

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Завязочникова М.Г.

*Завязочникова Маргарита Геннадиевна – преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорт,
Ташкентский государственный технический университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: *каждый не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Большое число детей вовлекается в занятия водными видами спорта. Обучение плаванию введено в программу физического воспитания. Эта проблема стала настолько актуальна, что связи с этим, массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание.*

Ключевые слова: *плавание, физическое воспитание, студент, средство оздоровления и безопасности.*

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Большею частью это дети школьного возраста. К сожалению, как показывает статистика, например, 60% учеников 4-7-х классов узбекских школ не умеют держаться на поверхности воды. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. А каждый не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что либо доплывёт до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

До сегодняшнего дня в Республике Узбекистан было зарегистрировано три федерации по водным видам спорта (плавание, водное поло, синхронное плавание). Кроме того, в Республиканской школе высшего спортивного мастерства по водным видам спорта осуществляло свою деятельность отделение по прыжкам в воду.

Изучив деятельность указанных выше федераций и видов спорта на протяжении нескольких лет, а также для качественной реализации Программы подготовки спортсменов по водным видам спорта, было предложено объединить четыре вида спорта в одну федерацию.

Данное предложение исходит из мировой практики, так как существует Международная федерация плавания (FINA), которая объединяет плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло и плавание на открытой воде.

На внеочередной конференции, в которой участвовали руководители Министерства по делам культуры и спорта, Национального Олимпийского комитета, а также ведущие специалисты, директора ДЮСШ, тренеры сборной страны и колледжей олимпийского резерва, был определен руководящий состав новой федерации плавания.

В системе физического воспитания плавание представлено в качестве:

- массового средства разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет;
- массового средства оздоровления, закаливания, активного отдыха населения;
- средства профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны;
- вида массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания от юношеского разряда до звания «Мастер спорта международного класса». Спортивная работа по плаванию проводится детско-юношескими спортивными школами и клубами, а также другими физкультурно-спортивными организациями.

Эффективность проведенных занятий по плаванию во многом зависит от правильной организации учебного процесса. Установочный график занятий студентов в бассейне должен соответствовать занятиям по физической культуре, с той целью, чтобы студенты могли посещать его в рамках изучения дисциплины. Также каждый студент, обучающийся в ВУЗе, может приобрести абонемент на посещение бассейна в то время, когда ему удобно. Занятия со студентами должны проводиться в соответствии с дидактическими принципами, нормами и правилами безопасности. Обучение плаванию студентов обязано проходить в соответствии с принципами физического воспитания. Студенты могут не только научиться плавать, но и развить данную деятельность в рамках профессиональной направленности.

Плавание как физическая деятельность студентов способствует укреплению тонуса мышц, влияет на кровообращение и дыхание. При физических упражнениях в бассейне у студентов происходит чередование напряжения и расслабления мышц. В воде происходит снижение нагрузки на позвоночник, улучшается

сердечная деятельность, а также снижается психологическая нагрузка студента, что немаловажно в период сессии. Обучение плаванию студентов проводится в соответствии с определенными методиками. Они имеют свои особенности, к примеру, это может зависеть от того, умеет ли студент плавать, то есть начальный этап плавания студентов, или же студент хочет обучиться спортивным способам плавания.

Начальное обучение предполагает овладение подготовительными упражнениями, помогающими освоиться в водной среде. К таким упражнениям относятся элементарные движения рук и ног в воде, упражнения на дыхание, задержка дыхания и погружение под воду, плавание в полной координации при помощи спасательной доски. В период начального обучения навыкам плавания необходимо соблюдать ряд условий. В первую очередь, это наличие справки о состоянии здоровья студента, конечно же, подбор упражнений с учетом физической подготовленности студентов и степенью водобоязни [1].

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у молодежи.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У классных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание не только вид спорта, но и жизненно необходимый навык. Использование плавания как средства всестороннего физического развития определило его место в узбекской системе физического воспитания, как одного из основных видов спорта. Совершенно очевидно, каждый человек должен уметь плавать. Однако успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия.

Список литературы

1. *Ложкина Н.П.* Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе// Молодой ученый, 2019. № 52(290). С. 446-448.