

УДК 796

Ильясов Бахтияр Хабибназарович

Ассистент

Кафедра "Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

г. Нукус, Республика Узбекистан

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В статье рассматривается роль и значение плавания как эффективное средство укрепления здоровья студенческой молодежи. Плавание оказывают положительные влияния на уровень здоровья студентов и на их интеллектуальные способности мозговой деятельности.

Ключевые слова: здоровья, уровень, занятия, студенты, процесс, укрепления, система, иммунитет.

Ilyasov Bakhtiyar Khabipnazarovich

Assistant

Department "Theory and methodology of physical culture"

Karakalpak State University named after Berdakh

Nukus, Republic of Uzbekistan

SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING STUDENT YOUTH HEALTH

Annotation

The article examines the role and importance of swimming as an effective means of strengthening the health of student youth. Swimming has a positive effect on the health of students and on their intellectual capacity for brain activity.

Key words: health, level, classes, students, process, strengthening, system, immunity.

Основные задачи, связанные с повышением физической подготовленности и укреплением здоровья студенческой молодежи, остаются серьезной государственной проблемой. Так как физическое здоровье студентов, подрастающего поколения является неотъемлемой частью развития общества, при котором обеспечивается гармоничное развитие личности, определяется способность человека к труду [3,4].

В настоящее время здоровье современных студентов вызывает определенную озабоченность. Полученные результаты некоторых исследователи показывают, что за время учебы в высшем учебном заведении здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению на фоне снижения их двигательной активности. Поэтому сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из актуальных задач высших учебных заведений. Успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана с укреплением здоровья и повышением работоспособности студенческой молодежи [4].

В мире существует множество различных видов спорта для укрепления здоровья, так и для повышения физической активности студента. Среди таких видов спорта стоит выделить занятия плаванием.

Важно отметить, что при занятиях плаванием участвует все тело человека, то есть движения совершаются и верхними, и нижними конечностями. Поэтому происходит укрепление скелетно-мышечной системы.

Плавное движения тело в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшается терморегуляция тело, повышается иммунитет, положительно влияет на психоэмоциональное состояние студента. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов, также плавание является эффективным профилактическим средством против остеохондроза.

Плавание - это прекрасный процесс физического развития и укрепления здоровья, который необходим студентам для поддержания собственного уровня здоровья. Регулярное посещение бассейна студентами, систематические водные процедуры прививают у них стойкие гигиенические навыки, постепенно становясь потребностью и привычкой. А также плавание служит прекрасным средством отдыха и закаливания. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды [1].

Упражнения, выполняемые в воде, улучшают деятельность нервной системы студентов, также пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма. Температура воды улучшает кровоснабжение мозга, также уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Вода, массируя нервные окончания тела, благоприятно влияет на центральную нервную систему, успокаивает и снимает утомление.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы, способствует тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам [2].

Занятие плаванием улучшает легочное дыхание, вентиляцию легких. При выполнении различных движений в воде, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания. Во время занятий по плаванию студенты преодолевают значительное сопротивление воды, тренирует все свои мышечные группы, который способствует устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия.

Таким образом, проведение занятий плаванием имеет выраженный оздоровительный эффект на здоровье студентов. Широкий спектр воздействия плавания делает эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования молодого организма студентов.

Использованные источники

1. Воронина К. С., Шаймарданова Л. Ш. Влияние плавания как спортивно оздоровительного процесса на уровень здоровья студента// Педагогические науки №43-1, 08.04.2016 // <https://novainfo.ru/article/5076>
2. Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе // Молодой ученый. — 2019. — № 52 (290). — С. 446-
3. Паршакова В.М. Плавание - эффективный способ укрепления здоровья и развитие двигательной функции студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук/-№ [6-1 \(45\)](#).-2020.-С. 165-168
4. Ревва С. А. Влияние занятий плаванием на физическое состояние студентов // Международный научно-исследовательский журнал. — 2017. — № 05 (59) Часть 2. — С. 60—62.