

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

А.И. Самостиюк, 1 курс

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

В современном мире плавание, один из популярнейших видов физической культуры, существуют различные виды и способы передвижение в водном пространстве, люди плавают как в закрытых помещениях, так и на открытой воде, с помощью воды тренируются и спортсмены принадлежащие к другим видам спорта.

Плавание жизненно важный навык, потому что большую часть Земли – это водная среда, с которой человек вынужден контактировать, хочет он этого или нет [3]. «По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей тонет около 120 человек, как правило, это подростки и дети, необученные плаванию» [2].

Еще 4000 лет до нашей эры в санскритах говорилось о целебных силах воды. «...в Древней Греции плавание являлось одним из средств физического воспитания. Калекой считался тот, кто не умел читать, писать, и плавать» [3].

Плавание уникальный вид спорта, это так же массовый вид спорта, возможно потому, что все больше людей на сегодня начинают выбирать здоровый образ жизни, происходит это в результате глобального распространения средств массовой информации: интернет, телевиденье, радио. По нашему мнению, благодаря этому мы больше знаем о здоровом образе жизни. Тем не менее, не все и не всегда могут позволить себе тренировку в воде. Обусловлено это тем, что в зимнее время большая часть желающих плавать направляются в бассейны, но на сегодня многие не делают этого в связи с финансовыми проблемами. Не все обладают финансами, которые позволили бы заниматься в бассейне со специалистами.

В ходе проведения работы нами была изучена специальная литература в области физической культуры, были выявлены следующие данные касательно влияния плавания на организм, и вот немногие из них.

При нарушенном кровообращении значительно ухудшается мышление, ухудшается память, беспокоит утомляемость, плавание в свою очередь улучшают кровообращение, глубокое дыхание способствует лучшему обеспечению мозга кровью и кислородом.

Длительная физическая нагрузка, развивающая выносливость, увеличивает содержание бета-эндорфина больше, нежели кратковременная, таким образом, концентрируется гормон счастья [1].

Длительное нахождение в воде помогает восстановиться после травм. Тренировки в воде отлично позволяют избавиться от лишнего веса. Нагрузка, полученная в ходе занятия, делают мышцы сильнее, а так же выносливее. Плавание укрепляет корпус, не оказывает нагрузку на суставы и делает мышцы эластичнее, развивает подвижность и эластичность позвоночника, благодаря тому, что позвонки при плавании находятся в постоянном движении.

Плавание укрепляет иммунитет. Оно закаливает организм, он становится устойчивее к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Физические нагрузки положительно воздействуют на психику и помогают устроению депрессии и тревоги.

Плавание является отличной профилактикой сколиоза. Плавание развивает все группы мышц, что дает толчок к их росту, а для растущего организма это очень важно. Конечно же, плавание огромную пользу оказывает на сердечно-сосудистую систему.

Так какие же действия плавание оказывает на человека. Рассмотрим влияние плавания на организм в нескольких возрастных категориях.

Начнем с грудного возраста. Во время беременности матери ребенок или плод уже находится в водной среде, следовательно, для человека она до рождения является естественной, так как он находится в ней круглые сутки. Так же это одна из причин выбрать роды в воде, когда роженицу помещают в воду до определенного уровня и там проходят роды. Ходить ребенок начинает в районе одного года, любопытно, что в книге изданной в 1979 г., врач Фирасов З.П. утверждал, что ребенок в силах научиться самостоятельно плавать уже в 2–3 месяца от рождения. В ходе изучения данного источника можно подтвердить, что плавание для детей грудного возраста, владеющих двигательными навыками доступными их возрасту не несет вреда, можно утверждать обратное, плавание несет пользу ребенку данного возраста, вот несколько фактов доказывающих это. Вследствие того что вода намного плотнее, а так же тяжелее воздуха, значит, на тело ребенка во время пребывания в воде давление действует равномерно, что положительно сказывается на кровеносных сосудах, усиливает работу сердца. [6]

Рассмотрим подростковый возраст. Вследствие того что плавание является аэробным видом физической нагрузки, в крови у подростков увеличивается содержание соматотропина, гормона роста, что в свою очередь способствует увеличению роста, а так же увеличивает массу сердца, мышц и легких. При плавании тело расположено горизонтально это облегчает работу сердца, что положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе. [2]

После изучения специальной литературы мы можем утверждать, что плавание несет пользу в любом возрасте, и пожилой возраст тому не исключение. Так как вода плотнее и тяжелее воздуха, мышцы человека при плавании подвергаются постоянному сопротивлению, что позволит подтянуть мышцы и улучшить фигуру. Люди, у которых имеются нарушения опорно-двигательного аппарата обладают, весьма слабым мышечным скелетом, плавание для таких людей это превосходный способ улучшить физическую форму, так как при плавании нагружаются все группы мышц и снимается нагрузка с позвоночника и суставов.

Таким образом, важным является разъяснение населению пользы плавания. Плаванием можно заниматься в любом возрасте, у него практически нет противопоказаний. Оно действует на все органы и системы человеческого организма. Заниматься оздоровительным плаванием рекомендуют 3 раза в неделю, примерно около 35 минут [5].

Список использованных источников

1. Черепкова, Н.В. Влияние спорта на психику человека / Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. //Сборник статей . 2008

2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Учебник. / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА–М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). 2017. – С. 7–10.

3. Викулов, А.Д. Плавание / А. Д. Викулов Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд–во ВЛАДОС–ПРЕСС, 2004. —367 с.– 5 с.

4. Костючик, И.Ю. Эффективность занятий оздоровительным плаванием в семейных группах /И. Ю. Костючик // Здоровье для всех: материалы третьей международной научно–практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 19–20 мая 2011 г. Ч.II/ Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2011. – С. 45–46.

5. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова // Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / [Н. Ж. Булгаковой.– М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.

6. Фирасов, З. П. Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирасов // Плавать раньше, чем ходить. М., «Физкульту– и спорт», 1978. –72 с. с ил.