(cc) BY

Сухаревская Валерия Дмитриевна
студентка
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в представленной научной статье поднимается вопрос положительного влияния плавательного вида спорта для положительного стимулирования работы у человека системы организма и какой эффект придаёт занятия на воде для здоровой жизнедеятельности людей.*

Ключевые слова*: плавание, здоровье, организм, спорт.*

В наше время обучение плаванию играет важную роль и ставится в приоритет на уровне государственного значения, поскольку данный вид спорта жизненно необходим для человека. Поскольку даёт необходимую базу, чтобы использовать различные техники и навыки в процессе непрерывной жизнедеятельности. Следует отметить тот факт, что именно плавание является одним из самых безопасных разновидностей спорта и охватывает укрепление всех групп мышц оказывая на них положительное влияние. Все заключается в том, что при нахождении человека в воде вся производимая им нагрузка в течении какого-то времени распределяется равномерно по всем мышечным группам увеличивая их силу, путём стимуляции и регулярных сокращений.

Если рассматривать повседневную активность отдельно каждого человека в обществе можно заметить, что с повышением работоспособности без подключения в работу мышечную систему т.е. в состоянии покоя частота пульса снижается, к примеру увидеть подобную зависимость на примере обучающихся в учебных заведениях, при большом объёме работы учащиеся меньше устают.

Из этого можно поступает вывод, что внедрение спортивных дисциплин в образовательную программу поспособствует положительной динамике здоровья людей и отсутствие такого вида спорта как плавание невозможно представить.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Основной ориентир оздоровительного плавания нацелен на повышение качества жизни, поддержку нормального уровня здоровья. Именно плавание нашло своё применение в медицинской сфере для повышения качества физиотерапевтических методов лечения многих заболеваний.

Путём проведения медиками некоторых исследований удалось вывести рекомендуемую норму физической нагрузки в воде она составила 3–4 раза в неделю продолжительностью по времени не более 45 минут. При детальном анализе выделяют следующие системы, в которых водный стиль имеет огромное влияние:

– дыхательная система (при придании телу физической активности увеличивается объём лёгких, а мышечная система, отвечающая за дыхание, приводятся в тонусное состояние и обретают силу);

– сердечно-сосудистая система (влияние происходит посредством действия давления воды на поверхностную часть тела человека, облегчая отток крови по сосудам к сердцу из-за отсутствия статического напряжения);

– позвоночник и межпозвоночные диски (укрепляются мышцы спины и в то же время снимают с себя лишнюю нагрузку, посредством этого создаётся укреплённый корсет, который обеспечивает поддержание позвоночника в правильном положении, разгрузив при этом позвоночные диски).

Таким образом из всего вышесказанного можно сделать вывод, что занятия плаванием остаются необходимым комплексом физической активности каждого человека. И при систематических занятиях с положительной динамикой улучшается здоровье всего организма в целом. К тому же именно плавание помимо физической пользы оказывает положительное влияние на психическую составляющую, а именно способствует процессу формирования личности людей в обществе, тренируется дисциплина, самоконтроль, решительности и т.д.

Список литературы

1. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе / О.В. Ярлыкова // Профессиональная ориентация. – 2015. – №2. – 32 с.

2. Каменева С.С. Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки / С.С. Каменева, И.С. Матвеева. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – 714 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова [и др.]. – М.: Академия, 2008. – 11 с.

4. Соболь Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболь. – Чебоксары–Ташкент, 2022. – С. 311–314.

5. Соболь Ю.В. Оздоровительное значение плавания / Ю.В. Соболь. – СПб., 2021. – С. 257–261.

6. Соболь Ю.В. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов / Ю.В. Соболь. – Чебоксары, 2022. – С. 250–252.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)