

3. Карвицкая, Г. В. Взаимодействие с клиентами: теория и практика маркетинговой деятельности / В. Г. Карвицкая. Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. 2013. № 1 (38). С. 099-109. Текст: непосредственный.
4. Котова, О. Н. Маркетинговые стратегии сервисных компаний в условиях современного экономического кризиса. / О. Н. Котова, С. П. Остапенко. Вестник Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева. 2013. № 1. С. 181-186. Текст: непосредственный.
5. Крюкова, А. А. Алгоритм управления взаимоотношениями с клиентами / А. А. Крюкова. Российское предпринимательство. 2011. № 2 Вып. 2 (178). с. 92-98. Текст: непосредственный.
6. Лубишева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубишева. Москва: ГЦОЛИФК, 2010. 120 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1

Скрябина Е.А., Веденина О.А.

Scriabina E. A., Vedenina O. A.

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg*

*vo\_74@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ  
СОСТОЯНИЕ ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ  
FEATURES OF THE INFLUENCE OF SWIMMING ON THE  
PHYSICAL CONDITION OF YOUNG STUDENTS

*Аннотация.* В статье с использованием статистического материала показывается положительное значение плавания на состояние здоровья студентов университетов. Авторы рассматривают механизм воздействия плавания на различные системы организма.

*Abstract.* The article uses statistical data to show the positive impact of swimming on the health of university students. The authors consider the mechanism of the effect of swimming on various body systems.

*Ключевые слова:* студенты, плавание, здоровье, тренировка, университет.

*Keywords:* students, swimming, health, training, university.

В современном мире, в котором образование играет особенно важную роль, не стоит забывать про здоровье во время учебы в вузе. Существует множество средств оздоровления, но мы коснемся одного из самых эффективных – плавания.

Что же такое плавание?

Это физическое упражнение, которое совершается в водной среде, а также преодоление конкретной дистанции в воде, такими стилями как брасс, кроль, кроль на спине, баттерфляй [2].

Какое влияние оказывает плавание на организм занимающихся?

Плавание оказывает влияние на дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Разберем каждое влияние отдельно.

Дыхательная система: во время плавания занимающемуся необходимо выполнять вдох, а для этого человек «противодействует» движению воды, которое, в свою очередь, направлено на область груди. А затем водный поток, можно сказать, «содействует» выдыханию: так и тренируются дыхательные мышцы во время тренировки на воде.

Нервная система: все мы знаем, что плавание помогает расслабиться, но не стоит забывать и про то, что в плавании важен контроль, важно быть уравновешенным. Например, пловец «проходит» дистанцию 800 метров – для этого важно распределить свои силы рационально, одинаково быстро эту дистанцию плыть нельзя.

И, наоборот, плывя короткую дистанцию (допустим, 100 метров), необходимо сразу «взорваться», выложиться полностью, даже начиная с отталкивания от тумбы. Оно выполняется строго после свистка, и часто бывает, когда человек, у которого есть некие проблемы с нервной системой, совершает фальстарт, то есть прыгает в воду раньше свистка.

Сердечно-сосудистая система, иммунная система, общее закаливание организма – организм функционально положительно реагирует на регулярные занятия спортивным плаванием.

В одном из исследований [3] приводятся данные наблюдений за группами студентов, занимающихся спортивным плаванием (экспериментальная группа), и тех, у кого плавание произвольное.

В экспериментальной группе зафиксирована позитивная динамика по пяти из восьми исследуемых тестов.

Выявлено, что наилучшее влияние занятия плаванием оказали на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, состоящие из 21 юношей второго курса.

Контрольная группа занималась 1 раз в неделю плаванием и 1 раз в неделю настольным теннисом. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю плаванием. То есть все силы у последней были направлены именно на плавание, и результат не заставил себя ждать. Прогресс проверялся по таким пробам, как Руфье, Штанге, Генчи.

И вот что показали результаты исследования [3].

У юношей к концу эксперимента в контрольных упражнениях, определяющих функциональное состояние аппарата внешнего дыхания, показатели улучшились на 30,40% (проба Штанге) и на 26,50% (проба Генчи).

А во время пробы Руфье по сравнению со студентами контрольной группы у юношей экспериментальной группы данный показатель оказался лучше на 23,14%.

Студенты экспериментальной группы проплыли лучше одну из дистанций, а именно 50 метров на спине. Обе группы групп имели одинаковые результаты в начале исследования, но через год экспериментальная группа показала лучший результат.

Также проверялся индекс массы тела, и результаты по окончании эксперимента были такие: 19,1% студентов контрольной группы имеют избыточную массу тела и 19,1% страдают дефицитом массы тела. В экспериментальной группе избыточная масса тела была зафиксирована у 14,3% юношей и всего лишь у 4,7% установлен дефицит веса тела [4].

Мы можем сделать вывод, что данный эксперимент доказал, что под влиянием систематических занятий плаванием у студентов экспериментальной группы отмечалась выраженная оптимизация сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Не стоит забывать про показатели индекса массы тела, которые ещё раз доказали, что плавание – не только отличный вид активности для развития физических качеств, увеличения мышечной массы, но и как средство для похудения тоже очень хорош.

Доступны ли занятия плаванием для студентов?

Да, даже если в университете не предусмотрен плавательный бассейн, то не стоит отчаиваться, так как существует большое количество бассейнов в городе Екатеринбурге и не только, где делают скидки студентам очной формы обучения.

Цены очень доступные, и позволить себе занятия два раза в неделю сможет почти каждый. Во многих фитнес-клубах в нашем городе есть абонемент для двоих, то есть имеется возможность приобрести абонемент на себя и на друга, что позволит сэкономить вдвойне.

Не стоит забывать, про такой вид скидок, как «приведи друга - получи скидку 50%»: это значит, что занятия будут не только дешевыми, но и веселыми, ведь вы будете плавать вместе с друзьями.

Выводы могут быть следующими: плавание оказывает положительное влияние на здоровье студентов; систематическое занятие плаванием два раза в неделю оказывает наилучший эффект на организм занимающихся; занятия плаванием являются экономически доступными для студентов.

*Библиографический список:*

1. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. М.: Феникс, 2001. 320 с. Текст: непосредственный.

2. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1984. 288 с. Текст: непосредственный.

3. Сизова, Н. Н. Изучение показателей здоровья и физической подготовленности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии / Н. Н. Сизова, Ю. Д. Исмагилова, Т. Н. Тиосова / Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 11 (30). Часть 4. С. 39-42. Текст: непосредственный.

4. Цеслицкая, М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов / М. З. Цеслицкая. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. № 12. С. 101-104.

УДК 796.33

Скрябина Е.А., Бараковских К.Н.

Skryabina E.A., Barakovskih K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian state professional*

*Pedagogical University, Yekaterinburg*

[skryabina\\_ea1999@mail.ru](mailto:skryabina_ea1999@mail.ru), [dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПЛОВЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SWIMMERS  
FOR COMPETITIONS