

Кудинова Юлия Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

г. Самара, Россия

Васильев Степан Алексеевич

Студент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

г. Самара, Россия

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Плавание играет большую роль в поддержании здоровья человека, оказывая положительное воздействие на физическое и психологическое состояние. Этот вид спорта способствует развитию выносливости и улучшению сердечно-сосудистой системы. Различные стили плавания активизируют разные группы мышц, способствуя укреплению тела в целом. В отличие от некоторых других видов физической активности, плавание не создает высокого давления на суставы, что делает его идеальным для людей с ограниченной подвижностью или проблемами с суставами. Выбор занятия плавания могут иметь расслабляющий эффект, способствуя снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния.

Ключевые слова: плавание; здоровье; подготовка; выносливость; сердечно-сосудистая система.

Annotation. Swimming plays a significant role in maintaining human health, having a positive effect on physical and psychological well-being. This sport helps

develop endurance and improve the cardiovascular system. Different swimming styles activate different muscle groups, helping to strengthen the body as a whole. Unlike some other forms of physical activity, swimming does not place high pressure on the joints, making it ideal for people with limited mobility or joint problems. Choosing to swim can have a relaxing effect, helping to reduce stress levels and improve emotional well-being.

Keywords: *swimming; health; preparation; endurance; the cardiovascular system.*

Актуальность: тема является актуальной, так как плавание способствует укреплению здоровья и развитию физической подготовки.

Цель: выяснить почему нужно заниматься видом спорта как плавание

Методы: во время работы производился подбор информации из разных источников, анализировались и сопоставлялись факты.

Задачи: какую роль играет в жизни человека плавание; как плавание влияет на физическую подготовку, психологическое состояние и здоровье.

Физическая подготовка к плаванию является неотъемлемой частью тренировочного процесса и ключевым элементом достижения хороших результатов в этом виде спорта. Благодаря физической подготовке пловцы могут улучшить свою выносливость, силу, гибкость и технику плавания.

Одним из основных аспектов физической подготовки является развитие выносливости. Занятия аэробными упражнениями, такими как бег, велосипед или бассейновые тренировки, позволяют улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить общую выносливость организма. Чем лучше выносливость у пловца, тем более долгое время он может провести в воде, не испытывая усталости.

Другим важным аспектом физической подготовки является развитие силы. Регулярные тренировки на тренажерах или с использованием грузов

позволяют укрепить мышцы спины, ног и рук. Сильные мышцы представляют собой основу для хорошей техники плавания, так как они обеспечивают пловцу стабильность и хорошую поддержку в воде.

Гибкость также играет важную роль в плавании. Растяжка мышц позволяет улучшить диапазон движения в суставах и сделать технику плавания более эффективной. Регулярные упражнения по растяжке, такие как йога или пилатес, помогут пловцу стать более гибким и уменьшить вероятность получения травм.

Техника плавания - один из самых важных аспектов успешного плавания. Физическая подготовка помогает пловцу сосредоточиться на исполнении правильного движения и повысить эффективность каждого хода. Отрабатывание правильной техники в сочетании с физической подготовкой позволяет пловцу достичь оптимальных результатов в соревнованиях.

Физическая подготовка является важной составляющей успеха в плавании. Развитие выносливости, силы, гибкости и техники плавания позволяет пловцу достичь высоких результатов и уверенности в себе во время соревнований.

Рассмотрим, как плавание воздействует на физическую подготовку и здоровье.

1. Плавание и сброс лишнего веса: плавание предоставляет отличную кардионагрузку, что способствует ускоренному сжиганию калорий. Регулярные тренировки способствуют уменьшению жира в организме. Интенсивность упражнений во время плавания можно легко контролировать, что делает его доступным для людей разного уровня подготовки. Увеличение интенсивности тренировок помогает усилить процесс сжигания калорий.

2. Плавание и тренировка лёгких: во время плавания необходимо поддерживать глубокий и регулярный дыхательный процесс. Это способствует улучшению вентиляции лёгких, увеличивая объем вдоха и выдоха. Развивается выносливость дыхательной системы.

3. Травмы минимальны: вода поддерживает тело, снижая ударные нагрузки на суставы и позвоночник. Это делает плавание менее травматичным по сравнению с другими видами физической активности, где суставы могут подвергаться более значительным ударам.

4. Плавание укрепляет сердечно-сосудистую систему: во время тренировок сердце работает более интенсивно для обеспечения организма кислородом. Регулярные занятия плаванием укрепляют сердце, улучшают его эффективность и способствуют лучшему кровообращению.

5. Снижение стресса: плавание имеет успокаивающий эффект, что помогает снижать стресс и улучшать психическое состояние.

6. Развитие подвижности: при выполнении различных плавательных стилей, необходимо контролировать множество движений тела: руки, ноги, корпус, голову. Это требует улучшенной связи между мозгом и мышцами, что способствует развитию координационных способностей. В результате, плавание помогает улучшить баланс и точность выполнения движений.

7. Улучшение сна: физическая активность, в том числе плавание, может способствовать улучшению качества сна.

8. Социальные аспекты: плавание может быть приятной социальной активностью, особенно если вы участвуете в групповых занятиях или плаваете с друзьями.

9. Физическая форма: плавание отлично развивает выносливость, силу и гибкость. Это полноценная физическая активность, которая задействует множество мышечных групп.

10. Укрепление мышц: плавание задействует множество мышечных групп, способствуя их развитию и укреплению.

Вывод: плавание играет ключевую роль в поддержании общего здоровья человека. Этот вид физической активности оказывает положительное воздействие на мышцы, гибкость, кровообращение и дыхательную функцию. Улучшает психологическое состояние и укрепляет здоровье.

Литература:

1. Кудинова, Ю.В. Роль спорта в социализации личности / Ю.В. Кудинова // В сборнике: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий. Материалы XI Российской научно-методической конференции «Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий» (г. Самара, 28 февраля - 03 марта 2023 г.). – Самара: ПГУТИ, 2023. С. 23-24.
2. Кудинова, Ю.В. Положительный эффект физической культуры и спорта на стрессоустойчивость / Ю.В. Кудинова, Т.К. Курбатова // В сборнике: Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Санкт-Петербург, 20-21 октября 2022 года) / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, Издательство: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2022. С. 234-238.
3. Кудинова, Ю.В. Роль спорта в социализации личности / Ю.В. Кудинова // В сборнике: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий. Материалы XI Российской научно-методической конференции «Актуальные проблемы высшего образования в

области инфокоммуникационных технологий» (г. Самара, 28 февраля - 03 марта 2023 г.). – Самара: ПГУТИ, 2023. С. 23-24.

4. Спортивное плавание: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
5. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт», 2002.