

ЗАНЯТИЕ ПЛАВАНИЕМ В ВУЗЕ КАК МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КАРКАСА СПИНЫ

Боярко А.Ю.

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: annaboarko57@gmail.com

Федотова Г.В.

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru

Федосова Л.П.

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru



Аннотация. В статье поднимается актуальная на сегодняшний день проблема здоровья спины среди студентов. Рассматривается как регулярное занятие плаванием может помочь укрепить мышцы организма, в частности мышцы спины. А также предупредить ухудшение осанки и искривление позвоночника.



Ключевые слова: плавание, мышцы спины, осанка, студенты.



Актуальность. Боль в спине – расплата человека за прямохождение. Каждодневная нагрузка на спину может привести к истончению межпозвоночных дисков, ухудшению кровотока, приводя тем самым к ухудшению осанки и здоровья спины. По статистике от болей в спине страдают 80% жителей Земли. При этом врачи отмечают, что нарушение здоровья спины всё чаще диагностируются у людей до 30 лет. Особенно эта проблема затрагивает студентов. Большую часть своего времени они проводят в сидячем положении: в университете на парах, дома за домашней работой, и так почти каждый день. К тому же одна из актуальных проблем, влияющая на осанку и состояние спины – это мобильный телефон. Большая часть нынешней молодёжи зависима от телефона. В общественном транспорте, в вузе, на улице люди, сгорбившись, смотрят в телефон, ухудшая тем самым состояние спины и шеи.

Улучшить состояние спины помогают размеренные физические нагрузки, особое в отношении укрепления спины занимает плавание. Так как в воде нагрузка на по-

звоночник минимальна. Ведь в воде человек испытывает практически невесомое состояние, это облегчает выполнение движений разной сложности и позволяет постепенно наращивать нагрузку.

Помимо укрепления мышц спины, плавание также улучшает координацию движений, улучшает дыхательную систему, нормализует кровоток, повышает выносливость организма и снимает эмоциональное напряжение.

Существует несколько стилей плавания, которые по-разному влияют на организм человека. К основным техникам относят: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Выбор стиля плавания должен исходить из проблемы со здоровьем человека. Так, например, при плоской спине не рекомендуется плавание на спине.

Плавание брассом заключается в выполнении симметричных толчковых движений ногами и полукруговых движений руками в одной плоскости. Данная техника включает в работу мышцы спины, плеч, груди, живота, ягодичных бёдер и икр. Данный стиль требует меньше энергии и сил по сравнению с другими. Его минус в том,

что новичку тяжело освоить технику с первого раза

Стиль кроля на груди состоит из одновременного выполнения махов прямыми ногами и руками, поочередно делающими взмах и гребок под водой до бедра. Кроль задействует мышцы плеч, рук, спины и ног, также полезен для сердца и сосудов. Данный стиль лёгок в освоении, но крайне востребован к физической подготовке и точной координации движения рук и ног.

Кроль на спине по технике выполнения не отличается от кроля на груди. Данный стиль разгружает позвоночник и особенно направлен на укрепление мышц спины.

И наконец стиль баттерфляй заключается в выполнении одновременного выполнения симметричных волнообразных движений тела, при котором руки осуществляют сильный гребок с подъемом тела над водой, а ноги – удар. Данный стиль самый сложный по технике выполнения, и не рекомендуется новичкам. Баттерфляй задействует почти все мышцы организма, особенно мышцы спины, живота и плеч.



Литература

1. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 963-969.
2. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Соболев Ю.В., Ковалёва Т.В. // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021 С. 348-351.
3. Ломидзе М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. 2021. С. 99-104.
4. Белова В.А. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации / В.А. Белова, Е.Г. Плотников // В сборнике: физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики, сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 786-792.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Невозможно переоценить насколько плавание полезно для здоровья спины. Требуя к себе желания и совсем немного знаний техники, занятие плаванием может избавить студентов от их каждодневной проблемы – боли в спине. Прокачивая мышечный корсет спины, человек улучшает свою осанку, не даёт смещаться позвоночным дискам и снимает рутинную нагрузку со своего позвоночника.

Самое главное, что во время плавания все движения должны быть аккуратными и плавными, тело в воде должно быть в расслабленном состоянии. Конечно, добиться нужных результатов можно только с помощью регулярных тренировок.

Таким образом, можно с точностью утверждать, что посещение студентами тренировок по плаванию хотя бы 1 раз в неделю поможет им справиться с крайне актуальной сегодня проблемой здоровья спины. Если не заняться данной проблемой заранее, на стадии зарождения, то потом может стать уже слишком поздно.

Для цитирования: Боярко А.Ю. Занятие плаванием в вузе как метод укрепления мышечного каркаса спины / О.Ю. Боярко, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 9-12.

Сведения об авторах

Боярко Анна Юрьевна

Студентка

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: annaboarko57@gmail.com

Федотова Галина Викторовна

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 9-12.

SWIMMING AT THE UNIVERSITY AS A METHOD OF STRENGTHENING THE MUSCLE FRAME OF THE BACK AND IMPROVING ITS HEALTH

Boyarko A.Yu.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Email: annaboarko57@gmail.com

Fedotova G.V.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Email: galusa67@inbox.ru

Fedosova L.P.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Email: galusa67@inbox.ru



Abstract. The article raises the current problem of back health among students. It is considered as a regular swimming activity that can help strengthen the muscles of the body, in particular the muscles of the back. As well as preventing the occurrence of posture and curvature of the spine.



Keyword: swimming, back muscles, posture, students.

Поступила в редакцию 24.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 21.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>