

УДК 797.2:613.71

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Артамонов С. В., студент 3 курса факультета АПЭПиВ,
Научный руководитель – Трусова В.П., старший преподаватель
Кафедры Ф.К. и С
ФГБОУ ВО Омский ГАУ,*

Ключевые слова: Плавание, брасс, бассейн, кроль, физкультура
В данной работе говорится о том положительном влиянии, которое оказывают плавательные упражнения на человеческий организм и на его морально-психологическое состояние. Данный вид спорта укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему человека, является хорошим средством для укрепления костной ткани, развивает лёгочный аппарат, исправляет сколиоз и плоскостопие

Известно, что спорт оказывает положительное физическое и психологическое влияние на человека. Человек вправе выбрать физические упражнения по желанию. Существует множество разных видов спорта, в данной работе речь пойдёт о таком виде, как плавание.

Плавание относится к аэробному виду тренировок, оно оказывает большое лечебное воздействие на организм человека, а так же положительно влияет на физические показатели развития, массу тела и рост.

Данный вид спорта укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему человека, является хорошим средством для укрепления костной ткани, развивает лёгочный аппарат, исправляет сколиоз и плоскостопие. В детском возрасте плавательные тренировки полезны тем, что ребёнок становится физически развитым и быстрее растёт. Пожилым людям плавание помогает укреплению костей и мышц. Занятия плаванием нормализуют артериальное давление и кровообращение. При частых занятиях плаванием происходит закаливание организма и повышение его тонуса, а так же повышается сопротивляемость к болезням, особенно ОРЗ.

Плавание характеризует и морально-психологическое состояние человека, доказано, что занятия данным видом спорта формируют че-

ловеческую личность. Развиваются такие черты характера как целеустремленность, самостоятельность, решительность и самообладание. Главный плюс – многогранность положительных свойств для человека и отсутствие потенциальных угроз травм. Это связано с тем, что вода, согласно законам физики, обладает выталкивающей силой, она удерживает большую часть человеческого веса. При активном купании совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к агрессивным условиям окружающей среды, оказывается оздоровительное воздействие на позвоночник и формируется красивая осанка. В процессе плавания происходит интенсивная тренировка мышц рук, плеч и живота, укрепляются суставы, так же за несколько минут движения в воде мышцы человеческого тела потребляют значительное количество кислорода.

Существует несколько разновидностей плавательных упражнений, самые известные из которых брасс, кроль и баттерфляй. Самый лёгкий способ из них – брасс. Для начинающих пловцов он является наиболее приемлемым, затраты энергии на него минимальны, этот вид спорта специально для начинающих.

Разучивание данной техники проводится у борта бассейна на мелкой части, сначала изучаются движения рук и ног, дыхание и согласование движений [1]. Кроль сложнее брасса. Обучение плаванию кролем производится поэтапно, при этом движения ног и рук также разучивают по отдельности. Кроль относится к классическим стилям плавания. Процесс полного обучения может занимать от недели до нескольких месяцев в зависимости как от физического состояния, так и от желания человека. Самым трудоёмким стилем плавания считается баттерфляй. Его освоение требует больших усилий и проводится уже после того, как были усвоены другие виды плавания.

Какой бы вид плавания ни был выбран, принципиально важным моментом является соблюдение режима скорости. Зайдя в воду, не нужно сразу же наращивать скорость движения. При медленном темпе организм получит аналогичную нагрузку, но не будет быстрой усталости. При плавании лучше периодически менять темп.

Необходимо перечислить дополнительные положительные эффекты от плавания. Происходит промывание и очищение кожного покрова от грязи, улучшается кровообращение в кожных сосудах. Положительное влияние так же оказывается на респираторную систему человека, усиливается устойчивость человека против негативного влия-

ния бактерий, попадающих при дыхании в легкие и развития респираторных заболеваний, происходит закаливание. В случае, если каждый день человек будет закалять себя, это приведет к улучшению терморегуляции, и снижению риска развития простудных заболеваний. Если человек периодически занимается плаванием, исправно посещая занятия, он чувствует себя бодро. Занятия вносят ощутимый вклад в развитие и укрепление выносливости, которая в свою очередь увеличивает производительность труда. И самое главное, человек, умеющий плавать, не сможет утонуть, и следовательно, сохранит себе жизнь, или спасет утопающего.

Подводя итог, следует сказать, что плавание – это важный раздел физической культуры, оказывающий комплексное положительное влияние на организм человека, на его психическое и даже умственное состояние, и при этом являющийся доступным видом спорта абсолютно для всех категорий людей.

Библиографический список

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник для студентов/ И. С. Барчуков.– 7-е изд. – М.: «Академия», 2013. – 528 с.
2. Влияние плавания на организм человека [Электронный ресурс] .- Режим доступа: <http://lib.convdocs.org>.

EFFECT OF SWIMMING EXERCISE ON THE HUMAN BODY

Artamonov S.V.

Key words: *Swimming, breaststroke, pool, crawl, exercise*

In this article, it is stating the positive impact that swimming exercise on the human body and its morale. This sport strengthens the nervous and cardiovascular system of the person, is a good way to strengthen bone tissue, develops pulmonary apparatus corrects scoliosis and flatfoot.