

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

УДК 796

Герасимов Николай Петрович,

доцент кафедры гуманитарных и экономических дисциплин,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ», Набережночелнинский филиал,
Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д. 1;

Шамсиева Динара Ренатовна,

студент,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ», Набережночелнинский филиал,
Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д. 1

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье представлено исследование влияния плавания на организм человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная деятельность, плавание, автоматизм дыхания.

Ограниченную физическую активность можно отнести к современным неблагоприятным факторам жизни. Гипокинезия («гипо» - мало, «кинео» - движение) и гиподинамия («гипо» - мало, «дина» - сила) считаются особыми выражениями ограниченной физической нагрузки. Плавание сочетает в себе возможность гармоничного развития тела, ярко выраженную направленность на улучшение здоровья и эмоциональную притягательность водной среды.

Актуальность. В настоящее время наше государство сталкивается с довольно острыми проблемами здоровья подрастающего поколения.

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

Плавание – прекрасное средство закаливания и повышения сопротивляемости организма к низким температурам, холоду и другим изменениям внешней среды.

Цель исследования – изучение влияния плавания на организм человека.

Содержание исследования.

Плавание – это уникальный вид физических упражнений, который относится к самым популярным видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом.

Особенность плавания связана с физической активностью в водной среде. В этом случае человеческий организм подвергается двойному воздействию: физические упражнения и водная среда [1, с. 119].

Плотность воды почти в 784 раз больше плотности воздуха, отсюда трудности передвижения, ограничение скорости и высокое потребление энергии.

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, уменьшает продолжительность дыхательного цикла, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких.

Теплоемкость воды в 4 раза больше, а теплопроводность в 25 раз выше, чем у воздуха. В связи с этим увеличивается метаболизм для поддержания теплового баланса в организме. В результате улучшаются механизмы, обеспечивающие поддержание температурного гомеостаза.

В воде количество красных кровяных телец увеличивается: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после одного пребывания в воде. При более длительном нахождении в воде состав крови фактически выходит на нормальный уровень [2, с. 234].

Плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокие диафрагмальное дыхание

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и существенно облегчает его работу. В результате плавания снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается сердечный выброс.

В результате плавания в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения: увеличение сократимости мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца. Вследствие чего происходит более быстрое транспортирование крови к периферическим частям тела и внутренним органам, что способствует активации общего обмена веществ.

При плавании в дыхание участвуют самые отдаленные части легких, в результате чего снижается риск застойных процессов в них. Плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют стойкость к гипоксии.

При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что приводит к снижению давления веса тела на опорно-двигательный аппарат – это создает условия для нормализации нарушений осанки, повышает двигательную активность и способствует ее развитию.

Регулярное плавание - мощный фактор, влияющий на верхнюю нервную деятельность человека [3, с.60].

Действие температуры воды балансирует процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение головного мозга.

Изменения, происходящие в крови, повышают защитные свойства иммунной системы и сопротивляемость к инфекциям и простудным заболеваниям.

Вывод. Подводя итог, следует сказать, что под воздействием систематических занятий плаванием происходят физиологические изменения практически во всех органах и системах человека: увеличиваются объем и сила мышц,

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

укрепляются опорно-двигательная система, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы.

Список литературы

1. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. – М.: Спорт, 2020. - 164 с.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. Образование» проф. «Физ. Культура» / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М.; Academia, 2014. - 319 с.
3. Современные мировые тенденции подготовки в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев, А.В. Аришин, Е.В. Литвишко // Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 58-65.