

**Резенькова Ольга Владимировна**

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

**Курбанова Зарема**

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

**Ковалева Кристина Сергеевна**

преподаватель

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный

университет аэрокосмического приборостроения»

г. Санкт-Петербург

## **ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы влияния плавания на функциональные системы организма учащихся. Предметом исследования является изучение и выявление полезных свойств плавания. Плавание – один из самых эффективных способов улучшить здоровье и физическое развитие людей от рождения до старости. Доказательства того, что плавание полезно для здоровья, – это пример участия детей с физическими недостатками и старшего поколения, ослабленных в результате предыдущих болезней и травм.*

***Ключевые слова:** плавание, центральная нервная система, дыхательная система, иммунная система, физические качества.*

Плавание является одним из самых популярных и востребованных видов спорта, подходящим для разных возрастных групп населения, которым можно заниматься большую часть своей жизни. Оно положительно влияет на состояние центральной нервной системы: устраняет излишнюю раздражительность и возбудимость, человек становится спокойным. Это еще раз показывает, как водная

среда и практические занятия физкультурой положительно влияют на человеческий организм. Кроме того, плавание улучшает работу внутренних органов, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Плавание успешно применяется как средство для развития общей и специальной физической подготовки и индивидуальных двигательных навыков. Плавательные упражнения способствуют развитию мышц, органов и проблем с кровообращением, улучшению дыхательной системы, укреплению нервной системы, обмена веществ и терморегуляторных процессов.

Плавание развивает защитные свойства иммунной системы крови и повышает сопротивляемость инфекциям и простуде. Пребывание в воде активизирует обмен веществ в организме, поэтому плавание требует больше энергии, чем другие виды спорта. Это означает, что организм легко переносит изменения внешней среды и меньше подвержен вирусным инфекциям зимой.

Большая популярность плавания среди подростков как спорта и детей объясняется отсутствием риска получения травм на уроках, гигиеническим влиянием воды на здоровье. Кроме того, плавание – это аэробное упражнение, повышающее уровень гормонов в крови у детей и подростков, помогает увеличить длину тела, мышечную массу, массу сердца и массу легких. Таким образом, юные пловцы улучшают физическую подготовку и учатся успешно плавать и достигать высоких результатов. Плавательные упражнения применяются для коррекции нарушений осанки, сколиоза, сутулости и т. д. Плавание укрепляет и формирует ступню у человека за счет ударов с постоянной скоростью, преодоления сопротивления воды в нестабильном положении и использования мышц и связок голеностопного сустава.

У человека, который регулярно плавает, частота сердечных сокращений снижается на 10–15 ударов в минуту и улучшается работа сердца. Среди всех людей, занимающихся плаванием, гипертоники встречаются в два раза реже, чем среди представителей других видов спорта. Благодаря плаванию у человека усиливается обмен веществ в организме, если человек находится в воде при температуре 24°C 15 минут, он теряет около 100 ккал, улучшается работа

вестибулярного аппарата, чувство равновесия, повышается статокINETическая устойчивость, что широко используется при тренировке космонавтов.

Плавание, помимо прочего, имеет большое гигиеническое значение. Благодаря воде кожа очищается, активизируется работа внутренних органов, улучшается кожное дыхание и т. д. Эти и некоторые другие особенности водной среды используются в лечебных и рекреационных целях, например, для реабилитации после болезней и травм.

При плавании у человека развивается координация движений и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Когда люди плавают, их тело находится в состоянии гидростатической невесомости, что способствует освобождению опорно-двигательного аппарата от давления веса тела, создает условия для коррекции нарушений осанки и повышает моторику организма.

Чрезмерное напряжение грудной клетки при дыхании и дыхательных мышц при вдыхании воды сказывается на укреплении и развитии дыхательных мышц. В условиях гидростатической невесомости опорно-двигательный аппарат преодолевает давление веса тела, что создает условия для предотвращения нарушений осанки. При плавании работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мышц и их подвижности. Физическую работоспособность и готовность организма к работе лучше всего можно охарактеризовать таким показателем, как объем легких. С возрастом объем легких увеличивается за счет эффекта плавания. Регулярное употребление воды расслабляет нервную систему, повышает эмоциональную стабильность и способствует здоровому сну.

Плавание положительно влияет на организм каждого человека и является хорошей заменой любому виду спорта. Если во время занятий спортом тренируется конкретная категория мышц, то во время плавания задействуются все мышцы. При этом на мышцы нет сильной нагрузки, при движениях поочередно одна группа мышц напрягается, а другая расслабляется и так далее. Регулярный контакт с водой во время плавания успокаивает нервную систему, повышает эмоциональную устойчивость. Плавание поддерживает физическую форму,

повышает жизненный тонус и улучшает умственную работоспособность. Все это можно подтвердить, наблюдая за физическим состоянием групп здоровья, занимающихся, помимо других видов спорта, плаванием и аквааэробикой.

Плавание может предотвратить травмы опорно-двигательного аппарата, переломы, синяки, сотрясения мозга и т. д. К занятиям плаванием допускаются люди любого возраста и пола, дети с искривлением позвоночника и определенными сердечными заболеваниями, полиомиелитом, церебральным параличом, последствиями ампутации и т. д. Бывают случаи, когда дети с физиологическими отклонениями плавают исключительно в медицинских целях и становятся известными спортсменами. Так было с Доном Фрейзером, который в детстве ходил в бассейн, чтобы избавиться от полиомиелита, и выиграл три Олимпиады.

### ***Список литературы***

1. Буйкова О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева. – Иркутск: Изд-во ИГМУ, 2017. – 24 с.

2. Григорьева Е.Л. Овладение учащимися ДЮСШ двигательными навыками по плаванию с учетом уровня предрасположенности / Е.Л. Григорьева, О.С. Русаков // Международный студенческий научный вестник, 2015. – №5. – С. 567–568.

3. Резенькова О.В. Мониторинг здоровья учащихся и здоровьесберегающей деятельности учреждений образования ставропольского края / О.В. Резенькова, И.Е. Шаталова // Сборник научных трудов по материалам IV Международной научно-практической конференции «Образование, охрана труда и здоровье». – Владикавказ, 2014. – 414 с.