

Нуртдинова Гузель Мидехатевна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;

Хабибуллин Илдар Минемухаметович,

тренер, доцент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье говорится о пользе плавания для здоровья человека; освещены «плюсы» и «минусы» плавания; лечебные и профилактические его свойства.

Ключевые слова: плавание, здоровье, спорт, польза, организм.

This article discusses the benefits of swimming for human health; the pros and cons of swimming for humans; therapeutic and prophylactic properties of swimming.

Keywords: swimming, health, sport, benefit, organism.

На сегодняшний день у современного человека есть множество возможностей заниматься различными видами спорта. В первую очередь, спорт приносит пользу для нашего здоровья. Активное занятие спортом помогает человеку быть в здоровом теле, отличной форме, а также улучшает его самочувствие. Выбор спорта зависит индивидуальности человека, в зависимости от того, в каком спорте он хочет себя развивать. Одним из популярных и полезных видов спорта является плавание. Сейчас для занятий данным видом созданы все условия: огромные спортивные комплексы с бассейнами есть почти в каждой точке нашей республики. В данной статье авторы попытаются ответить на вопросы о пользе плавания, о влиянии его на здоровье человека, а также попробуют осветить все «плюсы» и «минусы» данного вида спорта.

Актуальность вопроса состоит в том, что плавание как вид спорта всем доступен, полезен, и каждый человек хочет быть здоровым.

Целью данной статьи является рассмотрение количества нагрузок для обычного человека с пользой для поддержания и улучшения здоровья.

Польза плавания для организма человека. В процессе плавания участвуют почти все мышцы тела, что помогает поддерживать тонус в организме, предотвращает образование остеохондроза, улучшает кровообращение.

Как плавание влияет на организм человека? Как уже говорилось выше, плавание комплексно влияет на здоровье человека. В водной среде, помимо земного притяжения, на любой предмет воздействует еще и выталкивающая сила (по закону Архимеда), которая дарит то самое ощущение лёгкости. Поэтому в бассейне камень со дна поднять проще, чем на суше. Тело, погруженное в водную среду, волей-неволей вынуждено подключать все группы мышц, чтобы двигаться. Плавание для здоровья полезно благодаря следующим фактам:

1. отсутствие вертикальной нагрузки на позвоночник. Эту нагрузку человек на суше испытывает всегда. Во время плавания нет необходимости «держат спину ровно». Такие нагрузки схожи с провисанием на турнике, когда позвоночник частично отдыхает за счет работы мышц рук и спины; Подключение группы аутохтонных мышц, которые развивает в основном только плавание;

2. укрепление скелета;

3. улучшение координации;

4. снижение болезненной восприимчивости человека к температурным колебаниям и изменению уровня влажности, так как происходит своеобразная «закалка»;

5. повышение уровня гемоглобина, если плавание происходит в тёплой воде.

Кроме того, организм во время купания «пьет» воду через поры в коже. За один сеанс плавания человек может впитать почти 200 г воды. Это очень полезно не только для тонуса кожных покровов, но и для всего организма в целом, если человек не выпивает суточную норму воды за день [1].

Плавание необходимо каждому человеку в любом возрасте. Занятие плаванием с детских лет помогает укреплению мышц, а также закалке организма. Также одной из немаловажных проблем, как детей, так и взрослых, является искривление позвоночника. Плавание оказывает огромное влияние на осанку человека.

Проблемы с позвоночником – частая проблема, особенно это касается офисных работников, вынужденных по 8-9 часов сидеть за рабочим столом. Современному человеку, ведущему сидячий образ жизни, плавание просто жизненно необходимо. Оно помогает вытянуть позвоночник и восстановить спину. Благодаря плаванию снимается компрессия позвонков и устраняется множество других проблем, связанных со спиной. Плавание будет полезным и для детей, у которых имеются проблемы с ростом и физическим развитием. Занятия в воде позволяют ускорить рост и способствуют гармоничному развитию ребенка [2].

Также плавание – это отличный способ для закаливания.

Все знают, что вода обладает прекрасными закаливающими свойствами. Это укрепляет иммунную систему и делает организм неуязвимым к различным вирусным и бактериальным заболеваниям. Кроме того, при плавании происходит массаж всего тела, что улучшает кровоток, в том числе и капиллярный. Уже спустя месяц регулярных тренировок вы заметите, как улучшилось состояние вашей кожи [2].

В любом виде спорта есть как плюсы, так и минусы. Не стоит забывать о том, что есть и противопоказания для плавания.

Нельзя купаться и плавать людям, страдающим от следующих недугов:

1. ОРЗ и простудные заболевания;
2. дерматологические болезни (из-за рисков заразить других);

3. эпилепсия и нарушения в работе нервной системы, которые могут привести к судорогам;

4. порок сердца;

5. также нельзя плавать людям с серьезными проблемами опорно-двигательной системы, когда конечности нуждаются в постоянной фиксации [1].

У плавания есть еще лечебные и профилактические свойства.

Плавание применяется в качестве терапии и профилактики при ряде заболеваний:

1. при грыже позвоночника. Активные тренировки в этом случае под запретом. Больному разрешено только ходить, приседать, выполнять повороты. Расписание лечебных занятий составляется специальным тренером;

2. плавание при грыже позвоночника поясничного отдела считается одним из наиболее эффективных способов лечения. Больному необходимо укреплять поясницу. Эффективнее всего с этой задачей поможет справиться стиль кроль или заплывы на спине. В санаториях бассейны оборудованы специальной аппаратурой, которая создает «воронку» – разновидность гидромассажа;

3. плавание при остеохондрозе помогает увеличить расстояние между позвонками за счет приведения мышц в тонус. Соответственно, давление на нервные окончания снизится, что поспособствует отступлению болезни. Так как остеохондроз провоцирует возникновение позвоночной грыжи, больной сможет избавиться себя еще и от этого последствия;

4. плавание при шейном остеохондрозе дает лечебный эффект только при соблюдении двух условий: правильная температура и разминка. Шею нужно «разогреть» перед процедурой с помощью простой гимнастики. Шейный остеохондроз обострится, если купаться в холодной воде, поэтому занятия проводят только в бассейнах [1].

Вывод: факты, изложенные в статье, позволили многое узнать о пользе плавания для организма и человека в целом, но не стоит заниматься плаванием при противопоказаниях.

Заключение. Взвесив все плюсы и минусы, можно с уверенностью сказать, что плаванием нужно заниматься. Нужно следить за собой и, в первую очередь, за своим здоровьем, а плавание поможет в этом. Удивительно, но карьеры многих знаменитых пловцов начинались с болезни и плавания, которое использовалось в качестве терапии. Возможно, и вас это занятие увлечёт настолько, что из лечения перерастёт в профессию, а начинать доброе дело никогда не поздно!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Польза плавания для здоровья человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poleznoevrednoe.ru/sport/polza-plavaniya-dlya-zdorovya-cheloveka/>*
- 2. Плавание для ровной осанки и правильного развития ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.likar.info/coolhealth/article-79214-pochemu-vam-nuzhno-poseshat-bassejn-10-polozhitelnyh-effektov-ot-plavaniya/> Likar.info*