**ПЛАВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

***Письменний О. М.***

***Криворізький державний педагогічний університет Кривий Ріг, Україна***

**Анотації:**

**Письменний О. М. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей студентів.** Визначені роль та місце занять плаванням в системі фізичного виховання студентської молоді та забезпечення дотримання нею основ здорового способу життя. Розглядаються методичні особливості побудови занять з плавання зі студентами вищих навчальних закладів та їх вплив на розвиток фізичних здібностей і функціональні можливості організму людини. Наведені результати дослідження щодо визначення динаміки розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентів віком 18 та 19 років, необхідних для виконання ефективних дій в умовах середньостатистичного ВНЗ, з урахуванням застосування засобів фізичної підготовки в процесі занять плаванням.

**Pismenniy O. Swimming as an important factor in the development of students' physical abilities.** The role and place of swimming in the system of physical education of students and the compliance with the foundations of healthy lifestyle have been defined. The methodical peculiarities of swimming lessons with the students of higher educational institutions and their influence on physical abilities and capacities of human body are being studied. The results of studies for determination of the dynamics of physical abilities and physical fitness of students aged 18 and 19 years necessary for effective actions in terms of the average high school, taking into account means of physical training in swimming, have been presented.

**Ключові слова***: засоби, заняття, здібності, плавання, фізична підготовленість.*

*means, trainings, abilities, swimming, physical readiness.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні здоров’я і фізична підготовленість нашої молоді знаходяться не на належному рівні. Плавання – найкращий спосіб профілактики захворювань і зміцнення здоров’я. Займатися плаванням можна з самого раннього дитинства до глибокої старості. Люди, які систематично займаються плаванням, мають хорошу працездатність, розвинену м’язову і дихальну систему. Відсутність навичок в плаванні є істотним чинником ризику для життя людини. Головною причиною її являється недостатня кількість місць для навчання плаванню, а також не розуміння важливості придбання цієї життєво необхідної навички [7].

Основною проблемою студентської молоді в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [1]. Дефіцит рухової активності гальмує їх нормальний фізичний розвиток і загрожує здоров'ю – збільшилась кількість студентів які мають погіршення діяльності різних систем організму, збільшилось число студентів із хронічними захворюваннями тощо. Тому формування установки на заняття фізичною культурою й обраними видами спорту є важливим аспектом фізичного розвитку студентів [2]. Рухи, при плаванні характеризуються великими амплітудами, простотою, динамічністю. У циклі плавальних рухів напруга і розслаблення м'язових груп послідовно чергуються, і м'язи дитини перебувають, отже, у сприятливих умовах. Короткочасні м'язові напруги, чергуючись з моментами розслаблення, відпочинку, не втомлюють дитячий організм, дозволяють йому справлятися зі значним фізичним навантаженням протягом досить тривалого часу. Плавання, що тренує і вдосконалює системи терморегуляції і дихання, є ефективним засобом профілактики респіраторних захворювань [6].

За даними Міністерства України у справах сім’ї, молоді і спорту в країні уміють плавати менше 10 % населення, і тільки троє з десяти юнаків-призовників. Нормативи державних тестів з плавання не можуть здати більше 80 % студентів і військовослужбовців. Лише 0,12 % громадян займаються плаванням в оздо- ровчих групах і секціях.

Спрямованість занять у навчальному процесі обумовлювалася підбором і методикою застосування спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Головне завдання занять з плавання – це вдосконалення технічної підготовленості, розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня спортивної підготовленості. При підготовці студентів використовувались заняття вибіркової (переважаючої) або комплексної спрямованості, що проводилися як на воді, так і на суші. Програма заняття вибіркової спрямованості планувалася таким чином, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення якого-небудь одного завдання (наприклад, підвищення максимальної сили), що дозволяло сконцентрувати в певному напрямі засоби і методи педагогічного впливу, а побудова заняття комплексної спрямованості припускала використання тренувальних засобів, сприяючих одночасному вирішенню декількох завдань при відносно невеликому сумарному навантаженні. Вибір того або іншого варіанту побудови заняття залежав від багатьох чинників: кваліфікації, періоду проведення та тривалості заняття, рівня підготовленості контингенту, завдань заняття. Комплексне заняття з різноманітною емоційною насиченою програмою і незначним навантаженням було хорошим засобом активного відпочинку та може використовуватися для відновлення після заняття з великими і значними навантаженнями вибіркової спрямованості, і займати важливе місце в змісті відновлювальних мікроциклів [5].

Фізичний розвиток студента протягом заняття плаванням характеризується змінами наступних показників [3]:

1. Показники статури (довжина й маса тіла, постава, обсяги і форми окремих частин тіла, величина жировідкладення), які характеризують насамперед біологічні форми або морфологію організму.

2. Показники (критерії) здоров'я, що відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем організму. Вирішальне значення на здоров'я студента здійснює функціонування серцево- судинної, дихальної і центральної нервової систем, органів травлення й виділення, механізмів терморегуляції та ін.

3. Показники розвитку фізичних якостей (витривалості).

4. Плавання є однією з важливих ланок комплексного оздоровлення організму.

Перебування людини у воді й виконання дозованих вправ з плавання сприяє нормалізації найважливіших біохімічних показників властивостей крові і поліпшенню діяльності серцево-судинної системи навіть у хворих, що страждають гіпертонічною й ішемічною хворобою серця. Під час плавання створюються найкращі умови для кровообігу: у горизонтальному положенні полегшується венозний відтік крові від нижніх кінцівок, скорочення великих груп м'язів, тиск води на тіло й глибоке дихання сприяє гарному кровопостачанню тканин, полегшується робота серця.

Малі й середні величини фізичних навантажень в умовах водного середовища впливають на процеси діяльності шлунково-кишкового тракту, також можна відзначити позитивні зрушення у центральній нервовій системі студентів-плавців, що виражаються у поліпшенні їх адаптації. Крім того, виконання рухів у водному середовищі впливає на тренування вестибулярної стійкості й функції рівноваги тіла – умова знаходження тіла у воді є близькою до невагомості [4].

Дуже велике значення плавання впливає на організм та системи.

ДИХАЛЬНА СИСТЕМА

Плавання сприяє підвищенню сили дихальних м’язів і збільшення їх тонусу, підсилює вентиляцію легенів, сприяє збільшенню життєвого об’єму легенів.  
Дихання плавця погоджено з рухами його кінцівок. Один цикл рухів руками як правило виконується за один вдих і видих. Так як при плаванні витрачається багато енергії, потреба в кисні зростає. Саме тому плавець прагне максимально повно використовувати кожен вдих. Більш повному видиху сприяє тиск води на грудну клітку, воно ж сприяє розвитку м’язів, які розширюють грудну клітку.

В результаті занять плаванням збільшується життєва ємкість легень і підвищуються функціональні можливості дихальної системи, збільшується кількість і еластичність альвеол.

В результаті систематичних занять плаванням також збільшується показник максимального споживання кисню Плавці встановили своєрідний рекорд споживання кисню в хвилину – 5 літрів.

СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА

У регулярно плаваючих людей зростає сила серцевих м’язів, збільшується потужність серця (обсяг крові, виштовхується серцем за один цикл його діяльності), кількість серцевих скорочень у хвилину зменшується. У тренованих плавців ЧСС в стані спокою 50-60 або навіть 40-45 скорочень на хвилину, тоді як у звичайних здорових людей ЧСС від 65 до 75. При цьому, працюючи з граничною інтенсивністю, серце плавця здатне розвинути темп до 200 скорочень на хвилину, а обсяг крові, що нагнітається в аорту, збільшується з 4-6 літрів до 35-40 літрів в хвилину.

Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах. Тиск води полегшує відтік крові від периферії до серця. Тому заняття плаванням показані літнім і навіть людям з ослабленим серцем.

Плавання сприяє зміні складу крові. При знаходженні людини в воді у нього збільшується кількість формених елементів крові (еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну). Це спостерігається навіть після однократного перебування у воді. Через 1,5-2 години після заняття плаванням склад крові фактично досягає нормального рівня.

КІСТКОВО-М’ЯЗОВА СИСТЕМА

У воді відбувається повна опрацювання всіх м’язів, незалежно від обраного стилю плавання. Рівномірна робота м’язів всього тіла сприяє формуванню гармонійної фігури, плавних обтічних форм без різких випинань і кутів.

Під час плавання чергуються напруга і розслаблення різних м’язів, це збільшує їх працездатність і силу. Плавання вимагає координації всіх рухаються м’язів. При цьому вода створює більший опір, ніж повітря, значить, щоб плисти, людині доводиться напружуватися сильніше. Тому в результаті плавання формуються сильніші і еластичні м’язи. У той же час під час плавання тіло підтримується водою так, що не виникає надмірного навантаження ні на одну групу м’язів або суглобів.

У воді зменшується статичну електрику тіла, знижується навантаження на хребет, він правильно формується, виробляється гарна постава. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості.

Плавання допомагає суглобам залишатися гнучкими, особливо в шиї, плечах і стегнах. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій.

НЕРВОВА СИСТЕМА

Заняття плаванням роблять позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності.  
Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Приємні асоціації, пов’язані з плаванням, підтримкою рівноваги тіла в воді, благотворно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Плавання допомагає побороти водобоязнь, знімає втому, допомагає при нервовому перенапруженні і депресії, піднімає настрій. покращує сон, увагу і пам’ять.

Регулярні заняття плаванням дисциплінують і підвищують вольові якості.

ІМУННА СИСТЕМА

Всім відомо, що плавання – ефективний засіб загартовування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, і отже робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), плавання має низку переваг, а саме: сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служить прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність. Як писав у своїй книзі «Плавання» В.О. Парфьонов: «Важко знайти інший вид фізичних вправ, де б так повно використовувався оздоровчий вплив сонця, повітря і води, як під час плавання, гри у водне поло і стрибків у воду. Вплив цих факторів у поєднанні з рухами сприяє зміцненню здоров’я, поліпшенню загального фізичного стану, всебічному розвитку та загартуванню організму людини». В своїх дослідженнях Є.Г. Черняєв та В.І. Чепелев зазначали що: «Плавання – найкращі ліки при різних розладах нервової системи. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і це корисно для млявих, малорухомих дітей; з іншої сторони сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює дуже збудливих дітей».

**Мета дослідження:** встановити вплив занять плаванням на організм та фізичні здібності студентів.

**Результати дослідження.** Було проведено дослідження на базі Криворізького державного педагогічного університету, в якому брали участь 15 студентів другого курсу, 18-19 років. За допомогою анкетування, ми бачимо уявлення студентів щодо плаванням ( табл. 1).

**Відношення впливу плавання на організм та фізичні здібності студентів** *(***Криворізький державний педагогічний університет) %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Запитання** | | **Так** | | **Ні** |
| 1.Плавання покращує кровообіг? | | 75,5 | | 24,5 |
| 2.Плавання підтягує фігуру? | | 86,5 | | 13,5 |
| 3.Плавання зменшує стрес? | | 100 | | - |
| 4.Плавання підвищує самооцінку? | | 68,7 | | 49,7 |
| 5.Заняття плаванням знімають напруження м’язів? | 50,3 | | 49,7 | |

З таблиці видно, що більшість студентів займаються плаванням, і це приносить їм задоволення. Оскільки під час плавання активізуються не лише м’язи рук, але й ніг та пресу, саме цей вид спорту сприяє покращенню кровообігу. Стимулювання роботи серцево-судинної системи, а це надзвичайно важливо для спалювання жирів. Коли ви перебуваєте у воді, немає нікого іншого, окрім вас та вашого тіла. Зовнішній світ на якийсь час перестає існувати, й ви опиняєтесь у цілковито іншій реальності. Можна стверджувати, що плавання має здатність покращити не лише загальне самопочуття людини, але й підвищити її [самооцінку](https://moyezdorovya.com.ua/nizka-samootsinka-koli-vi-stayete-sobi-vorogom/). Саме тому вправи, які можна виконувати у воді, можуть не лише знімати стрес, але й відновлювати м’язи та розслабляти їх.

**Висновки.** Уміння плавати підвищує культуру рухів, дозволяє гнучкіше і вміліше управляти своїми рухами у воді, а це у свою чергу, позитивно відбивається на вдосконаленні рівня розвитку фізичних (сили м’язових груп, рухливос- ті в суглобах, тощо) та морально-вольових здібностей, на підвищенні швидкісно-силової підготовленості.У процесі навчання плаванню активізується навчально-пізнавальна діяльність молоді, студент опановує комплекс знань, умінь і навичок, відбуваєть- ся самореалізація особи з урахуванням дотримання принципів гуманістичності, динамічності і послідов- ності, активності та відповідності фізичних наванта- жень можливостям студентів. Доцільне застосування засобів плавання гарантує емоційність занять і різнобічний фізичний вплив на різні м’язові групи, дозволяє підвищити рівень роз- витку компонентів фізичної підготовленості, інтерес студентів, моторну щільність заняття і реалізацію як оздоровчого завдання, так і формування міцного фун- даменту працездатності для довгої і активної життєді- яльності індивіда.

**Використані джерела.**

1. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научнопрактический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) / Под науч. ред. Г. А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш учеб. заведений. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

3. Никитский Б. Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.

4. Плавание: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т.М. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова, Л.А. Драгунов, С.М. Колвин, Э.У. Маглишо, Б. Мак-Аллистер, В.Н. Платонов, В.Д. Попов; Ред.: В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 496 с.

5. Зенов Б.Д., Кошкин И.Н., Вайцеховский С.М. Специальная фи- зическая подготовка пловца на суше и воде, М., Физкультура и спорт, 1986, 79 с.

6. Петелкакі В.Ф. Плавання, О., ОНПУ, 2002, 45 с.

7. Абсалямов Т.М., Булатова М.Н., Булгакова Н.Ж. Плавание, К., Олимпийская литература, 2000, 496 с.