

Байзитова Анастасия Константиновна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассмотрены особенности влияния плавания как процесса спортивного оздоровления на здоровье человека.

Ключевые слова: спортивное плавание, брасс, здоровье.

Физическая активность во всех ее формах является одним из важнейших компонентов жизни человека на протяжении всей его жизни. Было показано, что двигательные центры мозга функционально связаны со многими другими нервными центрами, которые регулируют различные функции.

Спортивное плавание оказывает равномерное воздействие на все группы мышц. Этот вид деятельности влияет на выносливость, силу, скорость и подвижность суставов.

Благодаря соответствующим движениям и горизонтальному положению человеческого тела, которое освобождает позвоночник от давления веса тела, плавание является хорошим корректирующим упражнением, которое оказывает положительное влияние на нарушения осанки. (Например, как наклоняться, сколиоз).

Плавание – это аэробное упражнение, которое вызывает повышение уровня гормона роста в крови детей и подростков в 10–20 раз. Он способствует росту тела в длину, увеличивает мышечную массу, массу сердца и легких.

Кроме того, плавание является одним из эффективных средств укрепления иммунной системы человека и способствует формированию здоровых и

здоровых навыков. Повышает сопротивляемость перепадам температуры, способствует сопротивляемости простудным заболеваниям. Говоря о самом плавательном комплексе, мы можем выделить те основы, которые позволяют наиболее эффективно исследовать объекты как в теоретическом, так и в материальном плане, другими словами:

1) практические упражнения для различных типов мышц, которые помогут вам развить физическую силу человека.

2) не забывайте и о самостоятельном плавании. В дополнение к упражнениям в течение дня, которые помогают укрепить здоровье и физическую работоспособность учащегося.

Виды плавания:

Итак, есть несколько видов плавания: брасс, ползание, ползание на спине, бабочка.

Лягушка. Лягушка активно используется в качестве одного из основных стилей. Это самый медленный стиль плавания (поскольку движения назад в основном выполняются под водой, а движения ног выполняются с перерывом), причем наиболее технически сложный.

Кроль (вольный стиль). Больше энергии тратится на плавание, потому что этот стиль сложнее освоить и, как правило, требует более быстрого темпа, чем нагрудный ремень. Мышцы напрягаются еще сильнее. Польза для здоровья: Нагрудный ремень создает нагрузку на мышцы по сравнению с нагрудным ремнем, поэтому тренеры по фитнесу не рекомендуют сразу осваивать этот стиль плавания. Особенно возрастает нагрузка на руки и плечевой пояс.

Спина (когда мы говорим о «плавании на спине», это означает именно этот стиль) – это стиль плавания на спине, визуально напоминающий кролика (руки поочередно двигаются, а ноги поочередно поднимаются / опускаются). Третий по скорости стиль плавания. Особенность этого метода заключается в том, что человеку не нужно выдыхать в воде, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля заключается в том, что начало сделано из воды, а не из прикроватной тумбочки, как во всех других стилях. Польза для здоровья:

Большинство экспертов считают, что ползание на спине – идеальный вид плавания для людей со сколиозом и другими заболеваниями позвоночника. При этом врачи обращают внимание на то, что необходимо поддерживать вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение тела.

Бабочка. Его особенности заключаются в том, что он обеспечивает большую нагрузку на мышцы по сравнению с другими стилями. Активные скручивающие движения руками развивают мышцы плечевого пояса, спины и груди, а движения ног, несколько напоминающие движения дельфиньего хвоста, развивают мышцы бедер и ног, укрепляют ягодичные мышцы. Многие считают это самым трудным.

Благодаря исследованиям мы можем установить, что плавание как спортивно-оздоровительный комплекс способствует укреплению и тренировочному процессу опорно-двигательного аппарата. Длительное ограничение двигательной активности приводит к снижению умственных способностей, ослаблению скелетных мышц и нарушению осанки. В основном студенты принимают сидячее положение в классе.

Когда тело плавающего человека выполняет двигательную активность в воде, оно находится в горизонтальном положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и проплыть определенное расстояние, преодолевая сопротивление воды, человек должен совершать в воде определенные движения, характерные только для плавания и не имеющие аналогов в других физических нагрузках, например, на спортивных сооружениях.

Удивительные факты о плавании:

1. Плавание – один из старейших видов спорта. Были обнаружены изображения каменного века, возраст которых превышает 10 000 лет. Письменные упоминания о плавании относятся к 2000 году до нашей эры. Рисунки датируются 2500 годом до нашей эры.

2. Техника плавания Кролем была впервые продемонстрирована коренным американцам-европейцам. Это самый быстрый стиль, который обычно выбирают для триатлона и фристайла.

3. Плавание было впервые представлено как вид спорта на Олимпийских играх в Афинах в 1896 году. Только мужское плавание стало частью Олимпийских игр. Женщины были приняты только в 1912 году.

Согласно исследованию австралийских ученых, тело пловца теряет почти 125 мл жидкости в виде пота за километр плавания.

Каждый человек хочет прожить долгую, счастливую и полноценную жизнь без комплексов. И одним из главных критериев этого является плавание, потому что есть что-то, что вы не можете купить, и это здоровье, и это помогает поддерживать спорт. Поэтому не только студенты, но и студенты, и взрослые, и работающие люди должны понимать, насколько это важно для нас, даже если что-то не получается на первом месте, это не повод бросать занятия, это просто вызов самому себе, который следует принять и развивать как разностороннего человека, а не только как личность. духовно, но и духовно.

В результате многочисленных исследований установлено, что общие движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние. Занятия плаванием развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, что улучшает питание суставов.

Список литературы

1. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье / С.Л. Аксельрод. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 132 с.

2. Гордон С.М. Техника спортивного плавания / С.М. Гордон. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

3. Базылюк Т.А. Применение аква-фитнеса игровой направленности в физическом воспитании студенток / Т.А. Базылюк, Ж.Л. Козина, Е.Е. Безнес [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №6. – С. 8–122.

4. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. пособ. / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.