

ВЛИЯНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Беккер А.В., студент 2 курса технологического факультета
Научный руководитель – Мезенцева В.А., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Самарский ГАУ**

***Ключевые слова:** плавание, влияние, регулярные занятия, занимающиеся.*

В статье рассматривается влияние занятий плаванием на сердечнососудистую, дыхательную, иммунную системы и опорно-двигательный аппарат.

Сегодня плавание – это гимнастика, аэробика, семейные занятия в бассейне, купание в ближайшем озере и многое другое, из чего состоит жизнь современного человека. Плавание очень важно для человека. Улучшает обмен веществ и кровообращение, укрепляет сердце, сосуды и легкие, развивает мышцы, избавляет от многих болезней, положительно влияет на эмоциональную сферу, делает людей стройнее, красивее, помогает всегда быть активным, работоспособным, поддерживает интерес к жизни.

Регулярные занятия плаванием, особенно в сочетании с дыхательными упражнениями, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. Дыхание становится тоньше и глубже, а дыхательные мышцы сильнее и гибче. Глубокое и ритмичное дыхание расширяет кровеносные сосуды сердца, что приводит к лучшему питанию и насыщению кислородом сердечной мышцы.

Регулярные тренировки по плаванию увеличивают размер мышц, делая их более сильными и гибкими.

Благодаря занятиям плаванием обучающиеся не только приобретают навыки плавания, но и развивают свои функциональные способности, улучшают деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют свое здоровье и повышают двигательные навыки (силу, скорость, выносливость, гибкость и ловкость).

Однако главным и решающим фактором в этом процессе является обучение плаванию. Кроме того, обучающиеся становятся физически и психически сильнее и приобретают общие и специальные знания и навыки, необходимые для сдачи норм ГТО [5,6].

Основные средства обучения плаванию включают в себя общие, подготовительные и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических свойств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Они являются отличными средствами для занятий физкультурой, с помощью которых можно корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправить осанку, воздействовать на развитие определенных групп мышц и т.д. В основном в качестве гимнастики выполняются общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на предметах, партерные упражнения, элементы гимнастических упражнений. Подготовительные упражнения способствуют развитию физических качеств, необходимых для приобретения навыков плавания, и совершенствованию некоторых элементов техники плавания. Существует три группы подготовительных упражнений:

- а) для освоения с водой;
- б) для изучения облегченных способов плавания;
- в) для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для обучения плаванию в воде помогают преодолеть страх перед водой, научиться принимать горизонтальное положение в воде и выполнять простые движения [1,3].

Занятия плаванием являются мощным источником положительных эмоций, оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, укрепляют силу воли и способствуют развитию сильного чувства собственного достоинства. Они уравнивают процессы возбуждения и торможения и улучшают кровоснабжение мозга.

Регулярные занятия плаванием содействуют развитию таких психологических качеств, как дисциплинированность, настойчивость, мужество и решительность, которые, в свою очередь, помогают нам лучше справляться с различными стрессовыми ситуациями, в которых мы иногда оказываемся. Плавание повышает силу и тонус дыхательных мышц, увеличивает вентиляцию легких и увеличивает объем легких. Дыхание

пловца находится в гармонии с движением его конечностей. Цикл движений руками обычно выполняется с одним вдохом и одним выдохом. Поскольку во время плавания расходуется много энергии, потребность в кислороде возрастает. Поэтому пловец старается получить максимальную отдачу от каждого вдоха. Более полному выдоху способствует давление воды на грудь, что также способствует развитию грудных мышц.

В результате плавание увеличивает жизненную емкость легких и дыхательную функцию, увеличивая количество и гибкость альвеол.

Систематические тренировки по плаванию также приводят к увеличению максимального потребления кислорода. Пловцы устанавливают рекорд по потреблению кислорода в минуту – 5 л.

У регулярно занимающихся плаванием увеличивается сила сердечных мышц, частота сердечных сокращений (количество крови, выталкиваемой сердцем во время цикла активности) и уменьшается количество ударов сердца в минуту. У тренированных пловцов частота сердечных сокращений в состоянии покоя составляет 50-60 или даже 40-45 уд/мин, в то время как у обычных здоровых людей частота сердечных сокращений составляет 65-75 уд/мин. Однако при работе с максимальной интенсивностью сердце пловца может развивать скорость до 200 уд/мин, а объем крови, перекачиваемой в аорту, увеличивается с 4-6 л до 35-40 л/мин.

Плавание повышает сердечнососудистую активность, но сердце работает при благоприятных условиях. Давление воды облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием рекомендуются пожилым людям и даже людям со слабым сердцем.

Плавание помогает изменить состав крови. Когда человек находится в воде, количество клеток крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина) увеличивается. Это можно наблюдать даже после одного занятия в воде. После 1,5-2 ч плавания состав крови фактически достигает нормального уровня.

В воде полностью тренируются все мышцы, независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа всех мышц тела помогает достичь гармоничной формы, с плавными обтекаемыми формами без острых бугорков и углов.

Плавание попеременно напрягает и расслабляет различные мышцы, повышая их эффективность и силу. Плавание требует

координации всех движущихся мышц. Вода оказывает большее сопротивление, чем воздух, а это значит, что для плавания нужно приложить больше усилий. Поэтому плавание делает мышцы более сильными и гибкими. В то же время при плавании тело удерживается водой, поэтому ни одна группа мышц или сустав не испытывают чрезмерной нагрузки.

В воде тело подвергается меньшей статической нагрузке и меньше напрягается позвоночник, который правильно формируется и вырабатывает хорошую осанку. Активные упражнения для ног в воде укрепляют ноги и предотвращают плоскостопие.

Плавание помогает сохранить гибкость суставов, особенно шеи, плеч и бедер. Общая подвижность суставов у пловцов гораздо выше, чем в других видах спорта.

Занятия плаванием положительно влияют на центральную нервную систему, способствуя развитию уравновешенной и сильной нервной деятельности.

Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает возбуждающие и тормозные процессы и улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, которые поддерживают баланс тела в воде, оказывают благотворное влияние на психику, способствуя развитию положительного эмоционального фона. Плавание помогает преодолеть фобию воды, снимает усталость, помогает против нервного напряжения и депрессии, улучшает настроение, сон, внимание и память.

Регулярные занятия плаванием дисциплинируют вас и улучшают силу воли.

Для всех не секрет, что плавание является эффективным средством закаливания, повышает устойчивость к низким температурам и, следовательно, делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Изменяя состав крови, плавание повышает защитные свойства иммунной системы, что увеличивает устойчивость к инфекциям.

Помимо общей пользы для здоровья, плавание оказывает мощное лечебное воздействие на многие заболевания, что обусловлено спецификой влияния водной среды на организм человека. Вся эта терапия должна проводиться под наблюдением опытного терапевта [2,4].

Таким образом, плавание – это не только удовольствие и большая польза, но и образ жизни. Поскольку плавание позволяет оставаться в форме, оно успокаивает нервы, учит регулировать дыхание, стимулирует кровообращение и не дает нагрузки на суставы. Ни один другой вид спорта не может сравниться с плаванием. В отличие от бега или тяжелой атлетики, которые прорабатывают отдельные группы мышц, плавание позволяет проработать мышцы плечевого пояса, туловища и ног вместе. Это один из самых быстрых способов улучшить силу, выносливость и работу сердечнососудистой системы. Многие специалисты считают плавание единственным видом спорта, который обладает терапевтическим эффектом. Плавание помогает предотвратить и исправить осанку, развивает дыхательную и мышечную системы и укрепляет кости.

Библиографический список:

1. Бородачева, С.Е. ГТО как средство воспитания молодого поколения / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина // Инновационные достижения науки и техники АПК: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 432-434.

2. Жукова, Е.И. Активный образ жизни / Е.И. Жукова, А.В. Корovina // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20-21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 120-123.

3. Жукова, Е.И. Особенности воздействия занятий аэробикой на организм занимающихся / Е.И. Жукова, В.А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара: РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 130-132.

4. Мезенцева, В.А. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете / В.А. Мезенцева // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: Материалы Национальной научно-практической

конференции, Волгоград, 17-18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 91-95.

5. Мезенцева, В.А. Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе / В.А. Мезенцева, Е.И. Жукова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 51-53.

INFLUENCE AND SIGNIFICANCE OF SWIMMING ON THE HUMAN BODY

Becker A.V.

Keywords: *swimming, influence, regular activities, practicing.*

The article discusses the impact of swimming lessons on the cardiovascular, respiratory, immune systems and the musculoskeletal system.