**ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

***Веретенникова Е.Е.- СЖД 1-14-1***

*Руководитель: Смирнова Л.Г. – старший преподаватель.*

***Аннотация***

*Образ жизни современного человека* *характеризуется снижением его двигательной активности. Двигательная активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение.*

*Она рассматривается как естественная потребность человека на всех этапах жизни, в том числе и в период обучения в вузе.*

*Особый вид физических упражнений – плавание и его разновидности: свободное, с элементами, с имитацией спортивных стилей.*

*Привлечение к занятиям плаванием студентов с отклонениями в состоянии здоровья носит выраженный оздоровительный эффект*

**Введение.**

Современная программа по физической культуре в высших учебных заведениях претерпела некоторых изменений в части ее содержания, связанные с введением спортивно-ориентированного физического воспитания или так называемых специализаций по видам спорта. Материально-техническая база спортивных сооружений позволяет развивать широкий спектр игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол). Имея в составе спортивных сооружений бассейн, студенты имеют возможность дополнительно посещать плавания. Огромное количество студентов решили пользоваться данной возможностью, так как в филиалах ИрГУПС не имеется наличия своего бассейна и возможности посещения на постоянной основе.

Плавание является жизненно необходимым навыком и одним из доступных и полезных видов спорта, призванных находить комплексный подход к развитию человека.

Занятия плаванием дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Так как вода обладает уникальными свойствами, оказывающими многогранное положительное воздействие на организм занимающихся.

Изучение проблем здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По статистическим данным, 78 % учащихся нуждаются в специальной поддержке, 50–70 % учащихся к получению диплома имеют нарушенную структуру зрения, 35 % – хронические заболевания, 65 % – нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы здоровья учащихся высших учебных заведений нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать всесторонняя оценка состояния здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического (соматического) здоровья, а вот здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья.

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаками здоровья являются: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Таким образом, укрепление здоровья студентов является одной из основных задач образовательной программы российского государства, где содержание и методика учебного процесса выполняют основную роль в формировании личности учащихся.

Необходимое условие гармоничного развития личности студента – достаточная двигательная активность.

Студентам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организм, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

На современном этапе развития российского общества состояние здоровья учащихся высших учебных заведений оценивается как неудовлетворительное. Это выражается в низкой физической и двигательной подготовленности, низкой работоспособности, высоким уровнем заболеваемости.

Плавание – прекрасное средство закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

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.

Изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вздоха и длинного интенсивного выдоха из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечнососудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца, повышаются защитные свойства иммунной системы крови – увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон, повышают умственную работоспособность человека.

Вывод:

Здоровье студента в первую очередь зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ). Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность использует свои, индивидуальные способы их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания. Отсюда следует вывод, насколько важно воспитать в себе активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Литература.

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. Первые шаги в спорте. Москва.; аст Астрель, 2002.- 157с.
2. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт.- Ростов-на-Дону. «Феникс»., 2001.-315с.
3. Плавание для вузов: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. ВООК.-М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400с.