

*Гадуняк Матвей Игоревич*

студент

Научный руководитель

*Усенко Александра Ивановна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* в статье рассматривается такой вид спорта как плавание, а также его влияние на системы человеческого организма. Основные причины для занятия плаванием, описываются виды и техники выполнения, а также указаны полезные свойства плавания.

*Ключевые слова:* плавание, спорт, влияние плавания, человек, организм человека, занятие плаванием.

Огромное значение имеет плавание для студентов и реабилитации. Плавание – вид спорта, при котором человек, находящийся в воде должен за наименьшее количество времени преодолевать различные дистанции. Для многих плавание – это фитнес или способ расслабления. Оно является уникальным видом спорта так, как при долгой активности организм человека испытывает двойное воздействие.

1. Физические упражнения.
2. Водная среда.

Если говорить о воздействии водной среды на организм человека, то это сопротивление воды и ее давление. Сопротивление помогает увеличить интенсивность выполняемых человеком упражнений, давление сдавливает кровеносные

сосуды, что увеличивает эластичность, а это влияет на улучшение кровообращения. Из-за усиленного кровообращения артериальное давление в организме снижается, что часто препятствует развитию некоторых заболеваний.

В современном обществе, в том числе и в нашей стране, главной проблемой является здоровье, особенно здоровье подрастающего поколения. Цель государства – воспитывать у граждан стимул к здоровому образу жизни и плавание является одним из способов начать.

Плавание также положительно влияет на мышцы и кости. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистой системы в водной среде распределяется намного лучше, чем на суше. Это объясняется тем, что вода оказывает положительное влияние на организм человека так, как действует выталкивающая сила. Если говорить о влиянии плавания на мышцы тела человека. Следует отметить, что при таком типе конструкции необходимо преодолевать сопротивление воды при этом человек использует те мышцы, которые не задействованы в повседневной жизни человека. Во время уроков плавания есть аутохтонные мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в прямом положении, а они у большинства населения развиты недостаточно и от этого страдает осанка и появляются проблемы со спиной.

Плавание улучшает мышечную силу во время тренировки горизонтальное положение тела облегчает работу сердца, расслабляет мышцы и улучшает работу органов. Когда спортсмен находится в воде, уровень крови может повышаться, и это видно даже после первого пребывания в воде. Кроме того, водные виды спорта, как было сказано выше, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему организма, так как горизонтальное положение тела стимулирует сердечную деятельность, а благодаря плаванию снижается давление и эластичность. сосуды расширяются, частота сердцебиения.

Также водные виды спорта оказывают влияние не только на физическое развитие, но и на формирование личности человека. Многие люди боятся воды,

ученые установили, что это страх связан с боязнью глубины, а не само нахождение в ней. Плавание помогает развить такие навыки в человеке, как смелость, самообладание, целеустремленность и многое другое.

Проведя исследования в Кубанском государственном аграрном университете, среди опрошенных студентов первого курса хотели бы заниматься плаванием -36%, среди второго курса- 32%, среди третьего и четвертого курса- 30%. При этом среди опрошенных студентов 40–50% умеют плавать, а 34% хотели бы начать обучение.

Плавание полезно не только для тренировок, но и для обучения. Способность должным образом совмещать свое время с работой, учебой, спортом и плаванием. Долгие занятия плаванием дают нам стройную, спортивную фигуру, здоровье хорошее, но, и люди могут получить спортивное образование. Также плавание имеет минусы так, как не все смогут стать чемпионами и это может испортить уверенность в себе, но при этом многие люди занимаются спортом для себя и для своего здоровья.

Таким образом, можно сказать, что плавание полезно. Здоровье тела и формирование личности. Вода питает организм и является отличным средством для профилактики простуды, развития мотивации и выносливости. Улучшает дыхание и сердечно-сосудистую систему. При заболеваниях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях дыхательных путей важным методом терапии является плавание.

### ***Список литературы***

1. Полякова И.И. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов / И.И. Полякова, Ю.В. Соболев // Актуальные вопросы социальных и гуманитарных наук. – Чебоксары, 2022. – С. 250–252. – EDN IISBGL
2. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – Краснодар, 2021. – С. 360–361. – EDN PRGLOQ

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3–1. – С. 122–125

4. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258. – EDN HUFVEJ