

питанию привычки и потребности в сохранении и улучшении здоровья, что имеет большое значение в наше время.

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу что, предложенная нами методика формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом с использованием средств фитнеса эффективна.

Библиографический список

1.Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта учеб.практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. - 131с.

2.Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.

3.Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.

Койков С.А., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Оздоровительное плавание является частью оздоровительной физической культуры. Оно характеризуется, как наиболее эффективное средство оздоровления, не имеющие ограничений и подходящие практически всем здоровым людям любого возраста.

Ключевые слова: образ жизни, двигательная активность, водная среда, плавание, положительное влияние.

Ни для кого не секрет, что состояние здоровья человека тесно и напрямую взаимосвязано с режимом повседневной физической активности, сбалансированным питанием и образом жизни. Физическая культура является неотъемлемой частью формирования осознанного, последовательного и эффективного воздействия на изменение физического состояния человека [1]. Средствами достижения данной цели являются разнообразные двигательные формы активности, рациональный режим труда и отдыха, а также естественные силы природы. Наиболее отчётливо, благоприятное воздействие есте-

ственных «природных» факторов, наблюдается в таком виде двигательной активности, как оздоровительное плавание.

Основными задачами, характеризующими данное направление, являются следующие положения [2]:

- достижение и поддержание желаемого уровня здоровья;
- повышение качества жизни;
- профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды;
- развитие физических качеств.

Доказано, что человек средних габаритов при погружении в воду весит всего 3 – 4 килограмма, что наиболее объективно отражает ключевую особенность данной двигательной активности – «водяную невесомость». Водная среда создаёт благоприятное воздействие, практически, на все системы организма, повышая общий тонус тела при этом активируя процессы расслабления.

В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от выбранного стиля плавания, что помогает заметно улучшить общий мышечный тонус, что является уникальной отличительной чертой от прочих аэробных нагрузок, которым присуще такое препятствие для тела, как воздух. Плотность воздуха невелика, однако плотность воды, почти в 800 раз больше, соответственно любое движение в воде требует большего усилия, что позволяет увеличить эффективность двигательной активности.

Плавание обеспечивает непрерывное чередование фаз напряжения и расслабления мышечных групп, что увеличивает их работоспособность и предотвращает чрезмерную их перегрузку. Работа в водной среде, требует координационную работу многих мышечных групп. Во время выполнения круговых «гребковых» движений руками, активно укрепляется связочный аппарат плечевого сустава, во время движения ногами «ударных» или «толчковых» – тазобедренного.

Кроме того, плавание несёт в себе положительное воздействие для позвоночника. Во время занятий, увеличивается межпозвонковое расстояние, корректируется положение позвонков, что в целом способствует улучшению общей гибкости и подвижности. Доказано, что показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у представителей других видов спорта.

Плавание является наиболее энергозатратным из видов двигательной активности, поскольку вода обладает более высокой теплопроводностью по сравнению с воздушной средой. В воде тело человека излучает на 50 – 80% больше тепла, необходимого для обогрева. Соответственно для того, чтобы

возместить такие «потери энергии», обмен веществ в организме значительно ускоряется. В среднем за 10 минут работы брассом можно потерять до 60 калорий, во время плавания на спине цифра увеличивается до 80, вольный стиль «кроль» затратит уже 100 калорий, а баттерфляй все 150 – 200.

В ситуации реабилитации после какого-либо рода травм и болезней, когда противопоказаны легкоатлетические или силовые нагрузки, плавание – это прекрасный вариант чтобы начать набирать физическую форму, поскольку водная среда практически полностью убирает нагрузку на позвоночник и суставы, которую нельзя избежать на суше в силу земного тяготения и естественного веса тела. Учитывая эту особенность, «работу в воде» используют представители других видов спорта, занятия в бассейне способствуют восстановлению тела после больших нагрузок, а также снимают крепатуру (синдром отложенной мышечной боли).

У людей, регулярно занимающихся плаванием, повышается выносливость и сила сердечных мышц, увеличивается их мощность, за счет чего увеличивается объем крови выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности. Аэробная нагрузка, возникающая во время занятий в бассейне, благоприятно влияет на кровеносную систему, снижая артериальное давление чем провоцируют снижение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Плавание приводит в норму сердечный ритм и кровообращение, за счет чего улучшается эластичность сердечной мышцы и сосудов. У тех, кто постоянно занимается плаванием отмечается урежение пульса до 60 уд/мин. и менее, следовательно, можно судить о том, что сердечная мышца у таких людей работает гораздо более мощно и экономно чем у других.

Занятия плаванием стимулируют развитие силы дыхательных мышц и увеличение их тонуса, что непосредственно влияет на скорость вентиляции легких и их жизненный объём. При нормальной работе, дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей: один цикл движения руками, как правило, выполняются за один вдох и выдох. Принимая во внимание, что в процессе плавания тратиться большое количество энергии, потребность в кислороде растёт, именно поэтому пловец стремится максимально полно использовать каждый вдох, а более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку. Преодоление этого давления благоприятствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Во время плавания в бассейне в процессе дыхания участвуют даже самые отдаленные участки легких, что предотвращает возникновение в них застойных явлений.

Нахождение в воде оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: уравниваются процессы возбуждения и торможения, а также улучшается кровоснабжение мозга, что напрямую влия-

ет на память, внимание и сон. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, а также поднимает настроение. Также, общеизвестно, что плавание – это эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур, увеличивая резистентность организма основным заболеваниям.

Следующей отличительной особенностью плавания является, что в процессе занятия активизируются части головного мозга, отвечающие за выработку «гормона счастья» – эндорфина. Водная среда, за счет агрегатных свойств, обладает охлаждающим эффектом. Данный фактор снижает вероятность резкого повышения температуры в процессе физической активности, что позволяет заниматься на протяжении длительного времени, в сравнении с физической активностью «на суше» и не чувствовать усталость

Как уже удалось подчеркнуть, занятия в воде являются хорошей тренировкой почти для всех мышечных групп. Несомненно, польза плавания в бассейне заключается в том, что оно является очень щадящим видом физической активности. При плавании риск получения каких-либо травмы минимален, поскольку, тело практически постоянно находится в горизонтальном положении. За счет силы выталкивания, присущей водной среде, человеческое тело становится, практически невесомым, вследствие чего, нивелируется ударная нагрузка на суставы, что благоприятно влияет не только на позвоночник, но и на весь организм в целом.

Библиографический список

1. Серёжников А.А. Оздоровительное плавание как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6. URL:

[https://sibac.info/archive/guman/6\(66\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(66).pdf) (дата обращения: 15.11.2018)

2. Гармонова В.Е., Борейко О.Н. Оздоровительное значение плавания: Научная статья, ТГПИ: 2015.