

Научно-методический журнал

novainfo

2017, №83, т.1



Novainfo.Ru, 2009–2018 гг.
<http://novainfo.ru>
e-mail: articles@novainfo.ru

Педагогические науки

Характеристика физического здоровья студентов технического вуза Прибайкалья 158

Польза плавания для здоровья человека
..... 162

Теоретико-методические основы использования тренажерных устройств в процессе физического воспитания

..... 167

Польза плавания для здоровья человека

Никонова Анастасия Владимировна, бакалавр, студент;

Шаймарданова Люция Шарифзяновна, старший преподаватель; Казанский (Приволжский)
федеральный университет

Чепурная Алина Игоревна, бакалавр, студент; Елабужский институт, Казанский
(Приволжский) федеральный университет

Аннотация. Плавание относится к аэробному виду тренировок. По мнению многих специалистов, плавание оказывает огромное лечебное воздействие на организм человека. Польза плавания очевидна как для детей, так и для взрослых.

Ключевые слова: плавание, польза, здоровье, плюсы, человек, мышцы, сердце.

Плавание относится к аэробному виду тренировок. По мнению многих специалистов, плавание оказывает огромное лечебное воздействие на организм человека. Польза плавания очевидна как для детей, так и для взрослых. Оно эффективно влияет на физические показатели развития человека, такие как вес и рост. Данный вид спорта содействует укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательный аппарат, является хорошим средством для укрепления костной ткани, исправляет нарушения осанки, плоскостопия, сколиозов. Занятия плаванием нормализуют кровообращение. При регулярных занятиях плаванием наблюдается улучшение иммунологических свойств, налаживается механизм терморегуляции, т.е. происходит закаливание организма. Плавание повышает тонус организма. Следует отметить положительное влияние не только на

физические параметры организма, но и моральное состояние человека. Психологи утверждают, что занятия этим спортом формируют личность человека. Развиваются такие черты характера как смелость, решительность, целеустремленность, самостоятельность, целеустремленность, самообладание. Главная ценность занятий плаванием заключается в большом многообразии благотворного воздействия на человека при низкой травматичности данного вида спорта. Плавание, а также другие виды водной аэробики просто бесценны своей пользой для сердечно — сосудистой системы. Так как при плавании человеческий организм постоянно контактирует с водой, то это способствует вашей закалке, является очень эффективным способом профилактики ОРЗ. Также оно воспитывает силу воли и выносливость организма, укрепляет иммунитет и общий тонус организма. Уже в Древней Греции было престижно, если человек владел чтением и плаванием. А секрет кроется в физиологии человека. В процессе плавания участвуют практически все мускулы тела, работает как нижняя, так и верхняя его части, что и отличает плавание от других видов физической активности. Вода обладает выталкивающей силой, она удерживает до 90% вашего веса, что оберегает суставы. Так что если вы хотите, чтобы спорт благотворно воздействовал на весь организм целиком, то плавание, то, что вам нужно. Также при активном купании совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, увеличивается адаптация к различным условиям внешней среды. При плавании не повышается температура внутренних частей тела, что хорошо для беременных женщин, так как не причиняется вред плоду. А в связи с тем, что выталкивающая сила воды способствует сохранению баланса, то им не стоит сильно переживать о поддержании равновесия. Плавание также благотворно влияет на суставы, дает гибкость рукам, шее, бедрам. Занятия данным видом спорта оказывает оздоровительное воздействие на позвоночник. Мелкие мышцы, расположенные близко с позвоночником расслабляются, что препятствует появлению остеохондроза, межпозвоночных грыж. Формируется красивая осанка. Лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Практикуя активные стили плавания, можно давать организму нагрузку, при которой наблюдается интенсивное потребление кислорода. Сердце, легкие, сосуды находятся в рабочем режиме, обеспечивая доставку кислорода к мышцам. В итоге аэробных тренировок кровяное давление стабилизируется, объем легких и мощность сердца увеличиваются, что способствует снижению артериального давления и уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Занимаясь плаванием, вы способствуете закаливанию организма. За счет перепада температур нормализуется

функционирование механизма терморегуляции. В итоге, организм привыкает переносить переохлаждение без пагубных последствий для него. В процессе плавания происходит активная тренировка почти всех групп мышц, особенно мышц рук, плечевого пояса, ягодиц, бедер, живота. При этом вся нагрузка является так сказать "мягкой", совсем не травмирующей волокна тканей мышц. Также происходит необходимое укрепление суставов, и особенно это касается рук, шеи и бедер. Плавание относят к аэробным упражнениям: за две минуты активного ускоряющегося движения в воде ваши мышцы потребляют кислорода максимальное возможное количество. Поскольку вода является средой более плотной, нахождение в ней уменьшает артериальное давление, что снижает для пловца возможный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. После таких умеренно плавательных нагрузок происходит оптимизация сердечного ритма, снижение частоты дыхания и улучшается приток к легким крови. Особенно полезно плавание для мужчин, так как оно улучшает непосредственно кровообращение, является профилактикой простатита. Помимо многих достоинств, касаемо физического состояния, в занятиях плаванием присутствуют и психологические преимущества. Плавание помогает преодолевать страх водной глади, которому подвергаются не только малыши, но также и многие взрослые. Отлично вода снимает и стресс: плавание помогает сосредоточиться на дыхании, регулирует его, мягко массирует и снабжает мышцы кислородом. Нахождение в такой обволакивающей ледящей воде содействует появлению успокаивающего медитативного настроения. В случае постоянной депрессии или усталости занятие плаванием в бассейне способствует расслаблению. Полезно плавать так же на скорость. Хотя, конечно, можно выбрать и вполне спокойный темп. Усилий потребуются прилагать меньшее количество. Но при этом удастся полностью освободиться от различных мыслей. Такой вид спорта, как плавание, относится к числу наиболее доступных. В детском возрасте благодаря занятиям плаванием человек становится физически крепким и быстрее растет. В пожилом возрасте плавание помогает укрепить кости и мышцы. То, что влияние плавания на организм весьма благотворно, давно уже доказано специалистами самого высокого уровня. Регулярно плавающий человек защищает себя от всех болезней. На плавание в бассейне нужно выделять не менее 45 минут дважды в неделю. Такой подход считается стандартным. В пожилом возрасте посещать бассейн можно трижды в неделю, чтобы не дать организму забыть полученную на предыдущем занятии нагрузку. В жаркое время года плавание в природных водоемах может быть максимально частым, даже по несколько раз в день. Лучше всего плавать по утрам с 7.00 до 9.00 и по

вечерам с 18.00 до 20.00. В эти периоды организм находится в максимально расслабленном состоянии и лучше воспринимает плавательные нагрузки. Занятия плаванием позволяют сбросить лишний вес, однако, при этом необходимо соблюдать диету, исключив пищу с повышенным содержанием калорий. Для сбрасывания веса разработаны комплексы упражнений, которые проводятся в воде. Плавать можно, используя различные стили, самые известные из которых кроль, брасс и баттерфляй. Легче всего из них брасс. Для неопытных пловцов он является наиболее приемлемым, затраты энергии на него невелики. Кроль несколько сложнее брасса. Обучение плаванию кролем производится в несколько этапов, при этом движения ног и рук разучивают отдельно. Кроль относится к классическим стилям плавания. Сложным стилем плавания является баттерфляй. Освоение его требует определенных усилий, и если нет желания, то лучше и не пытаться. Какой бы вид плавания ни был выбран, необходимым моментом является соблюдение скоростного режима. Зайдя в воду, не нужно сразу же наращивать скорость движения. При медленном темпе организм получит такую же нагрузку. Во время плавания лучше периодически менять темп движения. Такой подход принесет пользу дыхательной системе и будет способствовать снижению веса. Занятия плаванием не противопоказаны при любых болезнях, однако без медицинской справки, подтверждающей отсутствие дерматологических заболеваний, допуск в бассейн закрыт. Влияние плавания на организм человека. Для чего нужно плавание? Специфические особенности воздействия плавания на организм человека Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении. Воздействие воды на организм начинается с кожи, поверхность которой, как известно 1,5- 2 м². Омывая тело пловца вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления. Расход энергии при

плавании на различные дистанции зависит от их длины и мощности работы. На дистанциях 100 — 1500 м он составляет в среднем от 100 до 500 к/кал. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких. Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в 4 раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. В связи с чем у него повышается обмен веществ для сохранения теплового баланса в организме. Вследствие этого совершенствуются механизмы, обеспечивающие сохранение температурного гомеостаза. И, конечно же, анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм нужно сказать о двигательной деятельности пловца. Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, выработкой специфических двигательных автоматизмов и новых координации движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественного мышц рук и плечевого пояса (до 70 %) и ног при плавании брассом. Под влиянием тренировки у пловцов хорошо развивается сила мышц. При плавании основные мышечные группы 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 при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. Так же необходимо остановиться на изменениях в крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия состав крови фактически достигает нормального уровня. Однако уровень форменных элементов крови при регулярных занятиях повышается длительное время. Подводя итог, следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Оздоровительный эффект плавания. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития

человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Так известный американский специалист в области оздоровительных технологий Кеннет Купер, называет плавание вторым (после бега на лыжах) по эффективности видом аэробной нагрузки, которое также вовлекает в работу все основные мышцы. Также доказательством оздоровительного эффекта плавания, по нашему мнению, служат примеры, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатком в физическом развитии, ослабленные после перенесенных заболеваний и становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер — чемпионкой трех Олимпийских игр, которая пришла на занятия плаванием после перенесенного полиомиелита. А будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная ее плохой осанкой. Заслуженный мастер спорта В.Куслухин, рекордсменка мира М.Соколова в прошлом туберкулезные больные. В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему опорно-двигательный аппарат Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела — все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно. Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.