

Куцырова Вера Константиновна

студентка

Семыкина Наталья Юрьевна

преподаватель

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

***Аннотация:** в представленной статье плавание рассматривается в качестве ключевого метода, способствующего укреплению организма и реабилитации. На сегодняшний день плавание оказывает мощное влияние на здоровье и самочувствие человека, при этом представляет собой универсальное лекарство от широкого многообразия заболеваний.*

***Ключевые слова:** оздоровление, укрепление организма, реабилитация, плавание.*

В современных условиях плавание представляет собой один из наиболее популярных видов спорта, который по своей сущности способен всесторонне и гармонически развить все группы мышц, а также позволить снять напряжение.

Умение плавать является жизненно необходимым навыком, которое выступает в качестве одного из важнейших средств физического воспитания.

Данный вид спорта оказывает мощное влияние на организм, при этом укрепляя иммунную систему, закалявая организм [1].

Так же водные тренировки положительно влияют на работу всех систем организма, среди которых: сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, опорно-двигательная.

Стоит так же отметить, что плавание является достаточно легкодоступным видом спортивной деятельности, поскольку бассейны существуют в подавляющем большинстве городов, а экипировка не требует больших затрат [2].

Положительным моментом для человека является само пребывание в воде. Даже при условии, что человек не умеет плавать.

Безусловно, наиболее полезными и эффективными являются активные занятия, например аквааэробика, но, необходимо отметить, что даже самые примитивные и простые движения в воде способны заставить дышать глубоко и равномерно, вследствие чего кровь будет активнее обогащаться кислородом [3].

Плавание – это наиболее щадящий вид физической нагрузки, оно показано даже людям, страдающим от гипертонии, болезней суставов и варикозного расширения вен.

Специалисты относят такой вид физической деятельности как плавание к числу самых эффективных средств не медикаментозного оздоровления. Именно плавание можно рекомендовать всем людям, независимо от их возрастной категории.

Плавание для любого современного человека является самым лучшим видом физической нагрузки при различных заболеваниях. Занятия в воде исключают растяжения и перегрузки организма.

Так, бассейн необходим людям для поддержания и укрепления своего психофизического состояния. Кроме того, плавание улучшает настроение и успокаивает нервную систему.

Плавание улучшает приток и отток крови из сердечно-сосудистой системы, что колоссально облегчает её работу. Даже после операций на сердце рекомендуют расслабляющее плавание как умеренную кардионагрузку в качестве реабилитации [4].

Кардиологи считают, что оно обеспечивает хорошую дозированную нагрузку на сердечную мышцу.

Стоит учесть, что занятия плаванием не смогут справиться с тяжёлыми заболеваниями и в некоторых случаях они противопоказаны. Поэтому перед началом посещения бассейна нужно проконсультироваться с врачом.

Таким способом, можно сделать вывод, что на сегодняшний день плавание оказывает мощное влияние на здоровье и самочувствие человека, при этом

представляя собой универсальное лекарство от широкого многообразия заболевания, а также наилучшим видом спортивно-оздоровительных занятий, направленных на оздоровление как детского, так и взрослого организма.

Список литературы

1. Бечикова И.Е. Плавание как профилактика нарушения осанки // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. – №12 (60) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/12\(60\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/12(60).pdf)

2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попова, Е.А. Распопова. – М.: Академик, 2014. – 320 с.

3. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: Учебник / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченк. – М., 2014. – 272 с.

4. Влияние плавания на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php