

УДК

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Докторов А.Д., Замараева М.П.

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск, Россия*

SWIMMING AS A MEANS OF ADAPTATION AND RECOVERY OF THE BODY DURING UNIVERSITY STUDIES

Doktorov A.D., Zamaraeva M.P.

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk,
Russia*

Аннотация

Данный доклад посвящен роли плавания как средства адаптации и восстановления во время обучения в университете. В работе рассматриваются положительные свойства плавания на организм человека, а также понятие адаптации и ее значение для студентов в период обучения в университете. В работе определены цели и задачи, связанные с изучением данной темы. В заключении научной работы подведены итоги всех задач и даны рекомендации по применению плавания в качестве средства адаптации и восстановления.

Введение

Современный студент часто сталкивается с большим количеством задач и стрессовых ситуаций, которые могут негативно сказываться на его здоровье и эмоциональном состоянии. Одним из средств, которые могут помочь студентам справиться с этими проблемами, является плавание. Плавание является одним из наиболее полезных видов физической активности, которая может способствовать адаптации и восстановлению организма. В данной работе рассматриваются положительные свойства плавания на организм человека, а также понятие адаптации и ее значение для студентов в период обучения в университете.

Цель: изучить плавание как средство адаптации и восстановления организма во время обучения в университете.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Описать положительные свойства плавания на организм человека.
2. Рассмотреть понятие адаптации и ее значение для студентов в период обучения в университете.
3. Изучить влияние плавания на адаптацию и восстановление организма у студентов в период обучения в университете.
4. Дать рекомендации по применению плавания в качестве средства адаптации и восстановления в период обучения в университете.

Характеристика положительных свойств плавания на разные системы организма.

Плавание — это способ перемещения людей и животных в воде, который не предполагает контакта со дном. Это способ передвижения, развлечения и отдыха, а также уникальный вид физических упражнений и относится к самым популярным видам спорта в нашей стране и за рубежом. Средой для адаптации студентов является сам университет, но в большей части дисциплина "физическая культура", в особенности раздел по плаванию.

Плавание является одним из наиболее полезных видов физической активности, которые оказывают благотворное воздействие на организм человека. Это связано с тем, что вода обладает уникальными физическими свойствами, которые делают плавание более эффективным, чем многие другие виды физических упражнений. Рассмотрим некоторые из положительных свойств плавания на органы.

- Сердечно-сосудистая система

Плавание является отличным упражнением для сердечно-сосудистой системы, так как оно увеличивает поток крови и кислорода к сердцу и мышцам. Плавание способствует снижению кровяного давления и уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Одновременно с этим, плавание является низконагруженным видом физической активности, что делает его доступным для людей с различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы.[2]

- Дыхательная система

Плавание увеличивает объем легких и улучшает дыхательную функцию. Регулярное плавание помогает улучшить качество вдоха и выдоха, а также увеличить емкость легких. Это особенно важно для людей, страдающих от астмы или других заболеваний дыхательной системы.[2]

- Мышечная система

Плавание является комплексным видом физической активности, который вовлекает многие мышечные группы. Это позволяет укреплять и развивать

мышцы всего тела. Плавание также уменьшает риск травм и перенапряжений мышц.

- Нервная система

Плавание способствует расслаблению и уменьшению уровня стресса. Это связано с тем, что вода оказывает массажный эффект на тело, что способствует расслаблению мышц и уменьшению напряжения. Кроме того, плавание способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и помогают справиться со стрессом.

- Органы пищеварительной системы

Плавание улучшает пищеварение и метаболизм. Вода оказывает массажный эффект на органы пищеварительной системы, что способствует улучшению кровообращения в них и улучшению работы кишечника. Это особенно полезно для людей, страдающих от запоров и других проблем с пищеварением.

- Кожа

Плавание улучшает состояние кожи. Вода оказывает увлажняющий и массажный эффект, что способствует улучшению кровообращения и питанию кожи. Это может помочь предотвратить различные проблемы с кожей, такие как сухость, шелушение и прочее.

Плавание благотворно влияет на все системы организма человека и устраняет нарушения систем организма людей всех возрастов. Помогает справиться с трудными ситуациями и стрессом.

Рассмотреть понятие адаптации

Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям существования. В процессе адаптации организм изменяет свои функции и структуру, чтобы наилучшим образом соответствовать новым условиям. Адаптация может быть как физической, так и психологической. Она является необходимым условием для выживания и развития организма.

В контексте обучения в университете адаптация играет важную роль. Студенты часто сталкиваются с новыми условиями обучения, новой средой и новыми требованиями. Для того чтобы успешно учиться, студентам необходимо приспособиться к новым условиям и требованиям. Адаптация может помочь студентам справиться со стрессом и давлением, которые часто возникают в период обучения в университете.

Адаптация важный процесс, который обязателен и многократен в жизни каждого человека.

Изучение влияния плавания на адаптацию и восстановление организма у студентов в период обучения в университете

Изучение влияния плавания на адаптацию и восстановление организма у студентов в период обучения в университете показывает, что плавание может быть эффективным средством адаптации и восстановления. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению физической формы, уменьшению уровня стресса и улучшению настроения.[3]

Плавание способствует развитию выносливости, что позволяет лучше переносить физические и эмоциональные нагрузки во время обучения. Регулярные занятия плаванием также улучшают качество сна, что способствует более быстрой адаптации к новым условиям обучения.[4]

Кроме того, плавание способствует расслаблению и уменьшению уровня стресса, что является важным фактором для адаптации в период обучения в университете. Уменьшение стресса и напряжения помогает студентам более эффективно справляться с задачами и проблемами, которые возникают в процессе обучения.[5]

Плавание также способствует улучшению настроения и самочувствия. Регулярные занятия плаванием могут помочь справиться с депрессивными состояниями и улучшить общее психологическое состояние. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с нервным напряжением и стрессом.

Таким образом для того чтобы плавание было эффективным средством адаптации и восстановления, необходимо правильно организовать тренировки. Рекомендуется заниматься плаванием не менее двух раз в неделю в течение 30–60 минут. Важно также правильно выбирать стиль плавания и интенсивность тренировок, исходя из особенностей организма и физической подготовки.[1]

Вывод

Плавание является эффективным средством адаптации и восстановления в период обучения в университете. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению физической формы, уменьшению уровня стресса и улучшению настроения. Плавание улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также способствует улучшению пищеварения и состояния кожи. Рекомендуется заниматься плаванием не менее двух раз в неделю в течение 30–60 минут, правильно выбирая стиль плавания и интенсивность тренировок. Плавание может быть эффективным средством адаптации и восстановления для студентов в период обучения в университете.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Никитский, Б. Н. Плавание [Текст] : учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» / Б. Н. Никитский. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.
- 2 Нурматова, Т. В. Плавание в физическом воспитании студентов в вузе [Электронный ресурс] / Т. В. Нурматова, Л. А. Скавинская, Н. С.

Бакурадзе // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф., Оренбург, 01–03 февр. 2017 г. / Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – С. 4215–4218. – Электрон. текстовые дан. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28977676>, доступ для авториз. пользователей (дата обращения: 19.05.2023). – Загл. с экрана.

3 Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Изд. центр «Академия», 2005 – 432 с.

4 Теория и методика обучения базовым видам спорта : плавание [Текст] : учебник для студ. учреждений высш. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.]; под ред. А. А. Литвинова. – 3 изд., стер. – Москва : Изд. центр «Академия», 2014. – 272 с.

5 Тихомирова, Т. А. Плавание как средство адаптации студентов первых курсов высших учебных заведений [Электронный ресурс] / Т. А. Тихомирова // Наука-2020. – 2016. – № 4 (10). – С. 100–103. – Электрон. текстовые дан. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26143207>, доступ для авториз. пользователей (дата обращения: 19.05.2023). – Загл. с экрана.