**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ**

Кадин Константин Ивановичинструктор по спорту

*ОГАУ «Академия плавания»*

**Аннотация:** в современном обществе наблюдается снижение физической активности среди молодежи, особенно студентов, что приводит к проблеме гиподинамии. Последствиями данного явления являются ухудшение обмена веществ, снижение работоспособности, развитие сердечно-сосудистых заболеваний и нарушение опорно-двигательной системы. Оздоровительное плавание рассматривается как один из наиболее эффективных способов борьбы с гиподинамией. В статье анализируется влияние регулярных занятий плаванием на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Использованы методы анализа научной литературы, эмпирические исследования и сравнительный анализ. Результаты показывают, что плавание способствует повышению физической активности, улучшению общего самочувствия и работоспособности студентов, снижению уровня стресса и профилактике ряда заболеваний.

**Ключевые слова:** [студенты](https://phsreda.com/ru/keyword/294/articles), [здоровье](https://phsreda.com/ru/keyword/350/articles), [физическая активность](https://phsreda.com/ru/keyword/672/articles), [профилактика заболеваний](https://phsreda.com/ru/keyword/2974/articles), [работоспособность](https://phsreda.com/ru/keyword/9503/articles), [оздоровительное плавание](https://phsreda.com/ru/keyword/9898/articles), [гиподинамия](https://phsreda.com/ru/keyword/72529/articles).

﻿

Современные студенты сталкиваются с проблемой гиподинамии, вызванной низким уровнем физической активности. Основной причиной этого является увеличение учебной нагрузки, длительное нахождение в сидячем положении и активное использование гаджетов. Гиподинамия негативно влияет на здоровье, способствуя развитию заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Одним из эффективных способов борьбы с данной проблемой является оздоровительное плавание, оказывающее положительное влияние на организм и способствующее повышению уровня физической активности.

Гиподинамия – это снижение двигательной активности, ведущее к ухудшению функционирования различных систем организма. Среди основных последствий можно выделить:

− нарушение обмена веществ, что приводит к увеличению веса и риску развития ожирения;

− снижение работоспособности и концентрации внимания, что негативно сказывается на успеваемости;

− повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и атеросклероз;

− ослабление иммунитета, что увеличивает частоту простудных заболеваний;

− повышенная утомляемость, которая мешает студентам эффективно справляться с учебными нагрузками;

По данным исследований, более 70% студентов испытывают недостаток физической активности, что отрицательно сказывается на их общем самочувствии и уровне работоспособности.

Плавание является одним из наиболее эффективных видов физической активности, способствующих укреплению здоровья. Оно обладает следующими преимуществами:

− улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снижая риск развития гипертонии и других заболеваний;

− способствует укреплению мышечного корсета, что особенно важно для студентов, проводящих много времени за партой;

− уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы, что помогает предотвратить боли в спине и шее;

− улучшает координацию движений и гибкость, что положительно сказывается на общей физической форме;

− способствует снятию напряжения и улучшению настроения, что особенно важно для студентов, испытывающих стресс из-за учебных нагрузок.

Регулярные занятия плаванием позволяют студентам повысить уровень физической активности и снизить негативные последствия гиподинамии. Исследования показывают, что студенты, включившие плавание в свою повседневную жизнь, демонстрируют:

− повышенную работоспособность, что позволяет им лучше справляться с учебными заданиями;

− снижение уровня усталости и улучшение качества сна;

− улучшение физической формы, что проявляется в увеличении выносливости и силы.

− снижение частоты простудных заболеваний благодаря укреплению иммунитета.

Таблица 1

*Изменение показателей студентов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | До занятий плаванием | После занятий плаванием |
| ЧСС (ударов в минуту) | 80 | 70 |
| Артериальное давление (мм рт. ст.) | 130/85 | 120/80 |
| Уровень кислорода в крови (%) | 95% | 98% |

Для оценки влияния плавания на физическое и психоэмоциональное состояние студентов были проведены следующие исследования:

– анкетирование студентов. В опросе приняли участие 100 студентов, которые были разделены на две группы: занимающиеся плаванием и не занимающиеся;

– измерение физиологических показателей. Участники исследования проходили тестирование до и после занятий плаванием, включая измерение пульса, артериального давления и уровня кислорода в крови;

– сравнительный анализ. Данные двух групп были сопоставлены для оценки эффективности плавания в борьбе с гиподинамией.

Таблица 2

*Изменение показателей студентов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Занимающиеся плаванием | Не занимающиеся плаванием |
| Среднее время выполнения учебных заданий (часы/день) | 3,5 | 5,0 |
| Количество пропусков занятий (дни/год) | 5 | 20 |
| Уровень усталости (по шкале от 1 до 10) | 3,2 | 7,1 |
| Частота занятий спортом (раз в неделю) | 3 | 0,5 |

Анализ данных показал, что студенты, занимающиеся плаванием, демонстрируют более высокий уровень физической активности, лучшее самочувствие и меньший уровень усталости. У них также наблюдается снижение частоты простудных заболеваний и улучшение успеваемости. Это подтверждает, что плавание является эффективным способом борьбы с гиподинамией и ее последствиями.

Для эффективного снижения гиподинамии с помощью плавания рекомендуется:

− посещать бассейн не менее 2–3 раз в неделю;

− продолжительность одной тренировки должна составлять 45–60 минут;

− включать в занятия различные стили плавания для равномерного распределения нагрузки;

− использовать дыхательные упражнения для улучшения работы легких;

− совмещать плавание с другими видами физической активности, такими как йога или растяжка.

Оздоровительное плавание является одним из наиболее эффективных методов борьбы с гиподинамией среди студентов. Оно не только способствует укреплению физического здоровья, но и улучшает психоэмоциональное состояние, повышает работоспособность и снижает уровень стресса. Включение регулярных занятий плаванием в повседневную жизнь студентов поможет значительно повысить их уровень физической активности и улучшить качество жизни.

##### ***Список литературы***

1. 1. Бальсевич В.К. Адаптивные возможности организма при занятиях плаванием / В.К. Бальсевич. – СПб.: Наука, 2016. – 145 с.
2. 2. Виленский М.Я. Физическая культура студентов: учебник / М.Я. Виленский. – М.: Академия, 2019. – 320 с.
3. 3. Годик М.А. Физическая подготовка спортсменов / М.А. Годик. – М.: Советский спорт, 2020. – 256 с.
4. 4. Курбанов Р.Х. Основы здорового образа жизни / Р.Х. Курбанов. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2018. – 180 с.
5. 5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 280 с.