УДК 796.03

Альмухаметов Д.,
студент
Стерлитамакского филиала
Уфимского университета науки и технологий
Крылов В.М.,
кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамакского филиала
Уфимского университета науки и технологий
Россия, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: *Статья посвящена изучению вопросов влияния плавания на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В рамках научной статьи произошло рассмотрение проблемы организации тренировочного процесса для людей различной возрастной категории и различных групп здоровья. Кроме этого, выделены основные достоинства систематических занятий спортивным и оздоровительным плаванием.*

Ключевые слова: *Спортивное плавание, оздоровительное плавание, тренировочный процесс, физическая культура, спорт, сердечно-сосудистая и дыхательная система.*

Abstract: *The article is devoted to the study of the influence of swimming on the development of the cardiovascular and respiratory systems. Within the framework of the scientific article, the problem of organizing the training process for people of different age categories and health groups was considered. In addition, the main advantages of systematic sports and recreational swimming were highlighted.*

Keywords: *Sports swimming, recreational swimming, training process, physical culture, sports, cardiovascular and respiratory systems.*

В настоящее время в развитии физической культуры и спорта происходят существенные изменения, которые связаны с популяризацией здорового образа жизни на государственном уровне. Это выражается в том, что создаются государственные программы по развитию физической культуры, спорта и туризма, реализуется программа ГТО (Готов к труду и обороне), а также происходит строительство новых спортивных комплексов и дворцов [3, с. 45].

Наряду с этим, положительные изменения произошли в системе образования, в результате чего, происходит совершенствование методики преподавания физической культуры в профессиональных учебных заведениях, а также расширяется диапазон функционирования различных спортивных кружков и секций. Тем самым, занятий физической культурой и спортом становятся не просто модой, но и необходимым фактором в сохранении здоровья и активной жизнедеятельности современного человека.

В контексте укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, в том числе заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, большое значение отводится занятию плаванием. Плавание является одни из тех видов спорта, который имеет оздоровительный результат всего организма.

Систематические занятия плаванием приводят к улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы. Особенностью спортивного и оздоровительного плавания является то, что в нем нет возрастных и физиологических ограничений, но при этом многое зависит от грамотного структурирования тренировочного процесса, с учетом группы здоровья занимающихся, их общего самочувствия и возрастной группы. Самое главное, каждому человеку, который занимается плаванием,

рекомендуется не пренебрегать инструкциям тренера, который осуществляет контроль за самочувствием своего спортсмена [1, с. 167]. Кроме этого, каждый человек, в процесс тренировок по спортивному плаванию должен осуществлять самоконтроль над чистотой сердечных сокращений, ухудшения самочувствия и т.д.

Физические упражнения в воде стимулируют работу сердечно-сосудистой системы, при этом, функционирование сердца протекает в спокойных и облегченных условиях. Горизонтальное положение тела человека при занятиях спортивным плаванием облегчает работу сердца посредством того, что не происходит усиленное перекачивание крови вверх, преодолевая силу тяжести. Все это благоприятно влияет на функционирование сердечной мышцы (миокард), который осуществляет работу в экономичном режиме [5, с. 97].

В процессе плавания у человека происходит ритмичное сокращение мышц в сочетании с глубоким дыханием усиливающий приток венозной крови к сердцу. Огромное значение имеет давление воды по время плавания на организм человека. Дело в том, что давление воды при горизонтальном положении тела облегчает отток крови от периферии к сердцу.

В результате систематических тренировок по спортивному плаванию, у человека улучшается эластичность стенок сосудов, что приводит к нормализации артериального давления. Поэтому, людям с гипертонией рекомендуется заниматься оздоровительным плаванием не реже чем два раза недели, под четким контролем тренера и после основательной физкультурной разминки всего тела перед погружением в воду.

Для поддержания общефизической формы рекомендуется заниматься плаванием три или четыре раза в неделю, а для интенсивного улучшения выносливости и кардио-системы рекомендуется заниматься плаванием пять или шесть раз в неделю. Но, так или иначе, все спортивные и оздоровительные тренировки должны чередоваться с отдыхом, который

способствует восстановлению всего организма. В процессе тренировки, необходимо чередовать различные стили плавания, такие как: кроль, брасс, дельфин, а также чередовать более интенсивные участки плавания с более спокойными интервалами отдыха. Все это, в итоге влияет на развитие силовой выносливости и взрывной силы [4, с. 83].

Как показывает практика, у людей, страдающих гипертонической болезнью, присутствуют проблемы с повышенным холестерином. Поэтому, спортивное и оздоровительное плавание снижает уровень общего холестерина и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), повышается уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП).

Ключевое значение имеет влияние занятием спортивным и оздоровительным плаванием на развитие дыхательной системы. Систематические тренировки плаванием способствуют повышению функционирования возможности дыхательной системы, а также развивают и укрепляют входящие в него органы, в том числе легкие и сердце. Во время плавания пловец совершает вдох и выдох, преодолевая сопротивление воды. Это тренирует дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки [2, с. 110].

Занятие спортивным и оздоровительным плаванием заметно улучшает показатели функционирования дыхательной системы. Во-первых, происходит увеличение жизненной емкости легких за счет максимального количества воздуха выдыхаемого после самого глубокого вдоха. Во-вторых, у людей, регулярно занимающихся плаванием, вырабатывается совершенный тип дыхания, который предполагает снижения износа легких, так они большое количество времени находятся в состоянии покоя. В-третьих, на тренировках по плаванию у спортсмена вырабатывается максимальное потребление кислорода. У пловцов МПК достигает 6000 мл/мин, в то время как у человека, не занимающегося спортом, 3200–3500 мл/мин [1, с. 202].

В настоящее время существует общепринятый регламент проведения разминки перед началом тренировки по плаванию, направленной на укрепление дыхательной системы. Для этого, каждому спортсмену необходимо практиковать дыхательные упражнения на суше, чтобы научиться правильно вдыхать и выдыхать. Наряду с этим, в дни отдыха, каждому спортсмену можно практиковать дыхательную гимнастику с элементами упражнений на гибкость, для развития связок и суставов. Тем самым вдвойне будешь улучшаться эластичность суставов и связок, которые выступают главным индикатором всем динамических движений во время плавания. В процессе плавания каждому спортсмену необходимо синхронизировать дыхание с движением рук. Например, при выполнении кроля выдыхать в воду, когда рука входит в воду, и вдыхать, когда рука выходит.

Таким образом, систематическое занятие спортивным плаванием оказывает огромное влияние на оздоровление всего человеческого организма. В процессе плавания значительно улучшается функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Особенностью тренировок по плаванию является то, что данным видом спорта могут заниматься все люди, разной возрастной категории и различной группы здоровья. Самое главное соблюдать дозирование тренировочного процесса и физических нагрузок. Кроме этого, плавание является тем видом спорта, который благоприятно влияет на коррекцию тела и лечения гипертонических заболеваний.

Список использованной литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2024. – 671 с.
2. Конеева Е.В. Физическая культура. – М.: Педагогика, 2022. – 543 с.

3. Корольков А.Н. Физическая работоспособность в спорте. – М.: Владос, 2022. – 445 с.

4. Морозова Т.С. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание. – М.: АСТ, 2025. – 873 с.

5. Шонус Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – М.: Астрель, 2022. – 354 с.