

**Кегеян Ашот Ромеевич**

студент

**Кочконян Артур Артурович**

студент

**Шахмелян Арут Альбертович**

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние плавания. Плавание называют идеальным упражнением. В конце концов, можно получить все преимущества аэробной тренировки без какого-либо вредного воздействия на суставы, и это могут делать, как довольно старые люди, так и очень молодые. Спортсмены используют плаванье, чтобы оставаться сильными и поддерживать себя в форме при восстановлении после травмы.

**Ключевые слова:** плавание, физическая культура, влияние.

На современном этапе развития общества возникает необходимость не только в интеллектуальных и творческих людях, но также физически здоровых. Несомненно, заниматься двигательной активностью необходимо с детства – когда происходит формирование всех систем организма.

В данном контексте хотим отметить, что значительную роль в реализации здорового образа жизни оказывает влияние спорт. Несомненно, заниматься двигательной активностью необходимо с детства – когда происходит формирование всех систем организма.

Выбирая оптимальный вид спорта, который бы оказывал положительное влияние на психоэмоциональную сферу и физические возможности молодежи важно остановиться на плавании. Комплексные занятия плаванием необходимы людям для гармоничного развития на протяжении всей жизни. Занятия в воде всесторонне помогают: сохраняют здоровье, улучшают мыслительные процессы

и эмоциональное состояние на разных этапах развития человека. Из многообразия видов плавания, специалисты особенно выделяют два: оздоровительное и лечебное. Оздоровительное плавание – одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Занятия оздоровительным плаванием характеризуются невысоким уровнем состязательности, отсутствием ярко выраженной конкуренции между занимающимися, направленностью на оздоровление, самосовершенствование личности, постепенностью и последовательностью увеличения нагрузки. Лечебное плавание – объединяет в единое целое два процесса: специфический тренировочный и педагогический.

Характерной его особенностью как средства ЛФК является сочетание в специальном тренировочном процессе лечебных воздействий: общего (укрепление здоровья, развитие и закрепление навыков движения, волевых качеств) и специального (восстановление нарушенных функций организма) [4]

Универсальность плавания заключается в реализации следующих принципов, таблица 1.

Таблица 1

#### Принципы универсальности плаванья

Принципы универсальности плаванья
- плавание – это универсальный вид спорта, в котором при движении задействованы абсолютно все мышцы с равномерной нагрузкой. Занимаясь в бассейне регулярно, каждый человек получает возможность довести линии своего тела до совершенства, не изнуряя себя утомительными пробежками или часами в тренажерном зале.
- плавание безопасно для наших суставов и позвоночника, в отличие от легкой атлетики, где всегда существует риск получить растяжение или вывих. Люди, имеющие проблемы с опорно-двигательным аппаратом, но не желающие отказываться от движения, находят в плавании отличный способ дать своему телу необходимый заряд энергии.
- также плавание позволяет укрепить иммунитет и повысить защитную функцию организма.

Одним из основных направлений в рамках положительного влияния плавания на системы организма, можно отметить положительную роль в повышении уровня функционирования дыхательной системы. Важную роль играет

---

насыщение организма кислородом. В данном случае, важно помнить о терминологическом аспекте, само слово «аэробный» означает вместе с «кислородом».

Известно, что ученые рекомендуют взрослым людям уделять 150 минут на умеренную активность или 75 минут на активную деятельности каждую неделю. Плавание – это отличный способ тренировки и проявить свою физическую активность. Один час плавания сжигает почти столько же калорий, как и бег, без какого-либо воздействия на кости и суставы.

Есть множество преимуществ, которые можно получить от регулярного плавания. Рассмотрим их более подробно.

Работа всем телом. Одним из самых больших преимуществ плавания является то, что оно действительно задействует все тело, с головы до пят. Плавание:

- увеличивает частоту сердечных сокращений, не нагружая тело;
- тонизирует мышцы;
- наращивает силу;
- развивает выносливость.

Существуют различные виды плаванья, которые можно использовать, чтобы разнообразить тренировку, в том числе:

- брасс;
- плаванье на спине;
- кроль;
- баттерфляй; вольный стиль;
- комбинированное плаванье.

Каждый из них воздействует на разные группы мышц, а вода оказывает легкое сопротивление. Независимо от того, каким стилем плавать, в тренировке задействовано большинство групп мышц.

Воздействие на внутренние системы организма. Как и мышцы, сердечно-сосудистая система тренируется тоже. Плавание укрепляет сердце и легкие. Плавание настолько полезно, что, по мнению исследователей, оно может даже снизить риск смерти. По сравнению с малоподвижными людьми у пловцов риск смерти снижен вдвое [5].

Некоторые другие исследования показали, что плавание может помочь в понижении кровяного давления, а также контролировать уровень сахара в крови.

Подходит для людей с травмами, артритом и другими заболеваниями.

Плавание может быть безопасным вариантом упражнений для людей с:

- артритом;
- травмами повреждениями;
- инвалидностью;
- другими проблемами, которые затрудняют выполнение трудоемких упражнений.

Плавание может даже помочь уменьшить боль или улучшить восстановление после травмы.

Исследования показали, что у людей с остеоартритом значительно уменьшились боли в суставах и их скованность, и они стали испытывать меньшие физических ограничений, после занятий такими видами деятельности, как плавание и катание на велосипеде.

– Подходит для людей с астмой.

Влажная среда в закрытых бассейнах делает плавание отличным занятием для людей, страдающих астмой. Не только это, но и дыхательные упражнения, связанные со спортом, такие как задержка дыхания, может помочь увеличить объем легких и получить контроль над дыханием.

Некоторые исследования показывают, что плавание может увеличить риск астмы из-за химических веществ, используемых для обработки бассейнов. Поэтому если есть возможность, стоит поискать бассейн, в котором вместо хлора используется соленая вода [2].

– Отличный способ сжечь калории.

Плавание – эффективный способ сжигать калории. Человек с весом 70 килограмма сжигает примерно 423 калории в час во время плавания в медленном или умеренном темпе. Этот же человек может сжигать до 715 калорий за час плавания в более быстром темпе. Человек весом 90 килограмм, выполняющий те же

действия, сжигает от 528 до 892 калорий в час соответственно. Человек весом 110 килограмм может сжечь от 632 до 1068 соответственно.

Чтобы сравнить эти цифры с другими популярными видами деятельности с малой нагрузкой, тот же человек с весом 90 килограмм сжигает всего около 314 калорий, идя со скоростью 6 километров за 60 минут. Йога может сжечь всего 183 калории в час. А эллиптический тренажер может сжечь всего 365 калорий за этот час.

– Улучшает сон.

Плавание может помочь лучше спать по ночам. Изучая влияние плаванье на пожилых людей, страдающих бессонницей, исследователи сделали вывод об улучшении качества жизни и сна после регулярного плаванья. Это очень актуально, так как около 50 процентов пожилых людей в той или иной степени страдают бессонницей. Плавание доступно широкому кругу людей, и может стать хорошим выбором для пожилых людей, которые хотят улучшить свой сон.

– Повышает настроение

Были проведены исследования, в которых оценивали небольшую группу людей с деменцией. Исследователи отметили улучшение настроения после участия в 12- недельной водной программе. Плавание и водные тренировки не только психологически полезны для людей с деменцией, было доказано, что упражнения улучшают настроение и всех остальных людей [2].

Помогает справиться со стрессом и при занятии силовыми тренировками.

Были проведены исследования, в которых опросили группу пловцов непосредственно перед и после тренировки по плаванию. До плаванья из 101 опрошенного человека 44 сообщили о легкой депрессии и стрессе, связанном с быстрым темпом жизни. После плавания количество людей, которые все еще жаловались на стресс, сократилось до восьми [3].

Таким образом, исследователи пришли к выводу, что плавание является потенциально мощным способом быстрого снятия стресса.

– Безопасно во время беременности

Были проведены исследования, в которых было показано, что плавание крысы-матери влияет на развитие мозга ее потомства. Оно может даже защитить младенцев от неврологических проблем. Помимо потенциальных преимуществ для ребенка, плавание – это занятие, которым можно заниматься во всех трех триместрах. Фактически, беременные женщины, которые плавали на ранних или средних сроках беременности, имели более низкий риск преждевременных родов и врожденных дефектов. Другое исследования выявили побочные эффекты от купания в хлорированных бассейнах во время беременности. Более того, хотя плавание обычно считается безопасным во время беременности, у некоторых женщин могут быть ограничения активности из-за осложнений во время беременности.

– Отлично подходит для детей.

Детям нужно минимум 60 мину аэробных упражнений каждый день. Это не должно быть рутиной. Плавание – это увлекательное занятие, которое не похоже на формальную тренировку. Ребенок может заниматься либо структурированными уроками плавания, либо работать в команде по плаванию. Неструктурированное время плавания – еще один хороший способ заставить детей двигаться.

– Плаванье – доступно многим.

Плавание также может быть доступным вариантом упражнений по сравнению с некоторыми другими, такими как езда на велосипеде. Многие бассейны предлагают разумные цены. Некоторые государственные центры предлагают бесплатные часы для плавания или льготные.

Рассмотрим несколько рекомендация, с чего начать человеку, если он решил заняться плаваньем.

1. Чтобы начать плавать, сначала нужно найти бассейн поблизости. Многие тренажерные залы и общественные центры предлагают время для плавания, а также уроки водной аэробики и водного бега. Можно составить список объектов поблизости, где есть бассейн, и посетить их, чтобы узнать, какое из них подходит для конкретного образа жизни и бюджета.

2. Подготовить мышцы. Возможно, даже появится желание начать с похода в тренажерный зал, в котором можно будет проработать мышцы, прежде чем лезть в воду. Стоит попробовать выполнить такие упражнения, как подтягивания с помощью или без поддержки. Приседания и становая тяга с собственным весом или жимы над головой, составляющие половину веса тела, также являются хорошей практикой [4].

3. Уроки плавания. Людям, совершенно незнакомым с плаванием, могут быть полезны уроки плавания, которые могут быть индивидуальными или групповыми. На уроках можно изучить различные техники дыхания, плаванья и другие полезные советы, которые помогут максимально эффективно плавать.

4. Соблюдать правила бассейна. Оказавшись в воде, обязательно необходимо соблюдать правила поведения в бассейне. Например, часто бассейн разделен на медленные, средние и быстрые участки для плаванья. Если нужно обогнать кого-то впереди, стоит делать это с левой стороны.

Входя в бассейн и выходя из него, необходимо стараться избегать действий, которые могут создавать волны или иным образом мешать другим пловцам. Стоит сказать, что плавание безопасно для большинства людей. Но, как и любая тренировка, плавание сопряжено с определенными рисками. Например, люди с кожными заболеваниями, такими как псориаз, могут получить сильное раздражение в хлорированной воде бассейна.

Рассмотрим советы по безопасности при плавании, которые помогут снизить риск купания:

1. Плавать в местах, предназначенных для плавания, таких как бассейны и участки озер и других водоемов, огражденные веревкой. По возможности плавайте в местах, находящихся под наблюдением спасателей.

2. Если плавать не под наблюдением спасателя, необходимо взять с собой напарника.

3. Новичкам в этом виде спорта, стоит подумать о том, чтобы взять уроки плавания.

4. Не стоит торопиться. Как и во всех тренировках, необходимо прислушиваться к своему телу и не доводите организм до боли в суставах.

5. Делать передышку при необходимости.

Иногда излишняя тренировка могут привести к потере дыхания. Если так случилось необходимо добраться до края бассейна и дать дыханию вернуться в норму, прежде чем продолжить тренировку.

6. При плавании на открытом воздухе, для защиты кожи стоит использовать солнцезащитный крем с SPF 15 или выше. Также советуем не купаться в период с 10:00 до 16:00, когда солнце находится выше всего в небе.

7. Не забывать пить воду, даже если не хочется пить. Необходимо пить много воды и избегать напитков, содержащих алкоголь или кофеин.

8. Дети всегда должны находиться рядом с водой под присмотром.

Таким образом, плаванье отличный вид физической активности, который подходит большинству людей не зависимо от возраста и уровня физической подготовки.

Плавание имеет множество преимуществ: оно полезно для ума, тела и души. Перед началом плаванья лучше проконсультироваться с врачом на наличие противопоказаний к данному виду спорта.

### ***Список литературы***

1. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – М.: Феникс.
2. Николаева Е.В. Основные качества студентов, формируемые в процессе занятий физической культурой / Е.В. Николаева, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова.
3. Райки Б. Техника спортивного плавания / Б. Райки. – М.: Физкультура и спорт.
4. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо.
5. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов.

6. Федосова Л.П. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая.