

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент, кафедра физического воспитания;

Жукова Ирина Викторовна,

канд. пед. наук, кафедра физического воспитания;

Акрамов Марсель Ринатович,

студент, кафедра «Экономика и организация производства»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В представленной статье рассматривается оздоровительное влияние плавания на организм человека, подмечаются физиологические и психологические изменения, происходящие с человеком в процессе занятия данным видом спорта.

Ключевые слова: психическое здоровье человека, физическое здоровье человека, плавание, тренировки в воде, влияние плавания на организм.

На сегодняшний день плавание является одним из самых популярных видов спорта как в России, так и за рубежом. Причиной этому служат: доступность данного вида спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка; практически отсутствующие противопоказания; оказываемое воздействие на организм, сравнимое с достаточно продуктивной тренировкой по фитнесу, проводимой на все тело.

Процесс занятий имеет ряд отличительных особенностей в сравнении с простой тренировкой в воздушной среде. Из-за плотности воды, в 770 раз превышающей плотность воздуха, происходит затруднение движений, для совершения которых организму приходится затрачивать куда больше энергии. Происходит раздражение тактильного, температурного, вестибулярного и проприоцептивного аппарата, называемое «чувством воды», которое способствует улучшению движений пловца, производимых организмом для рационализации энергозатрат. Помимо этого, занятия плаванием обуславливают горизонтальное положение тела и снижение веса всего

организма, что в свою очередь оказывает положительное влияние на позвоночник, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, поскольку отсутствует необходимость в поддержании тела в вертикальном положении, являющейся одной из самых сложных задач для нашего организма. Благодаря горизонтальному положению тела у пловца вырабатываются новые двигательные дыхательные автоматизаторы, характеризующиеся специфической работой мышц рук, ног, плечевого пояса и дыхательной системы; происходит адаптация мышечных волокон к смешанным видам нагрузок, включающих в себя как аэробные, так и анаэробные условия; задействуются самые отдалённые участки легких, позволяя избежать в них застойного эффекта. Помимо этого, в плавании все движения выполняются с большей амплитудой, что положительно влияет на состояние суставов и связок, улучшая их подвижность; формируется мышечный корсет и нормализуется осанка.

Воздействие воды на организм начинается с кожи, оказывая на неё так называемый «массажный эффект», способствуя постоянной стимуляции организма, тонизируя напряжение в мышцах, благодаря чему снижается психическое напряжение и усиливается устойчивость к стрессам. Помимо этого, благодаря средней температуре воды в 20 градусов, происходит процесс совершенствования систем терморегуляции, оказывая в некоторой степени закаляющий эффект, происходит очищение кожи и улучшение кожного дыхания. Стоит также отметить, что плавание улучшает обмен веществ в организме: из-за давления воды на грудную клетку происходит затруднение работы дыхательной системы, что заставляет ее работать в большем объеме, что в свою очередь способствует развитию дыхательных мышц и увеличению VO_2Max показателя (показатель способности организма потреблять и усваивать кислород) [2, с. 213].

Одним из неоспоримых плюсов плавания является благотворное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Происходят изменения в крови,

характеризующиеся увеличением содержания эритроцитов, гемоглобина и лейкоцитов, вследствие чего улучшается иммунная система [1, с. 120]. Повышается эластичность сосудов и ударный объем сердца, что в свою очередь влечёт за собой снижение систолического давления: происходит физиологическое снижение частоты пульса до среднего показателя 60 ударов в минуту и менее, что заставляет сердечную мышцу работать мощнее, но экономнее. За счет увеличения диаметра артерий пловцов в 1,5-2 раза улучшается общее кровоснабжение организма, тем самым нормализуется артериальное давление из-за эффективного противодействия отложению на стенках сосудов холестерина. Стоит отметить и особенности деятельности вегетативных органов и систем пловцов. Для тренированных пловцов вполне свойственна брадикардия, умеренное повышение артериального давления и усиление венозного притока крови к сердцу, в некоторых случаях может наблюдаться изменение деятельности почек, которое влечёт за собой появление в анализах мочи белка.

Ныряние и погружение под воду с задержкой дыхания формируют устойчивость к гипоксии, благодаря улучшению эластичности легких и увеличению размера грудной клетки. Это влечёт за собой повышение жизненной емкости легких, увеличивая таким образом резерв дыхательной системы в 2-3 раза по сравнению с обычным человеком. Также происходит процесс возбуждения центральной нервной системы с последующим ее уравниванием за счет улучшения кровоснабжения головного мозга и «массажного эффекта» воды, снимающего утомление и тонизирующего мышцы. Многие люди отмечают, что после занятий плаванием качество их сна улучшается, им становится легче засыпать, также отмечается улучшение внимания и памяти. Психологи отмечают, что плавание благотворно влияет на психику, формируя положительный эмоциональный фон, повышая работоспособность и давая заряд бодрости, так необходимый в повседневной жизни [4, с. 45].

Подводя итог, хочется еще раз отметить, что плавание является отличным компонентом здорового образа жизни, подходящим как молодёжи, так и людям зрелого и пожилого возраста, позволяющим получить оздоровительный эффект, закалиться, поддерживать в отличном состоянии свое физическое состояние. Молодым людям плавание позволяет воспитать в себе волю, силу, ловкость, гибкость, быстроту и выносливость [3, с. 241].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Авдиенко В. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. – М.: КноРус, 2017. – 328 с*
- 2. Маклауд Й. Анатомия плавания. – Минск: Попурри, 2016 – 144 с.*
- 3. Евсеев Ю. Физическое воспитание пловцов. – Ростов н/Дон: Феникс, 2011. – 381с.*
- 4. Журавлев А.В. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – М.: Пресс-Бюро, 2018. – 238 с.*