

спортивные школы в России могут пользоваться современным информационным оборудованием, не все тренеры-преподаватели имеют компьютер с интернет соединением. Несмотря на то, что скорость обновления оборудования в спортивных школах нарастает, тем не менее, есть куда стремиться. Поэтому, информатизация области физической культуры и спорта не должна быть на последнем месте. Её финансирование недостаточно на данный момент, но, возможно, что этот вопрос будет решён уже в ближайшем будущем.

Список литературы

1. Мишнева С.Д, Шухарт Д.В. Влияние информационных технологий на физическую культуру и спорт //Иновационные процессы в современном образовании: от идеи до практики: сборник материалов I международной научно-практической конференции с использованием дистанционных технологий. - Ярославль: Ярославский филиал ПГУПС, 2021. С. 69-71.

2. Мишнева С.Д. Значимость информационных технологий в образовательном процессе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург». DOI: 10.34835 № 2 (1912) – 2021. – 448 с. – С. 206-209.

Ланг В.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние плавания на оздоровление организма

В современном мире существует колоссальное количество факторов, которые причиняют ущерб организму. Существует мнение, что пока ты молод, угроз для твоего здоровья не существует. Такая точка зрения является ошибочной. Многие негативные факторы мы даже не замечаем. К ним относятся: неблагоприятная экологическая обстановка, стресс, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и многое

другое. Влияние этих условий можно нивелировать при помощи физической активности.

По-настоящему действенным способом оздоровления организма является плавание. Основные задачи оздоровительного плавания это – достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, обучение плаванию, развитие физических качеств. Оптимальная нагрузка определяется многими факторами, например: необходимостью улучшения функциональных показателей либо их сохранением на достигнутом уровне, режимом привычной двигательной активности и образом жизни занимающегося и др. Оздоровительным плаванием рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю по 30-45 минут [1].

Занятия плаванием положительно влияют на дыхательную систему организма человека. Регулярные занятия плаванием помогут укрепить ваши легкие. Когда мы плаваем, то совершаем поочередно вдохи и выдохи, преодолевая сопротивление воды, что благотворно сказывается на работе дыхательной системы, тренирует ее, благодаря плаванию увеличивается подвижность грудной клетки. Из-за давления воды вдох сделать сложнее, поэтому мышцы, расширяющие грудную клетку и, соответственно, растут. При занятии в бассейне люди тратят много энергии, вследствие чего возрастает потребность в кислороде. При таких обстоятельствах ценен каждый вдох, поэтому организм будет намеренно стараться дышать как можно глубже. Так же при систематических тренировках эластичность легких повышается.

Рассмотрим влияние плавания на сердечно-сосудистую систему организма. Нагрузка в воде при плавании происходит практически в антигравитационных условиях, что оказывает благоприятное воздействие для сердечно-сосудистой системы. Давление воды, оказываемое на поверхность тела пловца, существенно облегчает отток крови от периферии к сердцу. Отсутствие статического напряжения положительно влияет на сердце и

систему сосудов. Во время плавания осуществляется хороший массаж сердца благодаря глубокому дыханию: легкие при дыхательном движении то мягко надавливают на сердце, то как бы отпускают его.

Огромную пользу приносят занятия плаванием нашему позвоночнику и межпозвоночным дискам. Занятия плаванием тренируют мышцы спины и в то же время снимают с них лишнюю нагрузку. Они создают прочный мышечный корсет, который и поддерживает позвоночник в правильном физиологическом положении. Плавание может не только снять напряжение с позвоночника и спины, а так же поможет избавиться от боли и разгрузить позвоночные диски.

Тренировочные занятия по плаванию формируют уравновешенную и сильную нервную деятельность. Нервная система приходит в тонус, при этом процессы возбуждения и торможения в ней будут уравновешены. Кровоснабжение мозга усиливается, что стимулирует умственную деятельность [2].

Плавание – одно из лучших средств для закаливания, постоянные занятия этим видом спорта делают организм человека менее восприимчивым к перепадам температурного режима. Человек, занимающийся плаванием реже страдает от простудных заболеваний, а нормализация состава крови активизирует иммунную систему, которая успешно сопротивляется вирусным болезням.

Научно доказано положительное влияние занятий водными видами спорта на режим и качество сна. Сон после плавания более глубокий и крепкий. Организм получает хорошую физическую нагрузку, что способствует полному расслаблению всех мышц.

Если у вас есть возможность заниматься не в бассейне, а в соленой воде, вы сможете заметить, как преобразуется ваша кожа. Она лучше сохраняет влагу и очищается, обновление клеток стимулируется. Вы удивитесь, насколько гладкой и здоровой кожа будет выглядеть после регулярных занятий в соленой воде.

В процессе занятий тело человека тянется, мышцы ног растягиваются при каждом толчке, когда человек старается справиться с давлением воды, сгибается, напрягается что приводит к повышению гибкости.

Занятия в бассейне помогают решить проблемы с дыханием из-за сезонной аллергии или сухого воздуха в спортзале. Там вы вдыхаете влажный воздух, который куда более комфортен. Кроме того, плавание помогает справиться с симптомами астмы.

Плавание расслабляет все тело. В комбинации с ритмичным дыханием эффект получается крайне успокаивающий, вам проще забыть о раздражителях. Пребывание в воде снимает усталость, суету, тревоги, исчезает напряжение в мышцах, тело двигается легко. Кроме того, повышается работоспособность, появляется умиротворение, риск появления депрессии становится менее вероятен.

Любые занятия спортом помогают укрепить здоровье и продлить жизнь, но исследования указывают, что плавание является одним из самых эффективных способов. Исследователи Университета Южной Каролины использовали для статистики более сорока тысяч человек. Те, кто регулярно плавал, оказались куда здоровее остальных, даже тех, кто часто бегал или гулял. Таким образом, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие.

Список литературы

- 1.Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова и др. – М.: изд. центр «Академия». 2008.
- 2.Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях // Здоровье, 2000.