

УДК 796

DOI 10.21661/r-560064

Усенко А.И., Осипян В.А.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается тема влияния плавания на человека. Авторы приходят к мнению о положительном воздействии плавания на здоровье человека.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, плавание, оздоровление, оздоровительное плавание.*

Плавание – один из важнейших аспектов системы физической подготовки и физического воспитания любого человека. Регулярное пребывание в воде способствует согреванию организма, профилактике простудных заболеваний, развитию силы воли и выносливости.

Во время плавания создаются идеальные условия для улучшения работы кровеносной системы: увеличивается количество кислорода, поглощаемого органами и тканями всего тела, усиливается венозный отток от ног и почти полностью сокращаются мышцы всего тела.

Плавание развивает дыхательную и кровеносную системы и значительно укрепляет весь организм.

Плавание полезно как для здоровых, так и для больных людей. Здоровые люди могут привести себя в порядок и улучшить свои физические показатели, а люди, страдающие различными заболеваниями, могут найти в плавании и водных процедурах прекрасное лекарство.

Характерно, что плавание – это вид спорта, который проходит в гидрофильной среде. Поэтому организм подвергается двойному влиянию физиологических нагрузок, с одной стороны, и гидрофильной среды – с другой. Эти характеристики также обусловлены физиологическими свойствами воды, такими как плотность, вязкость, давление, температура и теплоемкость.

Кроме того, купание позволяет телу оставаться в горизонтальном положении во время физических упражнений. Влияние воды на организм распространяется и на кожу, площадь которой составляет 1,5–2 квадратных метра. Когда пловцы моют свое тело, растворитель обволакивает кожу, улучшая питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию микроэлементов, содержащихся в воде. Вода в 775 раз плотнее воздуха, что затрудняет легкое и быстрое передвижение тела и затрачивает много энергии.

Плавание – один из самых эффективных способов укрепления организма и выработки хороших гигиенических привычек.

Плавание позволяет прекрасно тренировать кровеносную и дыхательную системы. Плавание снижает эффективную частоту сердечных сокращений в состоянии покоя с 60 до 55 (50) ударов в минуту. У неплавающих, напротив, частота сердечных сокращений ниже – 65–57 ударов в минуту.

Занятия плаванием корректируют систему внешнего дыхания, создавая идеальный ритм дыхания и увеличивая дневную емкость легких (GFR). Это происходит потому, что насыщенность воды оказывает давление на производство вдоха и выдоха.

Спортсмены, специализирующиеся на плавании, имеют более высокую ЖЕЛ и расширение грудной клетки (у пловцов ЖЕЛ находится в пределах 7000 кубических сантиметров). Плавание повышает энергию, улучшает сон и чувство голода, а эстетисты рекомендуют каждую минуту занятий. Плавательные тренировки широко используются в физиотерапии и медицине для лечения наркомании, кардиореспираторной дисфункции, контрактур суставов и мышечных узлов. Систематические занятия плаванием поддерживают физиологический уровень зрелых людей и повышают тонус неукрепленных мышц. Это подтверждается наблюдениями за физиологическим состоянием участников оздоровительных групп, в которых плавание включалось в число других физиологических упражнений.

Список литературы

1. 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. – EDN DFNYLO.
2. Евтых С.А. Деятельностный компонент личностной физической культуры / С.А. Евтых // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – №1. – С. 116–117.
3. Бубенок Е.Д. Современные проблемы плавания / Е.Д. Бубенок, Ю.В. Соболев // Интерактивная наука. – 2022. – С. 70-71. – ISSN 2414-9411. – DOI 10.21661/r-556882. – EDN AZQOBK.
4. Соболев Ю.В. Основы методики обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 307–311. – EDN MSHYTU.
5. Полякова И.И. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов: сборник трудов конференции / И.И. Полякова, Ю.В. Соболев // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 16 июня 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 250-252. – ISBN 978-5-907561-43-4.
6. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию: сборник трудов конференции / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 16 июня 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 257-258. – ISBN 978-5-907561-43-4.

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

Осипян Вероника Арменовна – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
