

Положительные аспекты влияния занятий плаванием на общее состояние организма

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности, как взрослых, так и детей в особенности, не сравнится с занятиями в водной среде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела, горизонтальное (безопорное) положение его, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно, разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают [1, с. 3].

Мне бы хотелось рассмотреть положительные моменты плавания:

- отлично помогает избавиться от лишнего веса;
- укрепляет различные группы мышц;
- способствует поддержанию спокойного эмоционального состояния, избавляет от стресса;
- при регулярном плавании можно предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы;
- улучшает кровообращение;
- этот вид спорта не сопровождается отрицательными моментами: головной болью, разрывом мышц;
- помогает сформировать красивую осанку;
- улучшается работа дыхательной системы;
- развивает гибкость.

В опросе «Какие положительные стороны плавания вы можете отметить?» среди 35 человек почти все ответили, что после занятий в бассейне

они отмечают хорошее настроение, прилив сил, избавление от стресса, накопившегося в течение дня. Также половина опрошенных утверждали, что при длительных занятиях плаванием отмечается исправление осанки. Ещё все подтвердили, что стали намного реже болеть простудными заболеваниями.

Проведённое мини-исследование подтвердило, что эффективность плавания заметно ощущается с течением времени.

Мне бы хотелось остановиться на том, как именно плавание помогает снизить риск простудных заболеваний.

Закаливание организма – метод укрепления здоровья. Температура реки или воды в бассейне намного ниже, чем естественная температура человеческого тела, поэтому является непривычной. При частых занятиях плаванием организм привыкает к внешним условиям, из-за чего в дальнейшем человек будет оставаться стойким при резких перепадах температуры в разные времена года. Таким образом, риск заражения простудными заболеваниями будет снижен.

Ещё хотелось бы сказать о благотворном влиянии плавания на нервную систему. Отмечено, что данный вид физической нагрузки помогает в профилактике неврозов. Во время плавания снимается утомление, исчезает раздражение и усталость, улучшается память за счёт налаживания кровообращения мозга, исчезает бессонница. Ну и, конечно, вода вызывает хорошие ассоциации, которых не хватает в повседневной рутине, полной разных дел.

В последнее время во время медицинских осмотров очень часто выявляются проблемы у детей, связанные с нарушением осанки. Плавание является одним из наиболее эффективных методов исправления сутулости.

Во время плавания тело находится в невесомом состоянии, вследствие чего снижаются нагрузки на позвоночник. Занятия плаванием улучшают общую координацию, улучшает тонус всех мышц.

Вода оказывает стимулирующее, укрепляющее воздействие на центральную нервную систему, стимулирует развитие дыхательных мышц,

подвижность грудной клетки, способствует достижению оптимального веса тела и соотношения в нём мышечной и жировой тканей. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для корректирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы, и для предупреждения их последствий. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное тело содействуют притоку крови к сердцу, что в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления и даже лечения [2, с.148].

Список литературы

1. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013. -148с.
2. Харисова М.Л. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.

Абрамов С.В., Горелова Е.В., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Развитие интеллектуальных способностей студентов средствами физической культуры

На протяжении нескольких десятилетий проблема интеллектуального становления подрастающего поколения остается одной из самых актуальных,