ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА.

Васильева Ульяна Юрьевна

студент, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Мелихов Ярослав Петрович

старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Ляшенко Анна Александровна

старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Вода несомненно источник жизни на нашей планете, поэтому нет ничего удивительного в том, что люди и вода тесно связаны между собой.

Плавание является одним из самых приятных и полезных видов спорта. В воде тело человека ощущает себя иначе, чем на суше: появляется легкость, все движения приобретают чувство невесомости. Благодаря такому эффекту, в воде появляется возможность тренировать все группы мышц, прикладывая не так много усилий.

Цель работы: узнать какую же пользу приносят занятия плаванием.

Для подрастающего организма плавание в особенности полезно, так как по причине сниженных нагрузок на формирующийся детский позвоночник, вырабатывается правильная осанка и предупреждается развитие плоскостопия, при этом не требуя повышенных нагрузок на суставы. У детей укрепляется нервная система, сон становится лучше, тонус всего организма существенно повышается. Отмечается развитие целеустремленности, самообладания, способность действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. Чем раньше ребенок научится плавать, тем ярче будут видны положительные воздействия плавания на развитие детского организма.

Плавание укрепляет все группы мышц и позволяет организму расслабиться. Занимаясь в бассейне, можно не только укрепить свое здоровье, но и восстановить организм после физических нагрузок или психологических потрясений, а для женщин это еще и возможность снизить или же сохранить вес.

Плавание непосредственно влияет на сердечно-сосудистую систему. В горизонтальном положение тела при плавании создаются облегченные условия для работы сердца. Данное положение пловца, совместно с циклическими движениями, которые связанны с работой мышц, давление воды на подкожно-венозное русло, глубокое дыхание с помощью диафрагмы и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу, облегчая его работу. Поэтому плавание можно назвать средством укрепления сердечно-сосудистой системы. У пловцов под влиянием тренировки происходят положительные изменения сердечно-сосудистой системы: увеличивается сила и объем мышцы сердца, в состоянии покоя наступает брадикардия, возрастает систолический объем сердца.

Для девушек занятия плаванием прекрасная возможность подтянуть свое тело, ведь во время тренировок расходуется много калорий – на дистанциях до 1500 метров расход калорий

составляет почти 500 килокалорий. Такое интенсивное сжигание калорий в организме происходит потому, как плотность воды приблизительно в 810 раз больше, нежели тот же показатель у воздуха, по этой причине, выполнение любых движений в воде сопряжено с серьезными затратами энергии.

Дыхание во время плавания становится более глубоким и учащенным, насыщая организм кислородом. Во время плавания в бассейне в процессе дыхании участвуют отдаленные сегменты легких, предотвращая возникновение застойных явлений. Значительная нагрузка воды на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду, тренирует мышцы дыхательной системы.

При занятии плаванием на тело пловца действуют сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что позволяет разгрузить опорно-двигательную систему от давления на него веса тела. Это формирует условия для коррекции нарушенной осанки и восстановления двигательных функций, утраченных из-за травм, и главное для предупреждения их последствий.

При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах спортсмена. Непрерывная работа ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая без опоры на твердую поверхность, тренирует мышцы и связки голеностопного и коленного сустава.

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и в особенности позвоночника, ведь он является опорой туловища, головы и конечностей. Плавание имеет неотъемлемую ценность в профилактике нарушения осанки.

Польза плавания для позвоночника заключается в:

· происходит естественная разгрузка позвоночника;

· корректируется асимметрия межпозвонковых мышц;

· укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата.

В жизни каждого ежедневно происходят различные ситуации, которые влияют на наше психологическое здоровье. Так как во время плавания тело находится в горизонтальном положении, то это способствует быстрому достижению состояния релаксации, что необходимо после длительного и тяжелого дня. Думайте о приятном. В воде вы не видите и не слышите, что происходит вокруг, вы ни с кем не разговариваете - вы можете только размышлять. Думайте о чём-нибудь хорошем, концентрируйтесь на дыхании, представьте, свою мечту и «плывите» к ней.

Вода оказывает массажирующий эффект, воздействуя на нервные окончания по всей поверхности тела, расслабляет и успокаивает. Воздействие температуры воды регулирует процессы возбуждения и торможения, снимается утомление, улучшается память и внимание за счет улучшения кровообращения мозга. Всё это благоприятно влияет на центральную нервную систему – после плавания человек легче засыпает и крепче спит. Кроме того, вода вызывает приятные ассоциации, которых часто не хватает в повседневности, влияя этим благотворно на психологическое и эмоциональное состояние в целом.

Плавание должно стать привычкой, и только тогда каждый сможет добиться успехов в этом виде спорта. Для покорения глубин, следует разбираться в стилях плавания, ведь в плавании красота и эффективность техники зависит от силы, плавности и быстроты.

Существуют такие стили как:

Кроль – стиль плавания на груди, при котором пловец совершает широкие гребки вдоль тела поочередно левой и правой рукой, одновременно работая ногами. Лицо спортсмена находится

в воде, и только в момент гребка пловец поворачивает голову, для того чтобы совершить вдох.

Плавание на спине – стиль плавания на спине. Так же, как в кроле, пловец совершает здесь попеременные гребки руками, в то же время непрерывно и попеременно поднимая, и опуская ноги. Так как лицо спортсмена почти постоянно находится над поверхностью воды, исключается потребность выдохов в воду.

Брасс – стиль плавания на груди, при котором пловец совершает одновременные и симметричные движения рук, а также синхронные и симметричные движения ног в горизонтальной плоскости под поверхностью воды.

Баттерфляй – стиль плавания на груди, при котором пловец совершает одновременные и симметричные движения левой и правой рукой, выполняя мощный гребок. Из-за этого мощного гребка передняя часть корпуса приподнимается над водой, совершая в то же время волнообразные движения ногами и тазом. Среди всех стилей плавания баттерфляй требует максимальной выносливости.

Стоит также отметить синхронное плавание. Этот вид спорта, связанный с выполнением в воде разнообразных фигур под музыку. Однако, независимо от кажущейся легкости, он является весьма требовательным: спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать выносливостью, гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

В любом возрасте, при любом уровне подготовки плавание – идеальный вид спортивной активности. Плавание не только тренировка, полезная для физического здоровья, но и приятное времяпрепровождение. Плавание формирует характер, укрепляет самодисциплину, и обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры тела, укрепляя здоровье.

Летать возможно человек и не может, но плавание - самое лучшее после полета.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель»,2002. – 160 с.

2. Викулов, А.Д. Плавание: учебник / А.Д. Викулов. – Ярославль, 1999. – 160 с.

3. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.

4. Фирсов, З.П. Плавание: Справочник: / З.П. Фирсов. – М.: «ФиС», 1976. – 383 с