

А.С. Алимасова, А.Е. Константинова

Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, Российская Федерация

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию необходимости занятий по плаванию в высших учебных заведениях. Обосновывается идея о том, что занятия плаванием, как видом физической активности, способствуют улучшению физического состояния студентов. Обобщается личный опыт и знания авторов в этой теме. В статье будут рассмотрены преимущества плавания, такие, как снижение стресса, повышение мышечной силы и выносливости, улучшение гибкости и подвижности. Мы стремимся выяснить, действительно ли занятия по плаванию должны быть интегрированы в учебные планы вузов, основываясь на мнениях студентов, научных исследованиях и опыте спортивных программ. В статье приведены факты, которые помогут прийти к выводу о надобности занятий в бассейне.

Ключевые слова: Плавание, физическая культура, здоровье, студент, спорт, здоровый образ жизни.

A.S. Alimasova, A.E. Konstantinova

Irkutsk State Transport University, Irkutsk, the Russian Federation

ON THE ISSUE OF THE NEED FOR SWIMMING CLASSES AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract. This article is devoted to the study of the need for swimming classes in higher educational institutions. The article substantiates the idea that swimming as a type of physical activity helps to improve the physical condition of students. The personal experience and knowledge of the authors in this topic are summarized. The article will explore the benefits of swimming, such as reducing stress, increasing muscle strength and endurance, and improving flexibility and mobility. We strive to find out whether swimming classes should really be integrated into university curricula, based on student opinions, research, and the experience of sports programs. The article contains facts that will help to come to a conclusion about the need for classes in the pool.

Keywords: Swimming, physical education, health, student, sport, healthy lifestyle.

Введение

Плавание — это не просто один из самых популярных видов спорта, но и важный аспект физической культуры, который может существенно повлиять на здоровье и физическое развитие человека. В условиях современного социума, где наблюдается снижение физической активности и рост различных заболеваний, занятия плаванием становятся особенно актуальными. Несмотря на то, что в первые годы обучения в вузах плавание зачастую воспринимается как второстепенный элемент учебного плана, его значение трудно переоценить. Плавание не только способствует укреплению здоровья, но и представляет собой отличную возможность для снятия стресса и улучшения общего психоэмоционального состояния.

Основная часть

Занятия плаванием обладают множеством преимуществ, так Миронова А.А., Ильина С.А. в своей работе утверждают, что: «Занятия плаванием обладают множеством преимуществ. Плавание – особенный вид спорта, практически не имеющий противопоказаний. В данном виде спорта исключены травмы опорно-двигательного аппарата, растяжение, вывихи, переломы. Самое активное влияние плавание оказывает на мышцы спины. Профессиональные пловцы не имеют проблем с позвоночником и суставными болями. Регулярные занятия плаванием снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи. При правильном осуществлении движений и регулярных занятиях можно избавиться от болей в спине» [1].

Плавание имеет значительное влияние на психологическую и иммунную системы человека. Исследования показывают, что занятия водными видами спорта помогают снизить уро-

вень стресса и тревожности. После интенсивных тренировок по плаванию студенты отмечают заметное облегчение и улучшение настроения. Кроме того, оно может служить средством для социальной интеграции студентов. Занятия в группе способствуют развитию коммуникационных навыков и взаимодействию между студентами, что особенно важно в условиях высшего образования [2]. Общение во время тренировок позволяет не только завести новые знакомства, но и создать атмосферу дружелюбия и поддержки.

На собственном опыте можно рассказать о том, как занятия плаванием повлияли на нас. Изначально мы опасались, что зимой это может привести к простуде, ведь после бассейна мы будем мокрыми. Однако решив попробовать, мы полностью изменили свое отношение к данному виду спорта. Действительно убедившись в том, что в течение нескольких занятий улучшилась выносливость, повысилась гибкость тела и мышечная сила, мы поняли, насколько полезно заниматься плаванием. После занятий в бассейне необходимо тщательно просушить волосы и одежду; для этого предусмотрены фены. Таким образом, риск простудиться полностью исключается. Наши выводы подтверждают Миронова А.А. и Ильина С.А., которые утверждают: «Систематические занятия повышают устойчивость организма средствами закаливания к различным простудным заболеваниям, что можно объяснить высокой теплопроводностью воды» [1].

Для более глубокого понимания отношения студентов к занятиям плаванием мы обратились к учащимся нескольких вузов города Иркутска - Иркутского государственного университета путей сообщения и Иркутского государственного университета. В ходе исследования мы задали студентам вопросы об их отношении к плаванию и личном опыте в этом виде спорта. В опросе участвовали 150 студентов, полученные ответы были представлены в таблице 1

Таблица 1.

Результаты опроса

Вопрос	Ответ	Количество учащихся, которые дали ответ	Ответ в виде процентного соотношения
Занимались ли вы плаванием ранее?	Да	105	70%
	Нет	45	30%
Как вы относитесь к возможности заниматься плаванием в вузе?	Положительно	102	68%
	Нейтрально	30	20%
	Отрицательно	18	12%
Какие преимущества плавания вы считаете наиболее важными?	Улучшение физической формы	117	78%
	Снижение стресса	27	18%
	Общение с другими людьми	6	4%
Хотели бы вы иметь возможность заниматься плаванием в вузе?	Да	135	90%
	Нет	15	10%
Сколько времени вы готовы уделять плаванию в неделю?	Менее 1 часа	21	14%
	1-2 часов	114	76%
	Более 3 часов	15	10%

Пообщавшись с участниками опроса более подробно, выяснилось, что те учащиеся, которые уже занимаются плаванием, рассказывают, что действительно после нескольких тренировок заметен результат успеваемости на занятиях, за счет улучшения кровоснабжения мозга и снижения стресса. Другие говорят, как улучшилась их осанка, ведь это критично при длительном сидении за партой.

Итоги нашего исследования демонстрируют, что значительная часть учащихся воспринимает занятия плаванием как способ укрепления здоровья и выражает готовность заниматься этим видом физической активности в рамках учебной программы.

О.Б. Томашевская и Н.В. Покровская в своей статье раскрывают, важную роль о внедрении занятий по плаванию в образовательные программы вузов говоря о том, что: «Сегодня возрастает потребность в сохранении и укреплении здоровья у обучающихся. Возрождение комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) требует от преподавателей вуза обеспечить подготовку студентов к сдаче теста по плаванию. Участие вузов в реализации программы «500 бассейнов» также открывают новые возможности в популяризации плавания среди студенческой молодежи. Отсутствие плавательного навыка является фактором риска возникновения различных несчастных случаев на воде, например утопления. В разделе Межведомственной программы «Плавание для всех» приведены статистические данные МЧС России, что за последние пять лет в стране зафиксировано более 60 тыс. случаев гибели на воде. Проблема уменьшения несчастных случаев на воде является глобальной, имея мировой масштаб. Не случайно инициатором решения проблемы несчастных случаев на воде выступает Международная любительская федерация плавания (FINA) с программой «Плавание для всех – плавание для жизни», в приоритете массовое обучение плаванию населения» [3].

Поэтому плавание является очень важным и основным жизненным навыком. Но нужно знать несколько моментов перед тем, как заходить в воду, такие как: ритмичное дыхание, положение тела, работа рук и ног, координация движений. От всего упомянутого зависит безопасность человека, поэтому в высших учебных заведениях должны быть специалисты, подготовленные в этой сфере. Умение плавать не только защищает вас, но и позволяет прийти на помощь другим в критической жизненной ситуации. Сейчас в условиях глобальных климатических изменений и увеличения числа открытых водоемов это становится особенно важным.

Заключение

Таким образом, занятия по плаванию в высших учебных заведениях представляют собой необходимый элемент физического воспитания студентов. Они способствуют улучшению здоровья и развитию физических качеств. В условиях растущего интереса молодежи к здоровому образу жизни, включение плавания в образовательные программы может стать важным шагом к улучшению общей физической культуры в стране.

Для успешной реализации программ по плаванию необходимо решить ряд организационных и финансовых вопросов. Однако польза для здоровья студентов и их физического развития делает эту задачу актуальной и важной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Миронова А.А., Ильина С.А. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в ВУЗах Журнал – Наука-2021 – №1(46) с.73
2. Царегородцева Л.Д., Тиунова О.В. "Улучшение психофизического состояния студентов средствами оздоровительного плавания", Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка", № 1, 2005, с.22-26
3. Томашевская О.Б., Покровская Н.В. Формирование плавательного навыка у студентов ВУЗа // Вестник Калужского университета. — 2019. — №4 (45), стр. 162-163

REFERENCES

1. Mironova A.A., Pyina S.A. Swimming as an effective means of strengthening the health and physical development of students in the classroom at universities Journal – Science-2021 – No. 1(46) p.73
2. Tsaregorodtseva L.D., Tiunova O.V. "Improving the psychophysical state of students by means of recreational swimming", Journal of Physical Culture: upbringing, education, training, No. 1, 2005, pp.22-26
3. Tomashevskaya O.B., Pokrovskaya N.V. Formation of swimming skills among university students // Bulletin of the Kaluga University. — 2019. — №4 (45), pp. 162-163

Информация об авторах

Алимасова Арина Сергеевна – студент группы СОД.3-22-1, факультет «Системы обеспечения транспорта», Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: arina.alimasova@mail.ru

Константинова Анастасия Евгеньевна – студент группы СОД.4-22-1, факультет «Системы обеспечения транспорта», Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: generalme@mail.ru

Information about the authors

Alimasova Arina Sergeevna – student of group SOD.3-22-1, Faculty of Transport Support Systems, Irkutsk State Transport University, Irkutsk, e-mail: arina.alimasova@mail.ru

Konstantinova Anastasia Evgenievna – student of group SOD.4-22-1, Faculty of Transport Support Systems, Irkutsk State Transport University, Irkutsk, e-mail: generalme@mail.ru