

Плавание и его влияние на организм человека

Шульга Анастасия Андреевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью исследования является рассмотрение истории появления плавания, его видов, а также влияние на организм. В ходе исследования применялся метод теоретического анализа научной и электронно-библиотечной литературы. По результатам исследования можно сделать вывод, занятие плаванием очень полезно как для взрослых, так и для детей, а также укрепляет организм.

Ключевые слова: здоровье, плавание, спорт, организм.

Swimming and its effect on the human body

Shulga Anastasia Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to consider the history of the appearance of swimming, its types, as well as the effect on the body. In the course of the study, the method of theoretical analysis of scientific and electronic library literature was used. According to the results of the study, it can be concluded that swimming is very useful for both adults and children, and also strengthens the body.

Keywords: health, swimming, sports, body.

1 Введение

1.1 Актуальность

Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта. При движении в воде активны практически все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Те, кто имеют хоть какое-то отношение к плаванию, это приносит не только удовольствие, но и пользу. Плавание помогает в закалке. Регулярные занятия плаванием оказывают полезное воздействие на организм: сердце работает лучше, больше кислорода поступает в легкие, укрепляется нервная система. Воздействие солнечных, воздушных и водных ванн вместе с ритмичными движениями и дыханием улучшает обмен веществ. Таким образом те, кто занимается плаванием, они меньше болеют, а их желание работать улучшается.

1.2 Обзор исследований

В статье О.В. Киреева и А.В. Рассказов «Спортивное плавание. Способы плавания» рассматривают плавание и его основные виды [1]. К.Г.Агаркова в своей статье «Плавание и его влияние на организм» описывает плавание, его виды и влияние на здоровье и организм человека в целом [2].

1.3 Цель исследования

Целью исследования является рассмотрение истории появления плавания, его видов, а также влияние на организм.

2 Результаты и обсуждения

Плавание известно человеку с древнейших времен. Плавание в России в древности развивалось в основном как прикладной вид, и только в конце 19 начале 20 века оно стало отдельным видом спорта. В середине 17 века в русских войсках вводится обучение плаванию. Петр I включает его в программу подготовки офицеров армии и флота: всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты. В 18 веке в России начинает утверждаться мысль о важности и полезности плавания как гигиенического упражнения и как прикладного навыка.

Важную роль в развитии массового и спортивного плавания в России сыграла школа плавания, основанная в 1908 году в Шувалове (недалеко от Санкт-Петербурга), которая просуществовала до 1917 года. Она была организована по инициативе морского врача В. Н. Пескова [3].

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых эффективных способов исцеления. Оно показано без ограничений практически всем здоровым людям любого возраста, что всецело влияет на наш организм. Улучшает дыхательную систему, иммунную, сердечно-сосудистую, нервную, костно-мышечную.

Дыхательная система. Плавание увеличивает силу дыхательных мышц и повышает их тонус, улучшает вентиляцию и увеличивает жизненный объем легких. Дыхание пловца координируется с движениями его конечностей. Цикл движений рук обычно выполняется на вдохе и выдохе. Поскольку много энергии тратится на плавание, потребность в кислороде увеличивается. Вот почему пловец стремится максимально использовать каждое дыхание. Более полному выдоху способствует давление воды на грудь, а также способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. В результате плавание увеличивает жизненную емкость легких и повышает функциональность дыхательной системы, увеличивает количество и эластичность альвеол. В результате систематической практики плавания увеличивается и максимальное потребление кислорода, пловцы устанавливают своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5 литров.

Иммунная система. Многие знают, что плавание является эффективным средством закаливания, оно повышает устойчивость к низким

температурам, делая организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови во время плавания повышаются защитные свойства иммунной системы, повышается сопротивляемость к инфекции.

Сердечно-сосудистая система. У людей, которые регулярно плавают, увеличивается сила сердечной мышцы, увеличивается сила сердца (количество крови, выделяемой сердцем во время цикла активности), а количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя хорошо тренированного пловца составляет 50-60 или 40-45 сокращений в минуту, в то время как частота сердечных сокращений нормального и здорового человека составляет 65-75. В этом случае благодаря интенсивной работе сердце пловца может производить сокращения со скоростью до 200 раз в минуту, а количество крови, закачиваемой в аорту, увеличивается с 4-6 литров в минуту до 35-40 литров. Плавание укрепляет функцию сердечно-сосудистой системы. Но в то же время работа сердца осуществляется в хороших условиях. Давление воды способствует утечке крови с периферии сердца. Поэтому уроки плавания предназначены для пожилых людей и даже для людей со слабым умом. Плавание помогает изменить состав крови. Когда человек находится в воде, происходит увеличение количества форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Через 1,5-2 часа после купания состав крови фактически достигает нормального уровня.

Нервная система. Упражнения по плаванию положительно влияют на состояние центральной нервной системы и помогают сформировать сбалансированный и сильный тип нервной деятельности. Плавание регулирует работу нервной системы, уравнивает процессы напряжения и торможения, а также улучшает кровообращение в головном мозге. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, которые поддерживают равновесие тела в воде, положительно влияют на душевное состояние и помогают сформировать положительный эмоциональный фон. Плавание помогает справиться с фобиями, снимает усталость, способствует чрезмерному напряжению и депрессии, а также улучшает настроение. Улучшает сон, концентрацию внимания и память.

Костно-мышечная система. Независимо от выбранной формы плавания в воде, все мышцы полностью тренируются. равномерная работа мышц по всему телу способствует формированию гармоничных фигур. Во время плавания напряжение и расслабление разных мышц чередуются, плавание требует координации всех двигательных мышц. высокая прочность склеивания, стабильное впитывание чернил, сила самоочистения, более быстрое высыхание, скорость. воздух. В том, чтобы плавать, то есть люди хотят прилагать больше усилий. Поэтому в результате плавания формируются сильные и более эластичные мышцы. в то же время во время плавания тело поддерживается в воде, нет чрезмерной нагрузки. В воде постоянное напряжение тела уменьшает нагрузку на нижнюю часть позвоночника. это происходит правильно, развивается хороший жест.

активное движение стопы в воде укрепляет ноги и предотвращает развитие плоскостопия. Плавание, в частности, придает гибкость суставам шеи, плеч и бедер. показатели всех движений в суставах у пловцов намного больше, чем у других специальных спортсменов [4].

Существует четыре вида плавания:

– вольный стиль – поочередно делать большие гребки руками вдоль тела и перпендикулярные воде удары ногами, поворачивая голову затылком к замахивающейся руке, чтобы сделать вдох;

– брасс – одновременное движение руками вперед, разгребая перед собой воду, и резкий толчок ногами;

– плавание на спине – поочередно делать мощные гребки руками вдоль тела и перпендикулярные воде удары ногами, лицо всегда находится над поверхностью воды;

– баттерфляй – стиль плавания согласно которому пловец синхронно двумя руками делает большой гребок, а ноги вместе движутся вверх, вниз, напоминая хвост дельфина [5].

По мнению психологов, занятия этим видом спорта формируют личность человека. Развиваются такие черты характера как смелость, решительность, целеустремленность, самостоятельность, самообладание [6].

3 Вывод

Плавание – это популярный и по-настоящему полезный вид спорта, помогающий поддерживать тело в форме, а настроение на высоком уровне. Оно полезно как для здоровых, так и для больных людей. Здоровые люди приобретают большую выносливость, улучшают свои физические способности, а люди с различными заболеваниями находят отличное лечебное средство в плавании и водных процедурах. Плавание помогает вылечить такие заболевания, как неврозы, неврастения, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата. При заболеваниях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях дыхательной системы, плавание является незаменимым средством для выздоровления.

Библиографический список

1. Спортивное плавание. Способы плавания URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32468041> (дата обращения 18.12.22)
2. Плавание и его влияние на организм человека URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45600093> (дата обращения 18.12.22)
3. История возникновения и развития плавания URL: <http://vsev-sport.ru/programma-navigator/6881/> (дата обращения 15.12.22)
4. Влияние плавания на организм человека URL: <https://nfmadou5.edumsko.ru/conditions/safety/post/121092> (дата обращения 15.12.22)
5. Чем полезно плавание URL: <https://chudovanna.ru/chem-polezno-plavanie>

(дата обращения 15.12.22)

6. Техника спортивных способов плавания URL: <https://mydocx.ru/7-128642.html> (дата обращения 18.12.22)