

*Смирнов Александр Николаевич  
студент юридического факультета,  
Стерлитамакский филиал УУНУТ*

*Салеев А.Р.*

*Соавтор*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПЛАВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** Плавание - универсальное средство разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это эффективное средство для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание как физическое упражнение, которое гармонично развивает и укрепляет организм человека, помогает увеличить его двигательные возможности и улучшить качество ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни. Поэтому не случайно плавание является одним из основных средств системы физического воспитания.*

***Ключевые слова:** Оздоровление, плавание, развитие спортивной формы на занятиях.*

***Abstract:** Swimming is a universal means of versatile effects on the human body. Swimming promotes the development of endurance and coordination of movements. It is an effective remedy for strengthening the cardiovascular and respiratory systems. Swimming is a physical exercise that harmoniously develops and strengthens the human body, helps to increase its motor capabilities and improve the quality of a number of movements necessary for it in everyday life. Therefore, it is no coincidence that swimming is one of the main means of the physical education system.*

***Keywords:** Wellness, swimming, development of athletic fitness in the classroom.*

Упражнения в воде вызывают совсем другие ощущения, чем на суше. Это потому, что вода обладает уникальными свойствами, влияющими на наш организм. Поскольку давление воды в 50 раз превышает давление воздуха, на каждое движение затрачивается значительно больше сил. Однако плавучесть воды уравнивает эти затраты, так что в целом движения более свободны, расслаблены и не так утомлены. Дополнительное сопротивление движению тела требует больших мышечных усилий и большего расхода калорий. Преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы получают более серьезную многомерную нагрузку. Таким образом, эти характерные особенности также определяются физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью.

К тому же при плавании тело человека находится в горизонтальном положении. Давление воды мешает вдоху, и при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательные мышцы. Во время плавания вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением продолжительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. Это увеличивает легочную вентиляцию и объем легких. Помимо плотности и напора воды, ее теплоемкость оказывает значительное влияние на организм во время плавания.

Под влиянием тренировок пловцы хорошо развивают мышечную силу. При плавании ключевые группы мышц выполняют динамическую работу и, в зависимости от дистанции, должны быть адаптированы к работе как в аэробных, так и в анаэробных условиях. Кроме того, горизонтальное положение тела во время плавания облегчает работу сердца, расслабление мышц и работу суставов. Также необходимо остановиться на изменениях в

крови. Когда человек находится в воде, количество клеток крови увеличивается: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это можно проследить, в том числе после однократного пребывания в воде.

Плавание считается одним из самых эффективных средств улучшения здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до преклонного возраста. Также подтверждением оздоровительного результата плавания, по нашему мнению, являются примеры, когда дети с ограниченными физическими возможностями приходят плавать, ослабевшие после болезней и ставшие известными спортсменами. Так было с Доном Фрейзером, трехкратным олимпийским чемпионом, который пришел в плавание после перенесенного полиомиелита. А будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела плавать, переживая за плохую осанку. Заслуженный мастер спорта В. Куслухин, рекордсменка мира М. Соколова, бывшие больные туберкулезом. В 1971 году Международная федерация плавания (FINA) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для младенцев и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания принять участие в массовом развитии плавания среди младенцев, организовав в своих странах широкую популяризацию плавания. методы использования этого эффективного лечебного средства.

Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, кроме того, циклические движения, связанные с работой мышц, глубокое диафрагмальное дыхание и уравновешенное состояние тела - все без исключения способствует притоку крови к сердцу и значительно упрощает его деятельность. В результате плавания снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Подобным образом в результате плавания в сердечно-сосудистой системе вносятся положительные изменения (в виде увеличения сократительной способности мышечной стенки

сосудов и улучшения работы сердца), которые приводят к для наиболее быстрой транспортировки насыщенной кислородом крови к периферическим частям тела и внутренним органам, что способствует активации общего обмена веществ. Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в интенсивной тренировке дыхательных мышц, повышении физической активности грудной клетки, вентиляции легких, жизненной емкости легких и потребления кислорода кровью.

При плавании в дыхание вовлекаются самые дальние части легких, и в результате исключается застой в них. Кроме того, плавание с задержкой дыхания, ныряние, ныряние под воду тренируют устойчивость к гипоксии. Все вышеперечисленное позволяет считать плавание эффективным средством укрепления и развития дыхательной системы. Когда плавание, человек находится в состоянии гидростатической невесомости, которая разгружает опорно-двигательный аппарат от давления веса тела на нем - это создает условия для нормализации нарушений осанки, увеличивает возможности двигателя и способствует их развитию. Показатель общей подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специальностей.

Выполнение плавательных движений руками и ногами задействует почти все мышцы тела, что способствует их гармоничному развитию. Следует также отметить, что при занятиях плаванием, нет практически никакой опасности повреждения опорно-двигательного аппарата. Одним из доступных средств физической культуры занимаются люди разного возраста и физической подготовки. Постоянное плавание - мощное условие высшей нервной деятельности человека. Воздействие температуры воды уравнивает возбуждение и торможение в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя нервные окончания в коже и мышцах, положительно влияет на центральную нервную

систему, успокаивает, снимает переутомление. После купания человек легче засыпает, лучше спит, улучшается его внимание и память.

Следует подчеркнуть, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно влияют на состояние психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

Рассмотрев оздоровительный эффект классов, плавание на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систем, опорно-двигательного аппарата, конечно, следует отметить, что в дополнение к этому, плавание считается эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным и воздействию низких температур. Кроме того, изменения, происходящие в крови, повышают защитные свойства ее иммунной системы, повышая ее сопротивляемость инфекционным заболеваниям и простудным заболеваниям.

Таким образом, обучение плаванию оказывает разностороннее положительное влияние на организм человека. В рекреационных целях плавание доступно практически для всех возрастных групп. Улучшает координацию движений, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, расширяет функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### **Список используемых источников:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-н/Д, 2007. – 320 с.
3. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федин В.М. Азбука плавания. – СПб., 1995.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
5. Спорт «Blog Archive»: Оздоровительное значение плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.zn.uz/288>.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 479 с.
7. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011. – 452 с.
8. Шмарева Е.А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е.А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87-94.