

## **ПЛАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**Нурматова Т.В., Скавинская Л.А., Бакурадзе Н.С.  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Совершенно очевидно, что плавание - это важный и необходимый двигательный навык, и 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 актуальной, что нашла свое отражение в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в ст. 15 п. 5. указано, что Органы исполнительной власти различных уровней в области образования и здравоохранения, а также руководители образовательных учреждений должны обеспечить высокий уровень проведения учебных и вне учебных занятий, создать условия для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать. В связи с этим, массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание.

Плавание - это одна из дисциплин физического воспитания в вузе включено в образовательную программу университета считается как обязательный раздел в спортивно-массовой работе и спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов. Особое место плавание занимает в системе физического воспитания обучающихся высших учебных заведений как вид специальной прикладной физической подготовки.

Но вместе с тем, нельзя рассматривать обучение навыкам держаться на воде и преодолевать вплавь необходимые для спасения жизни расстояния как одну из главных задач образовательной программы, потому что плавание является мощным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует любому возрасту. На занятиях студенты легко осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями юношей, которые могут проявляться наилучшим образом в специфических условиях водной среды. Гибкость и подвижность в суставах позволяет студентам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Высокая степень двигательной обучаемости позволяет студентам успешно овладевать определенными навыкам. Физиологические и психологические особенности организма юношей и девушек так же в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на занятиях физической культуры в вузе.

Трудно переоценить значение плавания как одного из популярных и массовых видов спорта для учащейся молодежи. Вместе с тем сегодня на первый план выходит проблема состояния здоровья обучающихся. Поэтому

оздоровительная и гигиеническая роль занятий в воде привлекает к себе внимание все большее число специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Регулярное посещение бассейна, систематические водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, постепенно становясь потребностью и привычкой. Вместе с тем, занятие плаванием укрепляет нервную систему, что наиболее важно для каждого возраста. Нервная система у юношей в возрасте 20 лет чрезвычайно подвижна, процессы возбуждения, как правило, преобладают над процессами торможения. Плавание является незаменимым средством для уравнивания этих процессов, т.к. температура воды и циклические движения оказывают успокаивающее действие на молодой организм. Занятие плаванием благотворно влияет на дыхательную систему. Плавание улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмического дыхания. Правильный ритм дыхания во время плавания с укороченным выдохом и удлиненным вдохом в свою очередь положительно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Механическое воздействие давления воды на поверхность помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу, поэтому плавание считается одним из лучших средств физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Плавание - незаменимое средство для устранения различного рода нарушений опорно-двигательного аппарата у людей разных возрастов. Одно из основных и часто встречающихся нарушений это искривление позвоночника, связанного с нарушениями осанки. Такие люди имеют, как правило, «плохой корсет», т.е. слабо развитые мышцы спины, которые не держат позвоночник в нужном положении.

Плавание - один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц. Благодаря горизонтальному положению и механическим свойствам воды разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, поэтому плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения. Для техники спортивного плавания характерна непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды. Такие упражнения великолепно развивают мышцы и связки голеностопных суставов и способствуют укреплению и формированию стопы, предупреждая ее деформацию и плоскостопие.

Важное значение будет иметь фактор, определяющий целевую направленность всего образовательного процесса, является создание предпосылок или базовой основы для дальнейшего совершенствования сформированных в вузе двигательных навыков и умений, уровня развития физических качеств, приобретенных знаний и первоначального опыта их использования для сохранения и укрепления здоровья, в дальнейшем положительно влияющие на профессиональную деятельность. Говоря о непрерывности физкультурного образования, многие специалисты считают, что наряду с формированием физической культуры личности профессиональная направленность образовательного процесса может послужить связующим фактором, позволяющим в полной мере уточнить цели и задачи, а также

содержание занятий по физическому воспитанию, особенно это характерно для занятий плаванием в рамках всей образовательной программы по физической культуре. Если на втором курсе занятия в бассейне целесообразно использовать для обучения техники спортивных способов плавания, а также как эффективное оздоровительное и корректирующее средство, то для третьего и четвертого курса, которые уже определились с выбором будущей профессии, связанной с необходимостью владеть прикладными плавательными навыками, вполне актуальным будет использовать занятия с ярко выраженной прикладной направленности.

Согласно программе по физической культуре студенты должны изучать некоторые виды прикладного плавания - ныряние в глубину, длину, способы транспортировки тонущего, а также приемы и действия, связанные с прикладным плаванием, - приемы освобождения от захватов тонущего, способам искусственного дыхания. Но современные исследования профессиональных действий специалистов, в той или иной мере связанных с водной средой, показывают, что для безопасной и эффективной работы в воде этих навыков явно не достаточно. Более того, виды профессий связанные с плаванием настолько различны, что даже в вузах при организации прикладной физической подготовки трудно подобрать соответствующие средства и методы, обеспечивающие формирование необходимых прикладных плавательных навыков. В основе решения этой проблемы может быть использован принцип опережающего развития специальных физических качеств, начиная обучение плаванию еще в средне образовательных школах, таким образом уровень развития в плавании покажет высокий результат и в общей прикладной плавательной подготовленности молодежи. Необходимо отметить важное преимущество использования принципа опережающего воздействия средств и методов специальной подготовки пловцов, позволяющие решать задачи спортивной подготовки и прикладной ее направленности практически параллельно, что не мало важно на современном этапе воспитания молодежи в вузе. Так как в учебном процессе можно применять сходные по направленности средства и методов, решением задач совершенствования техники спортивных способов плавания и развития специальных прикладных качеств, обуславливающих высокие результаты на соревнованиях, а также с опережающим воздействием создавать базовые предпосылки для обучения необходимым прикладным навыкам в плавании и будущего профессионального обучения сегодняшних выпускников университета.

*Литература*

1. Бигунец, В. Д. Физиолого-гигиеническая характеристика профессиональной деятельности спасателей МЧС России : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Бигунец В.Д. -СПб., 2004. - 21 с.
2. Зиамбетов, В.Ю. Профилактика травматизма и несчастных случаев на занятиях по военно-физической подготовке с помощью тренировки вестибулярной сенсорной системы занимающихся / В.Ю. Зиамбетов, А. А. Васильева //Безопасность жизнедеятельности: научно- практический и учебно- методический журнал № 4 (124). – Москва: Изд-во ООО «Издательство Новые технологии», 2011.- С. 2-5.
3. Психологическая подготовка спасателей : учеб. пособие / под ред. М. Г. Ковтунович. - М. : [б. и.], 2007. - 250 с.
4. Макарова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Макарова. - М. : Знание, 1996. - 308 с.
5. Михеева,Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева, // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса материалы Всерос. науч.- методич. конф., 2-4 февраля 2011 г./ Оренбург. гос. ун-т.-Оренбург: ОГУ, 2011.- [ С. 1877-1882] 1 электрон.опт. диск( CD ROM).Загл. с этикетки диска.-ISBN 978-5-7410-1110-2.
6. Пыжова, И.В. Непрерывное физическое воспитание спасателей на воде в образовательной системе «кадет-студент» на начальном этапе профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пыжова И.В. - СПб., 2007. - 23 с.