

УДК 797.2

*Агошков В.В., старший преподаватель  
Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»  
НИУ «Белгородский государственный институт»*

*Россия, г. Белгород*

*Кривчикова Д.С., студент*

*2 курс, факультет «Лечебное дело»*

*НИУ «Белгородский государственный институт»*

*Россия, г. Белгород*

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

***Аннотация:** данная статья посвящена пользе плавания на физическое состояние человека. Мы бы хотели рассказать, как правильно заниматься плаванием, чтобы от этого вида спорта было больше пользы. Плавание — это универсальный вид спорта для любого возраста, с помощью которого возможно поддерживать организм в хорошей форме. С помощью плавания мы развиваем силу, выносливость, укрепляем мышечный и связочный аппарат, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*

***Ключевые слова:** лечебное и спортивное плавание, влияние на здоровье человека, развитие мышечного и связочного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы.*

***Annotation:** this article is devoted to the benefits of swimming on the physical condition of a person. We would like to tell you how to do swimming properly, so that this sport would be more useful. Swimming is a universal sport for any age, with the help of which it is possible to keep the body in good shape. With the help of swimming, we develop strength, endurance, strengthen the muscular and*

*ligamentous apparatus, improve the work of the cardiovascular and respiratory systems.*

***Key words:** therapeutic and sports swimming, influence on human health, development of the muscular and ligamentous apparatus, strengthening of the cardiovascular and nervous system.*

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота). [1]

Однако на сегодняшний день для большинства людей плавание — это не только вид спорта, но и отличный способ укрепить своё здоровье, привести тело в нужную форму и добавить в свою жизнь побольше отдыха и положительных эмоций.

Рассмотрим основные причины, по которым этот вид спорт оказывает колоссальное влияние на человеческий организм.

Во-первых, не имеет значения здесь возраст и уровень физической подготовки, потому что у этого вида спорта практически нет показаний, и мы беспрепятственно можем развивать силу и выносливость. Но нужно помнить о том, что у каждого есть уровень необходимой физической нагрузки, которым нельзя пренебрегать.

Во-вторых, во время плавания идёт колоссальное влияние на нервную систему человека. Многие современные люди в качестве отдыха предпочитают посетить бассейн или занятия по водным играм (например, водное поло или синхронное плавание) в качестве отдыха, поскольку эти занятия положительно влияют на протекание различных психологических процессов в нашем организме, улучшается качество сна, снижается уровень тревоги и панических атак, более того, плавание — это отличный вариант получить заряд положительных эмоций на долгое время.

Кроме положительного эмоционального состояния, плавание как вид спорта оказывает огромное влияние на формирование крепкого иммунитета. Поскольку — это одно из самых лучших средств для закаливания (т.е. вода, в которой мы принимаем ванны процедуры гораздо горячее, нежели та, которая в бассейне), соответственно, регулярные тренировки в бассейне с температурой ниже комнатной укрепят организм, сделают его менее восприимчивым к болезням и инфекциям.

Плавание подразумевает под собой работу и руками, и ногами. Когда мы выполняем гребковые движения, то у нас задействованы почти все наши мышцы, а это приводит к их постоянному и более успешному развитию. При тренировках очень трудно получить повреждения опорно-двигательного аппарата (далее ОДА). У людей, страдающих различными дегенеративными заболеваниями ОДА, этот вид спорта снимает напряжение в мышцах, суставах и связках, наблюдается улучшение самочувствия и облегчение в передвижении пешком. Поэтому его рекомендую как вид терапии при остеохондрозах и остеоартритах.

Когда человек плавает, он находится в горизонтальном положении, а это облегчает работу для сердечной мышцы, расслабляются мышцы, а это приводит к увеличению подвижности суставов. В процессе плавания не осуществляется нагрузка на суставы. Гребки руками положительно влияют на подвижность суставов верхней конечности и предплечья. При работе ногами увеличивается подвижность суставов нижней конечности и таза. Также при регулярных тренировках межпозвоночные диски, которые были сдавлены до этого, освобождаются, поэтому люди, страдающие от такого дегенеративного заболевания, как остеохондроз шейного или грудного отдела, после первого же занятия чувствуют себя гораздо комфортнее, поскольку их боль отступает, им становится легче дышать и передвигаться.[2]

Также этот вид спорта положительно влияет на дыхательный процесс и подвижность грудной клетки: снижается частота дыхательных циклов,

увеличивается легочная вентиляция, а при нырянии и задержке дыхания формируется устойчивость к гипоксии, что увеличивает подвижность грудной клетки. В воде нагрузка на клапаны сердца гораздо выше, поэтому плавание — это отличная кардио-тренировка. Сердцебиение у пловца может достигать 200-240 ударов в минуту, а это повышает объём и скорость крови, циркулирующей по нашему организму. Регулярные тренировки приводят к тому, что урежается сердцебиение, а это очень важно для гипертоников, поэтому сейчас этот вид спорта часто назначают в качестве физиотерапии.[3]

Основной мотивацией для занятий плаванием является:

1. Сохранение и укрепление физического здоровья;
2. Исправление недостатков и улучшение самочувствия;
3. Отдых;
4. Улучшение работы мышечного аппарата;
5. Улучшение самочувствия и снятие болей.

Различные исследования доказали, что плавание помогает людям, улучшает их жизнь и состояние. Регулярные тренировки повышают восприимчивость сенсорной и нервной систем, улучшают работу всего организма и повышают концентрацию человеческого внимания.

Плавание — это самый полезный вид спорта, который под силу каждому. Любой может сохранить и укрепить своё здоровье, занимаясь регулярными тренировками в любом возрасте.

#### **Использованные источники:**

1. Плавание: описание, история, стили, экипировка, бассейн. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>
2. Воробьев Сергей. Дневник одного плавания / Сергей Воробьев. Москва: Мир, 2015. – 160 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.