

Карпенко Кирилл Андреевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ

Аннотация: в статье описано воздействие каждого из стилей плавания на физическую форму человека, воздействие на основные органы человека, что лучше делать для восстановления или поддержания физической формы, кому можно заниматься плаванием, а также противопоказания.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, плавание, физическая подготовка, физические упражнения.

Плавание является одним из самых эффективных и полезных видов спорта. Вместе с тем плавание включает в себя разнообразные стили, каждый из которых оказывает различное влияние на физическую форму.

Плавание является доступным видом физической активности для всех возрастных групп и уровней физической подготовки, за исключением лиц, не имеющих навыков плавания или имеющих серьезные травмы. Его могут практиковать пожилые люди, беременные женщины, младенцы и те, кто проходит реабилитацию после травм и операций. Это также идеальный вид спорта для дополнения основного вида спорта (бокса, бега и т. д.) на этапе восстановления после высокой нагрузки или особенно интенсивных тренировок.

В Кубанском государственном аграрном университете применяется 4 основных стиля спортивного плавания: брасс, кроль, баттерфляй и плавание на спине.

Плавание как вид спорта давно себя зарекомендовало среди профессионалов и любителей, но и значение его для укрепления здоровья и развития человека в целом, трудно переоценить:

- укрепляет внутренние органы и их работу: сердечную, сосудистую и нервную системы (устраняет нервозность), дыхание;
- способствует росту подростков, потому что во время движения по воде позвоночник разгружается и вытягивается;
- закаляет организм, происходит совершенствование процессов терморегуляции, тем самым растет сопротивление систем организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- предотвращает застой в венах и артериях, способствуя возврату венозной крови в сердце;
- способствует похудению за счет активных физических нагрузок;
- развивает легкие, стимулируя в них воздухообмен;
- выравнивает осанку, за счет освобождения межпозвонковых дисков от нагрузки.

Беременность на последних сроках может быть препятствием для тяжелых тренировок, но как оздоровление организма при согласовании с врачом разрешено.

При занятии плаванием, сопротивление воды мягко воздействует на каждую мышцу тела. Плавание в основном задействует верхнюю часть тела и мышцы живота, помогая поддерживать положение в воде. Таким образом, пресс работает почти постоянно. Но также во время плавания тренируются квадрицепсы, спина, ягодицы, плечи, грудные мышцы. В зависимости от стиля плавания используемые группы мышц не всегда одинаковы. Таким образом при плавании в стиле брасс активно задействованы пресс, внутренняя часть бёдер, ягодицы, икры и бицепсы. В баттерфляе мышцы живота, поясница и грудные мышцы. При плавании кролем мышцы спины, бицепсы, трицепсы, грудные мышцы, плечи и ноги. Плавая на спине активно задействованы широчайшие мышцы спины, косые мышцы пресса, трапеция.

Плавание оказывает активное влияние на укрепление сердца. Плавание идеально подходит для поддержания и развития выносливости. Чем больше проводится тренировок, тем крепче становится сердечно-сосудистая система.

Увеличивая частоту движений во время занятий, это способствует более быстрому укреплению сердца. Плавание улучшает кровообращение благодаря тому, что вода создает дополнительное сопротивление, которое требует больше усилий для передвижения. Это способствует увеличению силы и выносливости сердца, а также улучшению работы кровеносной системы. Кроме того, плавание помогает расслабиться и снять напряжение, что положительно влияет на общее состояние сердечно-сосудистой системы. Все эти факторы делают плавание отличным средством для укрепления здоровья сердца.

Как показывает практика, улучшение сердечно-сосудистой системы, достигается только при регулярности занятий: лучше посещать бассейн 2–3 раза по 30 минут в неделю, чем 2 часа один раз в неделю.

Плавание улучшает самочувствие. Пребывание в воде помогает расслабиться и снять напряжение повседневной жизни. Состояние невесомости, создаваемое водой, позволяет расслабить мышцы. Плавая, снимается стресс и беспокойство. Как и другие виды спорта, плавание также вызывает секрецию эндорфина – знаменитого гормона, который заставляет чувствовать себя хорошо.

Все стили плавания оказывают активное лечение и профилактику плоскостопия.

Плавание улучшает фигуру. Плавание – один из самых жиросжигающих видов спорта. Регулярно плавая всего по 30 минут, можно сжечь до 350 калорий. А если провести час в бассейне, можно сжечь в два раза больше калорий, ускорив похудение. Кроме того, поскольку плавание наращивает мышечную массу.

Плавание облегчает и предотвращает боли в спине. Плавание является отличным способом укрепления мышц спины, поясницы и брюшного пресса. Чем сильнее мышцы спины, тем меньше боли и дискомфорта в этой области. Вода создает дополнительное сопротивление, что способствует развитию силы и выносливости.

Противопоказания:

К сожалению, этот вид спорта все же имеет несколько противопоказаний, к которым нужно прислушиваться при посещении бассейна:

- острые заболевания позвоночника и болевые ощущения в нем;
- вирусные и грибковые заболевания, ожоги;
- инфекционные и легочные заболевания;
- нарушения функций головного мозга;
- эпилепсия, судороги.

Подводя итоги распишем каждый стиль плавания по отдельности, со всеми их пользами и техникой выполнения вкратце.

Стиль баттерфляй: баттерфляй – это самый сложный для выполнения стиль плавания, при котором руки двигаются синхронно в бок по диагонали, а ноги совершают одновременное альтернирующее движение вверх и вниз. Баттерфляй является самым энергоемким стилем плавания, способным тренировать практически все группы мышц. Этот стиль позволяет развить силу рук и ног, гибкость, а также повысить выносливость. Кроме того, выполнение баттерфляя требует хорошей координации и техники, что способствует развитию плавательных навыков.

Стиль на спине: плавание на спине – это стиль, при котором спортсмен двигается на спине в горизонтальном положении. Главная особенность этого стиля в том, что движение рук и ног проходит в противоположном направлении. Плавание на спине тренирует мышцы спины, груди, плеч и ног, а также улучшает гибкость. Этот стиль также может помочь восстановить баланс и улучшить позицию тела.

Стиль кроль: самое большое влияние плавание кролем оказывает на мышцы спины. Регулярные занятия кролем снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи. При правильном осуществлении движений и регулярных занятиях можно забыть о болях в спине. Плавание дает отличную возможность восстановить дыхание. Положительно влияние кроль оказывает на опорно-двигательный аппарат. Очень полезно плавание для людей, которые имеют травмы ног, рук, позвоночника. Плавание дает возможность восстановиться после полученных травм и улучшить работу опорно-двигательного аппарата.

Стиль брасс: брасс принадлежит к аэробным нагрузкам, стимулирующим дыхательную систему. Такое плавание ускоряет кровообращение, способствует нормализации свертываемости крови, насыщает мягкие ткани кислородом, усиливает нервную проводимость. Брасс рекомендован всем людям с различными видами сколиоза, кифоза, лордоза, плоскостопия, остеохондроза, артроза.

Заключение: несмотря на то, что различные стили плавания влияют по-разному на организм человека, можно сказать одно, что занятия плаванием любым стилем плавания оказывает различное развитие на тело, организм, внутренние органы, дыхательную систему и кровообращение.

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. 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

3. 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

4. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодёжи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научной исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-

практической конференции, посвящённые 100-летию Кубанского ГАУ / отв. за вып. А.Г. Коцаев. – Краснодар, 2022. – С. 476–478. – EDN LNHLBD

5. Круглий А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / А.В. Круглий. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52 с.