

Пушкарева Валерия Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос полезного воздействия плавания на здоровье человека, а также его роль в формировании физической подготовки. Приводятся примеры воздействия плавания на мышечную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, плавание.

В наше время в силу сидячего образа жизни малое внимание уделяется физической подготовке. С раннего детства в жизнь человека вливаются новые технологии, позволяющие решать большинство задач, не отходя от компьютерного стола. Малоподвижный образ жизни несет негативное влияние на жизнь, провоцирует заболевания сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, приводит к ухудшению качества мышц и набору избыточного веса. Плавание является одним из видов естественных активностей, направленной на поддержание и развитие физической подготовки человека. Во многих учебных заведениях России плавание выделяют в отдельный курс физической активности для улучшения общего здоровья, выносливости и совершенствования координации движений [4].

Физическая подготовка является ключевым компонентом здорового образа жизни, и разнообразные виды физической активности могут способствовать ее формированию. Плавание – это вид спорта, который обладает множеством уникальных преимуществ и способен оказать положительное воздействие на жизнь и здоровье человека.

Плавание является эффективным и многосторонним видом физической активности, который способствует формированию физической подготовки,

укреплению организма и улучшению общего здоровья. Тело человека, попадая в водную среду, испытывает сопротивление, в несколько раз превышающее общее сопротивление в воздушной среде [3]. Такая нагрузка позволяет в короткие сроки улучшить общую физическую подготовку без риска получения вреда для здоровья.

Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему очень велико, что подтверждается многими научными исследованиями в сфере здравоохранения по всему миру. Плавание является отличной аэробной тренировкой, которая способствует увеличению кардиореспираторной выносливости. Регулярные занятия плаванием укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают циркуляцию крови и способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Плавание требует высокой физической выносливости, так как это длительная активность, при которой участвуют множество мышц. Постоянные тренировки в воде помогают увеличить общую выносливость организма и повысить общую физическую подготовку дыхательной системы, что способствует улучшению функции легких и вентиляции. Это особенно полезно для людей с респираторными проблемами или астмой.

Быстрое развитие мышечной массы и силы так же является одним из преимуществ плавания. Активное занятие этим видом спорта плодотворно влияет на набор мышечной массы без риска растяжений, переломов и других видов травм, которым подвержены спортсмены иных сфер спортивной деятельности. Плавание активизирует работу различных групп мышц, что способствует развитию мышечной массы и укреплению тела. Этот вид спорта особенно полезен для развития мышц спины, ног, рук и ягодиц, а также назначается лицам с параличом и частичной утратой способности к движению, исключая сильные нагрузки на слабые мышцы пациента. Плавание способствует улучшению координации движений и равновесия, так как при выполнении плавательных упражнений необходимо согласовывать движения рук и ног [1].

Благодаря этому, плавание может быть эффективным средством для управления весом и снижения избыточного жира. По сравнению с другими видами

физической активности, плавание может сжигать значительное количество калорий, что способствует снижению веса и поддержанию его на оптимальном уровне. Плавание является одним из самых низкотравматичных видов физической активности, что так же делает его идеальным выбором для людей, страдающих суставными проблемами или рискующих получить травмы при интенсивных нагрузках, характерных для некоторых других видов тренировок [2].

Плавание может предоставлять возможность для социального взаимодействия, особенно если вы участвуете в групповых занятиях или тренировках. Это способствует укреплению дружеских связей и повышению мотивации для регулярных занятий [5]. Плавание, подобно другим видам физической активности, способствует высвобождению эндорфинов, которые снижают стресс, борются с депрессией и улучшают общее психоэмоциональное состояние [6]. Вода и движение в ней могут создавать ощущение релаксации и комфорта. Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Преимущества плавания перед другими видами физической активности довольно очевидно. В сравнении с некоторыми другими видами физической активности, плавание имеет ряд преимуществ. Во-первых, оно менее травмоопасно, так как вода смягчает удары и снижает нагрузку на суставы. Во-вторых, плавание доступно людям всех возрастов и уровней подготовки. В-третьих, это отличный способ расслабиться и снять стресс благодаря монотонным движениям и равномерной нагрузке на весь организм в целом. Плавание является одной из самых лучших спортивных дисциплин для поддержания и развития физической подготовки, укрепления мышечного каркаса и здоровья в целом.

Список литературы

1. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ

2. Ковалева Т.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

3. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С. 674–676. EDN YFGCPW

4. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции, посвящённой 70-летию образованию кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF

5. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимся к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC

6. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодёжи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвящённые 100-летию Кубанского ГАУ / отв. за вып. А.Г. Коцаев. – Краснодар, 2022. – С. 224–228. – EDN LNHLBD