

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ
НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Кузменко М. О.;

Тапорчикова М. В.;

Писаренко В. Ф., доц.

Белорусско-Российский университет,

г. Могилев, Республика Беларусь

Аннотация. *В статье рассмотрено влияние занятий физической культурой на дыхательную систему студентов с помощью занятий плаванием. Плавание – один из важнейших аспектов системы физической подготовки и физического воспитания. Оно является здоровьесберегающим фактом для обучающихся.*

Ключевые слова: *физическая культура, плавание, оздоровление, дыхательная система.*

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Студенты – молодые растущие организмы, которые в современных условиях испытывают много стресса, а при современной загазованности городской среды, у обучающихся чаще страдает дыхательная система. Такие условия вызывают бронхит, ангину, астму.

Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблемы социального характера.

Состояние здоровья обучающихся является значимым показателем, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны. Помимо наличия у себя вредных привычек, таких как курение, распитие алкогольных напитков, обучающимся приходится часто ограничивать свою естественную двигательную активность, длительное время поддерживать неудобную статическую позу сидя за партой.

Специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения с благоприятным воздействием на здоровье обучающихся. Уже на ранних этапах

профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей.

Отличным средством сохранения и укрепления здоровья у обучающихся является плавание. В организме непрерывно происходит обмен веществ. Энергия, необходимая для жизнедеятельности человека, появляется в результате сложных биохимических процессов. Для поддержания этих процессов необходимо постоянное снабжение организма кислородом и удаление из него продуктов распада. Кислород из атмосферного воздуха усваивается в легких. Через легкие также удаляется в газообразном виде часть продуктов распада. Данный вид спорта оказывает положительное влияние на уровень работоспособности организма, на развитие органов дыхания [1].

Плавание – одно из направлений активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде, а способ передвижения в воде определяет технику плавания. Говоря подробнее о влиянии плавания на дыхательную систему, необходимо отметить ряд плюсов. Например, что оно тренирует дыхательные мышцы. Занятия плаванием повышают устойчивость организма к гипоксии. Также в процессе нахождения человека в воде тренируется дыхательная мускулатура: повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус, усиливается вентиляция легких и совершенствуется дыхательный ритм. Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде мы тратим очень много энергии, наша потребность в кислороде растет, именно поэтому пловцы всегда стараются максимально полно использовать каждый вдох. Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками, как правило, выполняется за один вдох и выдох. При занятиях плаванием увеличивается жизненная емкость легких, и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол [3].

Помимо всех перечисленных положительных качеств, хотелось бы отметить то, что плывущий человек в процессе занятия спортом глубоко дышит, и, следовательно, диафрагма опускается в нижнее положение, давит на другие внутренние органы, массирует их, улучшает кровоток, облегчает работу сердца.

Таким образом, занятия плаванием оказывают положительный эффект на органы дыхания, и в целом, на здоровье обучающихся. После постоянных занятий плаванием формируется тонус всего организма, увеличивается выносливость, тренируется группа дыхательных мышц, совершенствуется дыхательный темп, формируется совершенный тип дыхания. Поэтому использование плавания в учебном процессе позволит увеличить работоспособность, снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся, а самое главное вырабатывать более редкое и глубокое дыхание, а также увеличивать жизненную емкость легких.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковалёва, В. Ю. Оздоровительное значение плавания / В. Ю. Ковалёва, Ю. В. Соболев // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы, теории и практики. – СПб., 2021. – С. 257–261.
2. Писаренко, В. Ф. Проблемы подготовки спортсменов – многоборцев в ВУЗах Республики Беларусь / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов – Вопросы физического воспитания студентов : сб. науч. ст. Вып. 10 / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2013. – С. 120–126.
3. Полякова, И. И. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов: сборник трудов конференции / И. И. Полякова, Ю. В. Соболев // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 16 июня 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 250–252.