

UNITED STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE

Kostina E.E., Razumova O.I.

Key words: *health, physical health, healthy lifestyle.*

This is a study of healthy life-style of the student. Effect of physical training on the general cultural development of the personality has more to do with the improvement of forms of physical and functional development.

УДК 779

О БЛАГОПРИЯТНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ПЛАВАНИЯ

*О.Е. Кумаева студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Старший преподаватель
кафедры «Физическое воспитание» О.И. Разумова
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Плавание, благоприятное воздействие, физические упражнения.*

Работа посвящена изучению благоприятного воздействия плавания на организм.

Плавание – красивый вид спорта, который очень благотворно действует на весь организм. Плавание улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие.

От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Кожа человека при плавании промывается и очищается от пыли и

пота, что улучшает кожное дыхание. Благоприятно влияет плавание и на дыхательную систему человека. Чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие. А в результате повышается устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов и вирусов, которые попадают с воздухом в легкие.

Плавание оказывает и прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь к холоду, к резким колебаниям температуры.

Вода в водоеме, бассейне имеет более низкую температуру, чем тело человека, и является Холодовым раздражителем. Если человек осторожно, изо дня в день, будет приучать себя к холоду, то в конце концов у него улучшится теплорегуляция, повысится устойчивость к холоду, смене температурных условий, благодаря чему снизится восприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание требует больших энергетических затрат. Так, только за двухчасовую тренировку пловец может потерять до 2 кг веса. Куда же идет высвободившаяся энергия? Часть ее расходуется на согревание тела пловца, а другая на выполнение плавательных движений.

Энергетические затраты возмещаются за счет усиленного питания. Таким образом, плавание активизирует обмен веществ. Естественно, что полные люди, мечтающие избавиться от излишков веса, занимаясь плаванием и не увеличивая обычную норму питания, легко смогут осуществить свою мечту.

Во время плавания многие физиологические процессы в организме человека протекают иначе, чем на суше, из-за того, что его тело попадает в необычные условия. Таким образом, при задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе — тонет. В состоянии полувесомости на кору головного мозга со стороны опорно-двигательного аппарата, сердца, легких и других органов действуют раздражители, образовавшиеся в новых условиях. Видоизменяются и ответные реакции головного мозга. В результате увеличивается глубина дыхания, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, активизируется обмен веществ и т. д.

Добавим также, что пловец выполняет в воде активные движения: с усилием прогребает руками и ногами плотную толщу воды, поддерживает равновесие тела, выполняет стартовый толчок, повороты,

движения головой во время вдоха и выдоха. Все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов.

Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений также облегчает работу сердца.

Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных — успокаивает.

Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже бюллетенит или пропускает занятия, делает его труд более продуктивным.

К тому же в результате регулярных занятий плаванием человек становится бодрее, энергичнее. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20—30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы.

Само собой разумеется, что чрезмерные занятия плаванием и частые купания могут оказывать обратное действие и вместо пользы приносить вред. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания и внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии. Плавание — один из наиболее ярко выраженных видов физических упражнений, хорошо развивающий это качество (выносливость).

Как же с помощью плавания вырабатывается выносливость? Начувшись плавать, человек начинает регулярно, изо дня в день, проплывать в воде вначале 50—100 м, а затем все больше и больше. Под влиянием систематических тренировок центральная нервная система начинает более совершенно регулировать деятельность сердца. Благо-

даря этому увеличивается ударный объем сердца, а минутный объем может повышаться во время продолжительного плавания до 8—10 л крови. Улучшается в результате тренировки и работоспособность других органов, поднимается общая работоспособность человека, он уже получает возможность без труда проплыть не 50—100 м, как первое время, а 1000 м и больше.

Затем пловец начинает проплывать тот или иной отрезок дистанции быстрее, с повышенной скоростью, делая более частые и мощные гребковые движения ногами и руками. Быстро чередующиеся движения являются новым раздражителем для коры головного мозга, в ней формируются дополнительные условно-рефлекторные связи, в результате которых человек приобретает еще более высокие способности, он плавает уже не только долго, но и быстро. Так вырабатывается скоростная выносливость.

А помогают ли человеку выработанные в процессе занятий плаванием качества в его трудовой деятельности? Безусловно. Большая выносливость позволяет спортсменам лучше трудиться, повышать производительность труда.

Таким образом, под влиянием систематических занятий плаванием происходят перестройка и совершенствование всего организма человека: устраниаются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это вместе взятое и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться. Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде.

Для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает, вода — опасная стихия. Она строго наказывает тех, кто переоценивает свои силы или недооценивает опасностей, с которыми сопряжена любая прогулка по морю, озеру или реке на яхте, шлюпке. Может внезапно подняться волнение на море, можно неожиданно попасть в водоворот, в холодной воде могут появиться судороги. И в каждом из этих случаев человек, плохо умеющий плавать, нередко теряет самообладание, выбивается из сил и гибнет. Неумение плавать особенно чревато трагическими последствиями в экстремальных условиях, например при аварии корабля.

В нашей стране жизнь человека ценится дороже всего. И терять эти жизни из-за беспечных людей, не научившихся своевременно плавать, из-за нерадивости родителей и учителей, не научивших этому детей, непростительно.

Список литературы:

1. <http://nsportal.ru>
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание Астрель АСТ-2002г.

ON THE BENEFICIAL EFFECT OF SWIMMING.

Kumaeva O.E.Razumova O. I.

Tags: Swimming, beneficial effects, exercise.

The paper studies the beneficial effects of swimming on the body.

УДК 79

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*К.С.Нарушева, студентка 3курса экономического факультета.
Научный руководитель – О.И.Разумова, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, мотивация к физической активности, здоровье*

Работа посвящена изучению мотивации студентов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях. Исследуемые автором методы направлены на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности студентов.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания