

УДК 796

DOI 10.21661/r-558953

Путилова С.О., Соболев Ю.В., Усенко А.И.

ПЛАВАНИЕ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: в статье раскрывается польза плавания для здоровья и его влияние на организм человека. Плавание считается уникальным видом физических упражнений и применимо ко многим видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом.

Ключевые слова: лечебное плавание, занятие плаванием, дыхательная система, влияние плавания, расслабление мышц.

На сегодняшний день плавание – это жизненно важный навык для всех возрастов. Для детей плавание выступает как физическое развитие и гарантия безопасности, а для взрослых выступает как гарантия того, что у них присутствуют все возможности безопасно выполнять свои обязанности во внешнем мире, будь то моряк, либо же пилот, либо воин, либо строитель.

Плавание – это и есть особенный вид спорта, обладая особым видом физических упражнений и при этом всем имеет отношение к большому количеству видов спорта, как в России, так и за границей.

Уникальность плавания связана с двигательной активностью в водной среде. В данном случае на организм человека воздействуют водная среда и физические нагрузки. Поэтому данные признаки показывают физические параметры воды: температуру, плотность, теплоемкость, вязкость, давление. Развитие плавательных навыков возможно, если преподаватель хорошо применит правильность контакта человека с водной средой в процессе обучения учеников плаванию.

Полезность для организма человека от плавания значительная. Вода является основным источником очищения кожи человека, совершенствует кожное дыхание и укрепляет саму кожу. К повышенной активности приводит такое, что: учащается дыхание, учащается сердцебиение, изменяется тонус периферических сосудов,

усиливается обмен веществ. Это сопряжено с тем, что вода имеет повышенную теплопроводность и теплоемкость по отношению с воздухом, что приводит к особенному повышению теплопередачи и давления воды на поверхности тело человека.

Плавание – это физическое упражнение, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в невесомости и горизонтальном положении, что временно освобождает позвоночник от обычных сил тяжести [2].

Плавание также полезно для людей преклонного возраста. Как уже писалось выше, вода и есть хороший проводник тепла, поэтому всего за 15 минут пребывания в ней (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла [4]. Таким образом, для старых людей, которым тяжело выполнять физическую работу, плавание – это тот способ, который поможет повысить интенсивность обменных процессов в организме.

В воде человек может потерять столько веса, сколько вытеснит его жидкость. Практика показала, что человек среднего роста весит в воде 2–3 кг. Это основано на одном из терапевтических свойств плавания [5].

Для выявления наглядных результатов пользы плавания, нужно провести опрос среди студентов вуза. В качестве вопросов были заданы следующие (таблица 1).

Таблица 1

Опросник для студентов, какова польза от плавания

Вопросы	Ответы
1. Как вы думаете: плавание оказывает или не оказывает оздоровительный эффект на организм человека?	Вписать свой
2. Из предложенных систем человеческого организма, на ваш взгляд, на какую плавание оказывает значительное влияние?	а) на опорно-двигательную; б) на сердечно-сосудистую; в) на нервную; г) на иммунную; д) на дыхательную
3. С какими целями люди занимают плаванием?	Свой ответ

Таблица 1. Продолжение

Опросник для студентов, какова польза от плавания

Вопросы	Ответы
4. Занимались ли вы когда-нибудь плаванием? Если да, то какую пользу оно принесло вашему организму?	Да / нет / свой ответ

В результате опроса были выведены следующие выводы:

1) в основном, студенты выдвинули такой вариант, что плавание оказывает положительное воздействие на организм человека, что составило 87% от общего числа студентов;

2) на рисунке 1 показаны результаты опроса;

3) основная часть студентов отметила, что большая известная причина для занятия плаванием это как желание человека иметь красивую фигуру, но и укрепить свой организм и развить разные группы мышц;

4) 55% из опрошенных сказали, что они занимались плаванием, из них 18% – постоянно занимаются и 30% занимаются до сегодняшних дней. Студенты также отметили, что плавание создает хорошее строение тела, развивает мускулатуру, но и еще повышает выносливость организма.

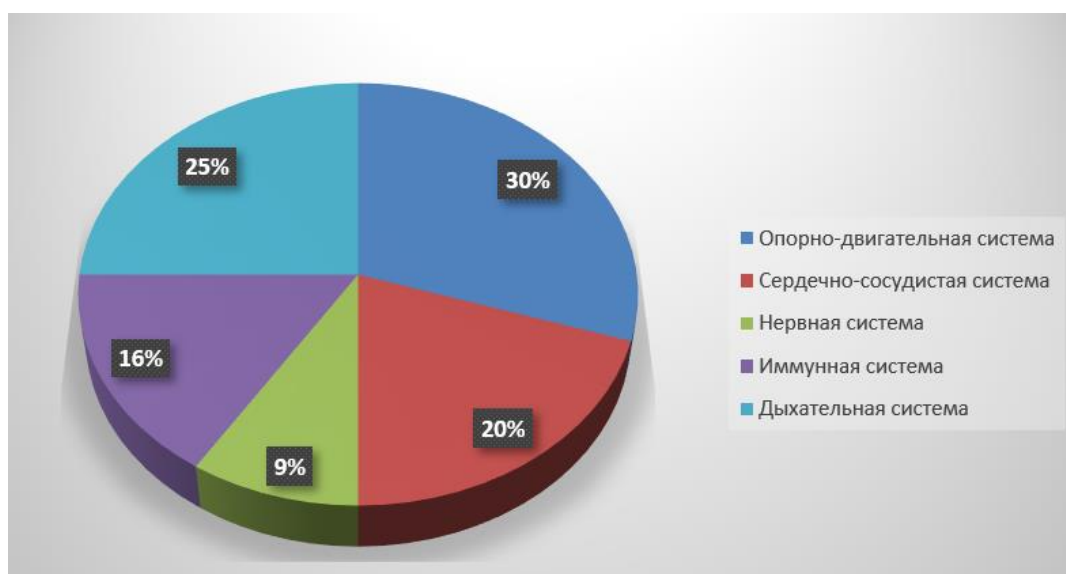


Рис. 1. Влияние плавания на различные системы организма

Регулярное плавание оказывает сильное влияние на высшую нервную деятельность человека. Воздействие температуры воды регулирует процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение головного мозга [1]. Вода мягко проникает в организм, массируя нервные окончания в коже и мышцах, благотворно влияет на центральную нервную систему, успокаивает, снимает усталость. После купания человек легче засыпает, крепче спит, улучшаются внимание и память.

Таким образом, под влиянием систематического плавания восстанавливается весь организм человека: избавляется от лишнего веса, увеличивается объем и сила мышц, укрепляются связки, увеличивается объем легких, усиливается работа сердца и, что особенно важно, повышается активность центральной нервной системы. Все это укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет работать долго и эффективно [3]. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности.

Список литературы

1. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании: учебно-методическое пособие / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю. Давыдов [и др.]. – Самара: СГПУ, 2020. – 72 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 184 с.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – М.: Феникс, 2018. – 320 с.
4. Навроцкий В.В. Лечебное плавание в бассейне как фактор физической реабилитации больных хроническим бронхитом / В.В. Навроцкий, Б.А. Соколов, С.А. Сюрин // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2019. – №2. – С. 53–54.
5. Чичерова А. Опыт массового применения лечебно-оздоровительного плавания / А. Чичерова // Ежегодник. Плавание. – М., 2020. – Вып. 2. – С. 53–62.

6. Соболев Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2022. – С. 311–314.

7. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалёва // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

8. Соболев Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физических культуры и спорта / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. – М., 2021. – С. 18–22.

9. Ковалёва В.Ю. Оздоровительное значение плавания / В.Ю. Ковалёва, Ю.В. Соболев // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы, теории и практики. – СПб., 2021. – С. 257–261.

10. Матвеева И.С. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у дзюдоистов / И.С. Матвеева, А.И. Усенко, Е.А. Калашник // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы, теории и практики. – СПб., 2021. – С. 352–360.

Путилова Светлана Олеговна – студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Соболев Юлия Владимировна – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Усенко Александра Ивановна – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
