

Арефьева Анастасия Антоновна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-113269

ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье исследуется польза плавания. Автор рассматривает воздействие плавания на физическое и психическое здоровье людей и студентов, в частности, профилактику и лечение многих заболеваний.

Ключевые слова: плавание, аэробные физические нагрузки, влияние, укрепление, нагрузка, развитие, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательная система, нервная система.

В Англии, в начале 1800-х годов, появился такой вид спорта, как плавание. Оно поделено на различные направления, и в этой статье речь пойдет об оздоровительно-реабилитационном плавании. Сейчас благодаря плаванию человек может укреплять свое здоровье и поддерживать его на должном уровне. Плавание – единственный вид спорта, рекомендуемый в более чем 80% случаев заболевания. Его целевая аудитория очень широка. Оно доступно как для детей, так и для пожилых людей [1]. Исследования подтверждают, что оно помогает справиться со многими заболеваниями, поскольку создает состояние физического и психологического комфорта. Оно помогает избавляться от лишнего веса, укреплять мышцы и суставы, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Также плавание полезно и для психического здоровья человека, например, оно способствует лечению тревожности, депрессии и других заболеваний.

Плавание относится к аэробному виду физических нагрузок, что означает несложные упражнения с низкой интенсивностью, которые позволяют организму насыщаться кислородом и использовать его в качестве основного источника энергии. Такой вид физических нагрузок подходит для всех людей, за исключением людей с наличием противопоказаний к занятиям. Плавание характеризуется как

единственно возможный вид физических упражнений, который рекомендуется людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше [2].

Современные студенты большую часть своего времени проводят в учебных заведениях, сидя за партой. Во многих учебных заведениях почти во всех аудиториях (особенно в лекционных) установлены деревянные парты и скамейки, которые не имеют спинки, на них невозможно облокотиться, из-за чего студентам попросту неудобно сидеть за такими партами. Одна пара длится 1,5 часа, а в день у студента может быть 4 таких пары – итого 6 часов студент проводит сидя на деревянной, плоской и твердой поверхности. Все это очень пагубно влияет на физическое здоровье – за учебный день спина и тело студента очень сильно устают, со временем появляется сутулость и боли в спине, вследствие чего снижается работоспособность. Однако это может быть поправимо. Первое решение – заменить во всех учебных заведениях парты и сидения на более удобные, но, адекватно оценив ситуацию, становится понятно, что такое невозможно по многим причинам. Второе же решение более реально – студент, для поддержания здоровья, может посещать бассейн и заниматься плаванием, но тут все зависит от желания и возможности студента.

Рассмотрим пользу плавания для студентов подробнее.

1. Положительно влияет на дыхательную систему.

При плавании дыхание человека учащается, за счет чего диафрагма осуществляет давление на органы, находящиеся под ней – все это способствует улучшению кровообращения и лимфотока этих органов. При помещении человека в воду, на него воздействует гидростатическое давление, следствием которого является большая нагрузка на грудную клетку (при вдохе) и на дыхательные мышцы (при выдохе). Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывает правильный ритм дыхания [3]. Благодаря плаванию у студента повысится сила и увеличится тонус мышц, задействованных в дыхании.

2. Укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Занятие плаванием снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и патологий, таких как артериальная гипертония, инсульт или инфаркт. При регулярном занятии плаванием увеличивается емкость сердца и повышается его выносливость. Увеличивается сила мышцы сердца, что позволяет сердцу выталкивать за один цикл больший объем крови. Насыщенная кислородом кровь быстрее разносится по организму. Горизонтальное положение, которое человек принимает в воде, помогает сердцу работать лучше. Количество сердечных сокращений в минуту уменьшается – у людей, занимающихся плаванием регулярно, частота сердечных сокращений меньше на 10–15 ударов в минуту.

Плавание оказывает положительное воздействие и на кровеносные сосуды. Увеличивается их эластичность и сократительная способность. Со временем увеличивается диаметр артерий, нормализуется артериальное давление. Это окажет положительное влияние на студентов, подверженных гипотонии и гипертонии.

3. Способствует укреплению опорно-двигательной системы.

Мышцы

Во время занятий плаванием организмом задействуются все группы мышц: не только крупные мышцы рук, ног, торса, но и множество мелких мышц и связок. Некоторые мелкие мышцы и связки, которые задействуются во время плавания, очень трудно задействовать при тренировке на суше. Все эти мышцы включаются в работу последовательно и попеременно сменяют друг друга (одни мышцы отдыхают, пока другие мышцы работают), благодаря чему они не перегружаются. Такое чередование расслабления и напряжения увеличивает силу и работоспособность всех мышц. Также плавание способствует исчезанию асимметрии межпозвоночных мышц. При постоянном занятии плаванием у студента повысится выносливость, поскольку его мышцы после долгого учебного дня будут расслабляться.

Суставы

Поскольку в воде тело человека становится почти невесомым, за счет этого на суставы и кости перестает оказываться нагрузка, а это, в свою очередь,

позволяет выполнять различные упражнения и движения с различной амплитудой. Благодаря плаванию суставы человека становятся гибкими и прочными, особенно это касается суставов шеи, плеч, стоп и бедер. Это также положительно повлияет на здоровье студентов – после долгого писания лекций, шея не будет болеть, а плечи более не будут напряжены.

Позвоночник

В воде давление на позвоночник исчезает за счет невесомости тела, позвоночник расслабляется и вытягивается. В воде снижается напряжение со спины, разгружаются позвоночные диски. Вытяжение позвоночника разгружает его зоны роста, вырабатывается правильная осанка. С помощью плавания можно скорректировать такие заболевания, как сколиоз и искривление позвоночника, или предотвратить появление таких заболеваний у студентов.

4. Способствует снижению веса.

Плавание, как и все виды кардио-упражнений, способствует сжиганию калорий и снижению веса. За счет того, что вес тела в воде почти не ощущается, то утомляемость наступает гораздо позже, чем на суше. Это позволяет человеку дольше делать большее количество движений, упражнений с невысокой интенсивностью, что, в свою очередь, способствует снижению веса.

Всего за 30 минут плавания брассом можно сжечь 367 ккал, в то время как плавание в свободном стиле сжигает 404 ккал. Если сравнить эти значения с 100 ккал, теряемыми за 30 минут быстрой ходьбы и 300 ккал, расходуемыми за 30 минут бега, плавание – лучший вариант для снижения веса [4]. Плавание поможет студентам держать себя в форме.

5. Положительно влияет на нервную систему.

Плавание вызывает выброс эндорфинов и серотонина. Снимает утомляемость, улучшает сон, аппетит, внимание и память. Помогает в профилактике и лечении неврозов, нервного перенапряжения, депрессии, тревоги, обсессивно-компульсивного расстройства.

Водная гимнастика особенно полезна и даже необходима в следующих случаях: при сидячей работе или учебе и малоподвижном образе жизни; физическом

либо нервном перенапряжении; депрессивном состоянии, нарушениях сна; травмах опорно-двигательной системы с последующей длительной иммобилизацией; остеохондрозе и межпозвоночных грыжах; плохой осанке и искривлении позвоночника [5].

Таким образом, плавание очень полезно для здоровья людей и студентов, в частности. Оно оказывает положительное влияние на все системы организма, способствует их укреплению, развитию и восстановлению.

Список литературы

1. Психологическая польза плавания // Пятый сезон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DeEB9> (дата обращения: 30.09.2024).
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 4.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 26.
4. Как плавать, чтобы похудеть: 8 причин пойти бассейн // Дзен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/Y6VFXGIaShVTubt-> (дата обращения: 30.09.2024).
5. Бассейн для лечения болей в позвоночнике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DeEUq> (дата обращения: 30.09.2024).
6. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, В.З. Афанасьев, Л.П. Макаренко [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 445 с.
7. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – Киев: Здоровья, 1988. – 133 с.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.
9. Вишина А.Л. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата / А.Л. Вишина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DeEgn> (дата обращения: 30.09.2024).

10. Плавание и опорно-двигательный аппарат (часть II) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://рцростов.рф/плавание-и-опорно-двигательный-аппар-2/> (дата обращения: 30.09.2024).

11. Арунов Л.Э. Роль плавания для здоровья человека / Л.Э. Аргунов, Е.В. Плеханова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DeEow> (дата обращения: 30.09.2024).

12. Агапитова М.С. Воздействие занятий плаванием на опорно-двигательный аппарат / М.С. Агапитова, А.В. Цинис // StudNet. – 2022. – №6. – С. 4674–4983 <https://clck.ru/3DeF6y> (дата обращения: 30.09.2024). – EDN KOXQXQ

13. Мискин С.С. Влияние плавания на здоровье опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной системы / С.С. Мискин, Т.В. Маглатюк // Студенческий научный форум: материалы XIV Международной студенческой научной конференции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018032155> (дата обращения: 30.09.2024).