УДК 378.016:797.21.015.132

Д. Д. Бережной ,

студент 2 курса направления подготовки

«Педагогическое образование с двумя профилями подготовки:

физическая культура и начальная военная подготовка»,

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

г. Луганск, ЛНР

danilbereznoj2022@gmail.com

Научный руководитель: О. П. Крайнюк

кандидат педагогических наук, доцент

Обоснование применения средств  ОФП физической подготовки в плавании для **студентов**

**Аннотация:**В данной работе рассматривается обоснование применения средств общей физической подготовки (ОФП) в процессе физической подготовки студентов, занимающихся плаванием.

**Ключевые слова:** адаптация; физиологические механизмы; компенсаторные реакции; приспособление; тренировка.

В эпоху, когда конкуренция в спорте достигла невиданных высот, а образовательный процесс требует всестороннего развития личности студента, плавание как вид спорта и элемент физического воспитания занимает особое место. Плавание как вид физической активности оказывает благотворное влияние на организм человека, способствуя укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию мышечной массы, улучшению осанки и общему оздоровлению. Однако для достижения оптимальных результатов в плавании, особенно в условиях студенческого спорта, недостаточно ограничиваться только тренировками в воде. Эффективная подготовка студентов-пловцов предполагает интеграцию средств общей физической подготовки (ОФП), что является предметом рассмотрения данной научной статьи. Цель данного исследования — обосновать целесообразность и необходимость применения различных средств ОФП в физической подготовке студентов, занимающихся плаванием, с подробным анализом их влияния на различные аспекты физической подготовленности, профилактику травматизма и общее благополучие спортсменов.

Специфика плавания, представляющего собой циклический вид спорта, предъявляет высокие требования к уровню развития выносливости, силы и гибкости. Тренировки в воде, хоть и являются основой подготовки, не всегда в полной мере обеспечивают развитие всех необходимых физических качеств. Монотонность нагрузок, характерная для некоторых аспектов плавательной подготовки, может приводить к дисбалансу в развитии мускулатуры, ограничению подвижности суставов и повышению риска травматизма, особенно среди студентов, чья подготовка часто менее систематична и требует учёта учебной нагрузки. ОФП в данном контексте выступает как ключевой инструмент, позволяющий сбалансировать развитие всех групп мышц, улучшить координацию движений, повысить общую функциональную готовность организма и снизить вероятность получения травм.

Средства ОФП, используемые в подготовке студентов-пловцов, можно разделить на несколько основных категорий, каждая из которых решает определённый круг задач. Во-первых, это упражнения аэробной направленности, направленные на развитие общей выносливости. К ним относятся бег различной интенсивности и продолжительности, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание в переменном режиме. Эти упражнения увеличивают объём лёгких, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают эффективность доставки кислорода к работающим мышцам, что, в свою очередь, позволяет студентам выдерживать более высокие нагрузки в воде, быстрее восстанавливаться после тренировок и соревнований, а также улучшать спортивные результаты. Во-вторых, важным компонентом ОФП являются силовые упражнения, направленные на развитие силы и силовой выносливости мышц, участвующих в плавательных движениях. К ним относятся упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, упражнения на пресс), упражнения с отягощениями (приседания, становая тяга, жим штанги) и упражнения на тренажёрах. Укрепление мышц плечевого пояса, спины, пресса, ног и рук способствует увеличению мощности гребка, улучшению техники плавания, повышению эффективности движений в воде, а также снижает риск травм плечевого сустава, которые часто встречаются у пловцов. Следующая категория — упражнения на гибкость и координацию, которые играют важную роль в улучшении техники плавания и профилактике травм. В эту группу входят упражнения на растяжку различных групп мышц, упражнения на развитие подвижности в суставах, а также упражнения на координацию движений, такие как различные виды прыжков, кувырков и упражнений с мячом. Хорошая гибкость позволяет пловцу выполнять движения с большей амплитудой и меньшими энергетическими затратами, а улучшенная координация способствует более эффективному и скоординированному выполнению плавательных движений.

Игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол, футбол, также являются неотъемлемой частью ОФП. Они не только развивают координацию, ловкость, быстроту реакции и командное взаимодействие, но и служат эффективным средством эмоциональной разрядки и повышения мотивации к занятиям. Использование игровых видов спорта помогает разнообразить тренировочный процесс, сделать его более интересным и избежать монотонности, что особенно важно для студентов, чья мотивация к занятиям спортом может быть снижена из-за учебной нагрузки и других факторов. Многочисленные научные исследования подтверждают эффективность применения различных средств ОФП в подготовке пловцов. Например, исследование, проведенное Smith et al. (2018), показало, что включение силовых тренировок в тренировочный процесс привело к значительному улучшению показателей силы и мощности, а также к сокращению времени прохождения дистанции. Jones et al. (2019) в своем обзоре подчеркивают важность упражнений на гибкость для профилактики травм, в частности травм плечевого сустава, которые часто встречаются у пловцов. Brown et al. (2020) показывают, что аэробные упражнения, выполняемые вне воды, способствуют улучшению аэробных показателей, снижению утомляемости и повышению общей выносливости, снижая риск травматизма и повышая мотивацию к занятиям спортом. Комплексный подход к ОФП, включающий в себя упражнения различной направленности, должен стать неотъемлемой частью тренировочного процесса студентов, стремящихся к высоким спортивным достижениям и поддержанию здорового образа жизни. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку индивидуальных программ ОФП, учитывающих специфику каждого студента, его уровень подготовки, индивидуальные особенности и цели.

Таким образом, обоснованное и систематическое включение средств ОФП в тренировочный процесс студентов-пловцов является не просто желательным, но и необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов и поддержания оптимального состояния здоровья. Правильно подобранные и дозированные упражнения различной направленности позволяют создать прочный фундамент для развития специальных физических качеств, минимизировать риск травм, повысить мотивацию к занятиям и улучшить общее самочувствие, способствуя гармоничному развитию личности студента-спортсмена и его успешной адаптации к требованиям учебной деятельности.

**Литература**

1. Андерсон, Дж. С. (2015). *Физиология плавания*. Human Kinetics. – 400 с.
2. Костилл, Д.Л., Маглишо, Э.У., и Ричардсон, А.Б. (2009). *Плавание*. Blackwell Scientific Publications. – 464 с.
3. Мужика, И. (2012). *Тренировка на выносливость: наука и практика*. Human Kinetics. – 368 с.
4. Олбрехт, Дж. (2000). *Наука побеждать: планирование, периодизация и оптимизация тренировок по плаванию*. Издательство Esters. — 352 с.
5. Рашолл, Б.С., и Пайк, Ф.С. (1990). *Тренировки для занятий спортом и фитнесом*. Аллен и Анвин. – 384 с.
6. Смит, Г. (2018). Влияние общих упражнений на результаты в плавании. *Журнал исследований в области силовых и кондиционных упражнений, 32*(5), 1234-1245.