

Золотарев Евгений Викторович

тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ»

с. Бехтеевка, Белгородская область

ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ НА АДАПТАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА К ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные стили плавания, с особым акцентом на совершенствовании техники кроля. Автор анализирует положительное влияние плавания на организм человека, отмечая его вклад в повышение общей выносливости, укрепление иммунной системы и общего тонуса. Исходя из анализа, автор приходит к выводу о высокой эффективности плавания как метода укрепления здоровья и физического развития человека на протяжении всей жизни.*

***Ключевые слова:** плавание, здоровье, спортивная дисциплина, классификация.*

Плавание способствует закаливанию организма, повышая сопротивляемость простудным заболеваниям. В процессе занятий совершенствуется терморегуляция, улучшаются иммунологические показатели и повышается адаптация к различным условиям окружающей среды.

***Плавание:** история и современность.*

Плавание является олимпийским видом спорта, заключающимся в преодолении водного пути различной протяженности на скорость. Данный вид спорта пользуется широкой популярностью не только среди профессиональных спортсменов, но и любителей. Многочисленные посетители бассейнов совершенствуют свои навыки в различных стилях плавания, а также с удовольствием проводят досуг на открытых водоемах.

Истоки развития плавания уходят в глубину веков. Еще в древности греки и римляне демонстрировали мастерство в преодолении водных преград. В Египте обучению плаванию детей уделялось особое внимание, и для этой цели существовали специальные инструкторы. Славянские народы также славились

своими навыками плавания, проводя соревнования в открытой воде, целью которых было вылов рыбы.

Формирование плавания как спортивной дисциплины произошло лишь в конце XIX века. Первая школа плавания была основана в Париже, а спустя полвека – в Санкт-Петербурге. Первые международные соревнования состоялись в 1889 году в Венгрии, после чего плавание было включено в программу Олимпийских игр.

В Российской империи первые турниры по плаванию прошли в начале XX века. В 1922 году была создана организация «Дельфин», ставшая первой организацией, занимающейся развитием этого вида спорта. С 30-х годов XX века плавание в СССР получило стремительное развитие. Отечественные спортсмены вышли на международный уровень и уже в 1952 году приняли участие в Олимпийских играх. Первой олимпийской чемпионкой стала крымская пловчиха Галина Прозуменщикова, завоевавшая золотую медаль на Олимпиаде в Японии в 1964 году.

На сегодняшний день российская сборная по плаванию имеет в своем активе множество побед, медалей и чемпионских титулов.

Классификация видов плавания.

Официальная классификация видов плавания выделяет четыре основные дисциплины, по которым проводятся соревнования, включая Олимпийские игры:

Спортивное плавание: соревнования проходят в закрытых бассейнах на дистанциях от 0,5 до 1,5 километров или в открытой воде на трассах длиной 5–25 километров. Участники могут выбрать любой из четырех стилей: кроль, брасс, баттерфляй или на спине.

Синхронное плавание: женская дисциплина, включающая выполнение танцевальных и акробатических элементов в воде под музыку. Соревнования состоят из обязательной и произвольной программ.

Водное поло: командная игра с мячом, в которой две команды стремятся забросить мяч в ворота соперника.

Прыжки в воду: одиночные или парные прыжки с трамплина, оцениваемые по сложности исполнения.

Помимо этих основных видов, плавание имеет множество прикладных разновидностей, используемых в различных сферах деятельности человека: геология, морской флот, службы спасения, рыболовство.

К ним относятся:

Оздоровительное плавание: тренировки, направленные на поддержание здоровья и физической формы. Водные упражнения оказывают благотворное влияние на организм: лечат, тонизируют, восстанавливают, закаляют, способствуют снижению веса. Оздоровительное плавание является важной частью физического воспитания с раннего возраста.

Подводное плавание: разнообразные виды спорта, предполагающие длительное пребывание под водой с использованием специального оборудования (дайвинг, подводная охота, подводный хоккей, борьба и др.).

Соревнования на открытой воде: предназначены не только для профессиональных пловцов, но и для любителей. Любой желающий может принять участие в заплывах на длинные дистанции без остановок. Наиболее популярными являются водные старты через Ла-Манш, Босфор, а также через озеро Байкал в России. При преодолении дистанции участникам иногда приходится сталкиваться с неблагоприятными погодными условиями.

Оздоровительное воздействие плавания.

Плавание признано одним из наиболее эффективных методов укрепления здоровья и физического развития человека на протяжении всей жизни, начиная с первых месяцев и до преклонного возраста.

Важность правильной осанки, которая формируется в раннем детстве, подчеркивается автором на примере собственного опыта. Нарушение осанки может привести к различным заболеваниям позвоночника, одним из которых является сколиоз. Ранняя диагностика и своевременное лечение, в том числе с помощью плавания, могут предотвратить развитие серьезных последствий.

Автор приводит примеры известных спортсменов, таких как Дон Фрезер и Тина Леквеишвили, которые добились успеха в плавании, преодолев физические трудности.

Президент России Владимир Путин также выделяет пользу плавания для здоровья, отмечая его положительное влияние на позвоночник, мышцы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Помимо спортсменов, пользу плавания для поддержания физической формы и общего состояния здоровья подтверждают ведущие телепрограмм, такие как Екатерина Андреева, а также заслуженные мастера спорта, которые преодолели серьезные заболевания.

Занятия плаванием с раннего возраста способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств, формированию правильной осанки и предупреждению искривления позвоночника.

Регулярные тренировки в бассейне полезны не только для детей, но и для взрослых людей, повышая жизненный тонус и поддерживая физическую форму.

Плавание рекомендовано и пожилым людям, поскольку вода способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, дыхания и терморегуляции, а также укреплению иммунитета и стабилизации психоэмоционального состояния.

Заключение.

Оздоровительное плавание представляет собой эффективную форму популяризации физической культуры и укрепления здоровья населения. Регулярные занятия плаванием оказывают закаливающее воздействие, способствуют профилактике респираторных заболеваний и содействуют гармоничному физическому развитию. Возможность заниматься оздоровительным плаванием предусмотрена в группах здоровья, организованных на спортивных базах и в учебных заведениях, а также в индивидуальном порядке.

Плавание занимает одно из центральных мест в системе закаливания и физического воспитания человека любого возраста. Постоянный контакт с водой оказывает закаливающее действие, служит надежным средством профилактики простудных заболеваний и способствует формированию willpower'a и физической выносливости. Во время плавания создаются благоприятные условия для улучшения работы сердечно-сосудистой системы: повышается поглощение кислорода всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от нижних ко-

нечностей, сокращаются практически все группы мышц. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы, значительно укрепляя весь организм.

Занятия плаванием повышают общую выносливость организма, укрепляют иммунитет и тонус. Они способствуют закаливанию организма, снижая подверженность простудным заболеваниям. В процессе плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства организма, повышается его адаптивность к различным условиям внешней среды.