

*Кравченко К.С.,*

*студент*

*2 курс, Филологический факультет*

*СФ «БашГУ»*

*Крылов В.М.,*

*кандидат педагогических наук,*

*доцент*

*СФ «БашГУ»*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** Занятия в водной среде положительно влияют на организм человека вне зависимости от пола и возраста. Плавание в бассейне – универсально. Тренировки приносят пользу взрослым и детям. И для каждой категории пловцов у этого вида спорта припасена целая палитра полезностей. В данной статье рассматривается влияние плавания на человека и его польза.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, водные виды спорта, плавание, здоровье*

***Annotation:** Various sports activities in the aquatic environment have a positive effect on the human body, regardless of gender and age. Swimming in the pool is universal. Training benefits both adults and children. And for each category of swimmers, this sport has a whole palette of benefits in store. This article addresses the effects of swimming on humans and its benefits.*

***Key words:** physical education, sports, water sports, swimming, health*

Плавание это одно из самых эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничений практически всем здоровым людям любого возраста

Плавание – это вид спорта, которым можно заниматься с детства и до глубокой старости. Именно плавание практически не имеет противопоказаний: оно укрепляет организм в целом, способствует его гармоничному развитию. Известно, что воздействие воды (например, температура, которая часто ниже температуры тела), специфические условия дыхания и движения в горизонтальном положении оказывают положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переносится на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием помогают избавиться от искривления позвоночника и развития сколиоза.

Воздействие плавания на организм человека чрезвычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым и смелым.

Плавание является хорошим средством закаливания и повышения сопротивляемости организма к низким температурам, простудам и другим изменениям окружающей среды. Помимо закаливания, плавание является уникальным физическим упражнением, способствующим физическому развитию и здоровью. Так, спортивная методика плавания гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и совершенствованию таких физических качеств, как: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость (координация). Упражнения, выполняемые в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но и мышцы туловища, благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища позвоночный столб разгружается от давления на него массы тела. Становится возможным устранить такие нарушения осанки, как сутулость.

У пловцов хорошая осанка: они стройны, гибки и не сутулятся. Всего за 30 минут активного плавания сжигается около 400 калорий. Пловцы тратят гораздо больше энергии, чем бегуны. При плавании обмен веществ ускоряется вдвое – это сказывается на фигуре; при плавании обычно не бывает

мышечных перегрузок и растяжений, именно поэтому плавание рекомендуется абсолютно всем людям: с детства до старости.

Плавание оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает более легкие условия для работы сердца. В результате плавания снижается систолическое артериальное давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это, прежде всего, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, которые регулярно плавают, частота сердечных сокращений меньше на 10-15 ударов в минуту.

Плавание изменяет состав крови. Когда человек находится в воде, количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина) увеличивается. Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после купания состав крови фактически достигает нормального уровня.

Таким образом, в результате плавания происходят положительные изменения в сердечно-сосудистой системе (в виде повышения сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения функции сердца), которые приводят к ускорению транспорта богатой кислородом крови к периферическим частям тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

При плавании работают почти все мышцы. При этом одни мышцы работают активнее, другие – меньше. Известно, что оздоровительный эффект физических упражнений зависит главным образом от величины активной мышечной массы. В условиях недостаточной двигательной активности плавание может быть отличным средством ее оптимизации. В то же время не стоит переоценивать значение плавания для наращивания мышечной массы.

Плавательные упражнения положительно влияют на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию сбалансированного и сильного типа нервной деятельности. Плавание тонизирует

нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение головного мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержанием равновесия тела в воде, благотворно влияют на душевное состояние, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает преодолеть водобоязнь, снимает усталость, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, повышает настроение, улучшает внимание и память.

Регулярное пребывание в воде во время занятий плаванием оказывает успокаивающее действие на нервную систему, повышает эмоциональную устойчивость, обеспечивает крепкий, спокойный сон. Плавание считается лучшим "лекарством" от бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание подбадривает, а горячих, раздражительных – успокаивает.

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаляет, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения функционирования системы кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, увеличивается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и значительно укрепляет весь организм.

Подводя итог, следует сказать, что главная задача, которую выполняют занятия в воде, это поддержание организма в тонусе. Действительно, плавание укрепит мышцы, снимет нервное напряжение, стресс, улучшит внутренние процессы организма.

### **Использованные источники:**

1. Воробьев Сергей. Дневник одного плавания / Сергей Воробьев. Москва: Мир, 2015. – 160 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.
3. Воронин С.М. Современные предпосылки и требования к подготовке кадров / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.А. Зверев // В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования Материалы XIII научно-методической конференции с международным участием. Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль. 2018. С. 77 –78
4. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.