них улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Для студентов большое значение имеет и прикладное плавание. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой. В заключение хотелось бы добавить, что в результате занятий оздоровительным плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. Человеку любого возраста под силу научиться делать разнообразные упражнения в воде и получать от них максимальную пользу для здоровья. Оздоровительное плавание является хорошим средством физического воспитания студентов, так как оно развивает мотивацию заниматься физической культурой, улучшать качество своего тела и поддерживать иммунитет, а также, соответственно, увеличивать успеваемость в ВУЗах. Именно поэтому хорошая привычка заниматься физической активностью может продлить жизнь и сделать ее намного лучше.

### ***Литература.***

1. Булгакова, Н. Ж. *Познакомьтесь – плавание/ Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО "Издательство Астрель", 2002. – 160 с.*
2. Викулов, А. Д. *Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/А.Д. Викулов. – М.: Издательство "ВЛАДОС-ПРЕСС", 2003. – 368 с.*
3. Докторов, А. Д. *Плавание как средство адаптации и восстановления организма во время обучения в университете/ А.Д. Докторов, М.П. Замораева // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 3.–С.45– 47.*