

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Бартенева Е. В., Гурьев С. В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье речь пойдет о положительном воздействии плавания на организм человека.

Ключевые слова: плавание, здоровье, организм человека, вода.

Когда-то процесс плавания был для человека достаточно регулярным и просто жизненно необходимым занятием, но теперь в условиях урбанизации и удаленности человека от природы, он стал большой редкостью. В свою очередь данный факт обосновывает то, что организм современного человека стал намного слабее и пассивнее. Плавание для человечества осталось исключительно в трех сферах деятельности: профессиональная, развлекательная и лечебная, на последней мы остановимся подробно.

Как нам известно, физическая активность и здоровье всегда идут рядом. В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц [1].

Плавание положительно влияет на организм человека, повышается тонус мышц, от нахождения в воде очищаются кожные покровы. Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после

перенесенных заболеваний и травм. Также плавание просто необходимо детскому организму, развивается координация, укрепляется опорно-двигательный аппарат, становятся более гибкие суставы, более развитый «мышечный корсет» помогает избежать искривления позвоночника.

Также отдельное внимание стоит уделить влиянию плавания на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. При плавании тело человека принимает горизонтальное положение, осуществляются циклические движения руками и ногами, задействованы все группы мышц, повышается давление воды на подкожное венозное русло, диафрагмальное дыхание становится глубоким, а состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови, что существенно облегчает сердцу работу [1].

Плавание отличная альтернатива фитнесу, благодаря плаванию можно добиться оптимальной физической формы, как мы знаем, в воде человеческий организм тратит большое количество энергии, это объясняется тем, что происходит учащение дыхания, увеличивается частота сердечных сокращений, тонус периферических кровеносных сосудов возрастает. Происходит повышенная теплоотдача, а в следствии повышается обмен веществ. Также температура тела человека выше температуры воды, за счет этого организм расходует энергию на «обогрев», а чтобы этот процесс состоялся, вынужден сжигать калории, а соответственно масса тела приходит в норму. Плюс к выше сказанному такие температурные манипуляции идут на пользу иммунитету и являются профилактикой простудных заболеваний [1].

Также не следует упускать из внимания то, что плавание поднимает эмоциональный тонус и способствует психической разгрузке. Не зря говорят, что «жизнь зародилась в воде», человек как никто другой разделяет это высказывание. Это подтверждает огромная популярность курортов и санаториев вблизи водоемов. Во время плавания человек

испытывает чувство «перерождения», очищения и единения со стихией воды.

На сегодняшний день существует множество методик и техник плавания, мы остановимся на лечебном плавании, поскольку оно в большей мере положительно влияет на организм человека.

Дидактические принципы лечебного плавания таковы:

1. Последовательность;
2. Постепенность;
3. Систематичность;
4. Доступность;
5. Наглядность;
6. Индивидуальность;

Таким образом, лечебное плавание должно представлять собой: систематический комплекс последовательных упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой, всесторонне развивая все группы мышц[3].

Стиль плавания зависит от поставленной задачи:

- Вольный стиль используется для устранения сутулости и поднятия тонуса мышц позвоночника.

- Стиль «на боку» применяется в случае необходимости ассиметричной нагрузки.

- Брассом плавают, когда хотят скорректировать осанку.

- Плавание стилем баттерфляй создает большую общефизическую нагрузку на мышцы пояса верхней конечности, спины, активизирует обмен веществ, оказывает тренирующее влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Часто на практике случается смешение стилей, в силу особенностей пациента. Также занятия часто проходят в игровой форме, что способствует усилению лечебного эффекта [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что плавание показано всем людям без исключения. Ведь в первую очередь повышается иммунитет, настроение, выносливость и работоспособность, а при регулярных занятиях появляется «здоровый сон», увеличивается объем легких и исчезает отдышка.

Также стоит отметить, что заниматься плаванием лучше всего с утра, поскольку такая нагрузка обеспечивает бодростью на целый день. Если не затрагивать профессиональных спортсменов, то в наше время плавание это, прежде всего здоровый и полноценный отдых, который является прекрасной альтернативой разным развлекательным заведениям.

С другой стороны, плавание является достаточно редким увлечением, что делает человека, занимающегося им еще более интересным. Данный вид человеческой активности, несомненно, является одним из самых полезных и продуктивных, с точки зрения развития и укрепления физической формы. Каждый человек примерно раз в жизни регулярно, хоть и не осознанно занимался плаванием, возможно, это было в детстве с друзьями, а может в более зрелом возрасте на отдыхе, но так или иначе первое впечатление сыграло свою роль, как в физическом, так и в психическом развитии.

Список литературы

1. Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.
2. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж. Булгакова. - М., "Просвещение", 1974. - 192 с. с ил.
3. Кашников, В.С. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд-во 2007. - 52 с., 7 ил.