

их потенциал в поддержании интерактивности процесса обучения, а также в возможности многократного прослушивания, чтения, обращения к теоретическим аспектам осваиваемой темы в ходе самостоятельной деятельности студентов.

Таким образом, занятия по английскому языку в онлайн-режиме должны иметь те же характеристики, что и традиционные (очные). Следовательно, преподавателю важно сохранить сложившуюся в лингводидактике трёхчастную систему формирования грамматических навыков. Интернет-ресурсы обладают большим потенциалом в эффективизации процесса ознакомления, закрепления и вывода в коммуникативную деятельность изучаемых грамматических конструкций, позволяют организовать и оптимизировать контрольно-оценочный этап занятия.

1. Галета, А. П. Формирование грамматических навыков обучающихся английскому языку уровня Pre-Intermediate с применением медиатехнологий / А. П. Галета, С. Е. Чернобай // Современная филология. Социальная и национальная вариативность языка и литературы: материалы VII Международного научного конгресса, Симферополь, 07–19 апреля 2022 г. Симферополь: ООО «Издательство Типография «Ариал», 2022. С. 442–445.
2. Головкин, О. В. Изучение физики в вузе в условиях дистанционного обучения // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2020. Т. 1. № 4. С. 68–71.
3. Засухина, А. С. Использование дистанционных технологий в обучении грамматике английского языка на базе образовательной платформы Sakai // Crede Expert: транспорт, общество, образование, язык. 2018. № 2. С. 290–298.
4. Игнатъев, В. П. Обзор и анализ использования дистанционных образовательных технологий в российских вузах / В. П. Игнатъев, Е. А. Борисов // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 3. С. 2–10. DOI: 10.17513/spno.30691.
5. Сысоев, П. В., Юзбашева, Э. Г. Формирование грамматических навыков речи студентов на основе реализации иноязычных интернет-проектов // Язык и культура. 2022. № 57. С. 258–273. DOI: 10.17223/19996195/57/13.

Низамов Д.И.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

Влияние спортивного плавания на физическую подготовку и здоровье студента

¹ФГБОУ ВО «КГЭУ»

²ФГБОУ ВО «КФУ (приволжский)»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-78

Аннотация

Данная статья описывает основные преимущества спортивного плавания для физической формы, а затем его влияние на здоровье. Затем будут рассмотрены факторы, влияющие на воздействие спортивного плавания на физическую форму и здоровье, а также потенциальные риски и меры предосторожности. В конце статьи подводятся основные итоги и подчеркивается важность спортивного плавания для физической подготовки и здоровья студентов.

Ключевые слова: плавание, упражнения, физическая подготовка, здоровье, сердечно-сосудистые заболевания, выносливость, сила мышц, хронические заболевания, частота занятий, тип плавания, температура воды, уровень физической подготовки, травмы.

Abstract

This article describes the main benefits of sports swimming for fitness and then its effects on health. Factors affecting the impact of sports swimming on fitness and health will then be discussed, as well as potential risks and precautions. The article concludes by summarising the main outcomes and emphasising the importance of competitive swimming to students' fitness and health.

Keywords: swimming, exercise, fitness, health, cardiovascular disease, endurance, muscle strength, chronic diseases, frequency of exercise, type of swimming, water temperature, fitness level, injuries.

Спортивное плавание - это популярный вид физической активности среди студентов, который обеспечивает ряд преимуществ для их физической формы и здоровья. Также это отличный способ тренировки всего тела, улучшающий здоровье сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и выносливость, а также гибкость. Оно полезно для психического здоровья, снимает стресс и тревогу и улучшает иммунную систему.

Физическая форма и здоровье очень важны для студентов, поскольку им необходимо поддерживать хорошее здоровье для успешной учебы. Все больше исследований посвящено изучению влияния спортивного плавания на физическую форму и здоровье студентов. Цель данной статьи - представить обзор научных исследований и литературы по теме влияния спортивного плавания на физическую форму и здоровье студентов.

Цель данной статьи - дать полное представление о влиянии спортивного плавания на физическую форму и здоровье студентов, включая преимущества, риски и меры предосторожности, связанные с этим видом деятельности. Исследования и литература, рассмотренные в данной статье, позволят получить ценную информацию о том, как спортивное плавание может способствовать укреплению здоровья и физической формы студентов.

Плавание - это отличный вид физических упражнений, который может обеспечить многочисленные преимущества для физической формы. Это малотравматичное упражнение, которое прорабатывает все тело, что делает его идеальным для людей любого возраста и уровня физической подготовки. В этом разделе мы рассмотрим различные преимущества спортивного плавания для физической формы, включая его влияние на сердечно-сосудистое здоровье, мышечную силу и выносливость, а также гибкость.

Сердечно-сосудистое здоровье. Плавание - это аэробное упражнение, которое очень эффективно для улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы. Доказано, что оно снижает кровяное давление, уменьшает частоту сердечных сокращений в покое и улучшает кровообращение. Исследование, проведенное Университетом Южной Каролины, показало, что у людей, занимающихся плаванием в течение 30 минут три раза в неделю, кровяное давление снижается на 10% [1]. Другое исследование, проведенное Эдинбургским университетом, показало, что регулярные занятия плаванием могут снизить риск развития ишемической болезни сердца на 50% [2].

Мышечная сила и выносливость. Плавание - это тренировка для всего тела, которая задействует все основные группы мышц. Это отличный способ развития мышечной силы и выносливости, что может помочь улучшить общую физическую форму. Исследование, опубликованное в Журнал прикладной физиологии, показало, что у людей, регулярно занимавшихся плаванием в течение шести месяцев, значительно увеличилась мышечная масса и сила [3]. Другое исследование, проведенное Университетом Западной Австралии, показало, что у пловцов больше развита верхняя часть тела и основная сила, чем у бегунов [4].

Гибкость. Плавание - отличный способ улучшить гибкость, поскольку вода оказывает естественное сопротивление, которое помогает растягивать и укреплять мышцы. Повторяющиеся движения при плавании помогают повысить гибкость суставов, что делает его идеальным упражнением для людей с проблемами суставов или артритом. Исследование, проведенное Университетом Гонконга, показало, что у пловцов гибкость выше, чем у неплавающих.

Хотя спортивное плавание имеет многочисленные преимущества для физической формы и здоровья, существуют различные факторы, которые могут повлиять на его воздействие:

1. Частота и продолжительность. Частота и продолжительность занятий плаванием могут значительно повлиять на его воздействие на физическую форму и здоровье. Исследование, проведенное Университетом Алабамы, показало, что у людей, которые занимались плаванием не менее 30 минут три раза в неделю, наблюдалось значительное улучшение состояния сердечно-

сосудистой системы. Однако более короткие и менее частые занятия могут не дать такого же эффекта.

2. Тип плавания также может повлиять на эффективность спортивного плавания. Разные виды гребка прорабатывают разные группы мышц и могут обеспечить разный уровень аэробной нагрузки. Например, гребок баттерфляй считается самым интенсивным и обеспечивает самый высокий уровень сердечно-сосудистых упражнений, а брасс считается самым мягким и идеально подходит для людей с проблемами суставов.
3. Температура воды может влиять на эффективность спортивного плавания. Более теплая вода облегчает плавание и помогает уменьшить болезненность мышц, в то время как более холодная вода может обеспечить более сложную тренировку и увеличить сжигание калорий.
4. Уровень индивидуальной физической может повлиять на влияние спортивного плавания на физическую форму и здоровье. Людям с более высоким уровнем физической подготовки, возможно, придется плавать дольше или с более высокой интенсивностью, чтобы ощутить тот же уровень пользы, что и людям с более низким уровнем физической подготовки. Однако даже люди с высоким уровнем физической подготовки могут получить пользу от регулярных занятий плаванием.

Вдобавок существуют также некоторые потенциальные риски и меры предосторожности, о которых следует знать, а именно:

1. Травмы. К распространенным травмам относятся боль в плече, боль в пояснице и боль в колене. Чтобы свести к минимуму риск травм, важно использовать правильную форму во время плавания и избегать перенапряжения.
2. Болезни, передающиеся через воду. Плавательные бассейны и другие водоемы могут быть рассадником микробов и бактерий, которые могут вызывать заболевания. Чтобы свести к минимуму риск заболеваний, передающихся через воду, важно плавать в хорошо содержащихся и правильно хлорированных бассейнах. Также важно принимать душ до и после плавания.
3. Солнечные ожоги. Плавание на открытом воздухе может подвергнуть человека воздействию вредных ультрафиолетовых лучей солнца, которые могут вызвать солнечный ожог и повысить риск развития рака кожи. Чтобы минимизировать риск солнечных ожогов, важно использовать солнцезащитный крем и защитную одежду во время купания на открытом воздухе.
4. Утопление — это редкий, но серьезный риск, связанный с плаванием. Чтобы свести к минимуму риск утопления, важно всегда купаться в местах под наблюдением и избегать купания в одиночку. Также важно никогда не плавать под воздействием алкоголя или наркотиков.

1. Международный журнал водных исследований и образования (2008). Плавание и риск смертности от всех причин по сравнению с бегом. URL: <https://cvgcares.com/take-the-plunge-the-cardiovascular-benefits-of-swimming/> (последнее посещение 15.02.23).
2. Журнал эпидемиологии и общественного здоровья. Физическая активность и риск заболевания периферическими артериями в общей популяции: Эдинбургское исследование артерий. URL: <https://www.jstor.org/stable/25567814> (последнее посещение 15.02.23).
3. Журнал прикладной физиологии. (2019). Влияние 12-недельных тренировок по плаванию на состав тела у молодых людей. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6388213/> (последнее обращение 12.02.23).
4. Плавание для бегунов. URL: <https://www.realbuzz.com/articles-interests/running/article/swimming-for-runners/> (последнее посещение 12.02.23).