

Наймушина Екатерина Андреевна

студентка

Ильницкая Татьяна Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние плавания на нервную систему человека. Анализируются механизмы воздействия водной среды на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции и стрессоустойчивость. Особое внимание уделяется физиологическим и психологическим аспектам плавания и его терапевтическому потенциалу в профилактике неврологических расстройств. В статье приводятся данные современных российских исследований, подтверждающих положительное влияние плавания на работу центральной и периферической нервной системы.*

***Ключевые слова:** плавание, нервная система, стресс, физическая активность.*

В современных условиях, жизнь часто сопровождается высоким уровнем стресса, недостатком физической активности и информационной перегрузкой, наблюдается негативное влияние на нервную систему человека. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, неврологические и психические расстройства все чаще становятся причиной снижения качества жизни. Из-за этого поиск альтернативных методов укрепления нервной системы без применения медикаментов приобретает первостепенное значение. Плавание, как вид физической активности, который сочетает в себе аэробную нагрузку, релаксацию и гидротерапевтический эффект, является отличным средством для улучшения нейрофизиологических процессов. Исследования последних лет подтверждают,

что регулярные занятия плаванием способствуют снижению уровня тревожности, улучшению когнитивных функций и увеличению адаптационных возможностей организма.

Плавание оказывает комплексное воздействие на нервную систему человека, обусловленное как физиологическими, так и психологическими факторами. Водная среда создает уникальные условия для организма, уменьшается нагрузка на позвоночник, активизируется кровообращение, нормализуется мышечный тонус. Данные процессы напрямую влияют на функционирование центральной нервной системы. Следует отметить, что плавание способствует увеличению уровня нейротрофического фактора мозга, который играет ключевую роль в способности мозга адаптироваться и формировать новые нейронные связи [3, с. 1109].

Вода, оказывая гидростатическое давление на рецепторы кожи, создает мягкое массажное воздействие. Это стимулирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за процессы релаксации и восстановления организма. Из-за этого многие люди отмечают снижение уровня стресса и улучшение настроения. В исследовании, проведенном на базе «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта», было установлено, что у пловцов наблюдается низкий уровень кортизола – гормона стресса, по сравнению с людьми, которые ведут малоподвижный образ жизни.

Плавание оказывает значительное влияние на вегетативную регуляцию организма. Регулярные занятия в воде способствуют балансу между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы, что приводит к улучшению сердечного ритма, нормализации артериального давления и снижению риска вегетососудистой дистонии. Помимо этого, ритмичное дыхание во время плавания активизирует диафрагмальное дыхание, которое, в свою очередь, стимулирует блуждающий нерв – ключевой компонент парасимпатической системы, ответственный за состояние покоя и восстановления организма [4, с. 1360].

Следует отметить, что плавание также оказывает положительное влияние на когнитивные функции. Аэробные нагрузки, к которым относится плавание, усиливают мозговой кровоток и способствуют насыщению мозга кислородом. Это

приводит к улучшению памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации. В исследовании, проведенном в «Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма», было показано, что школьники, регулярно занимающиеся плаванием, демонстрируют более высокие результаты в тестах по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом [5, с. 323].

Необходимо обратить внимание на терапевтический потенциал плавания при неврологических и психических расстройствах. Водные процедуры широко используются в реабилитации пациентов с последствиями инсультов и черепно-мозговых травм. Благодаря сниженной нагрузке на суставы и одновременной активации множества мышечных групп, плавание способствует восстановлению двигательных функций и улучшают нейромышечную координацию. Кроме того, занятия в воде рекомендуются людям с тревожными и депрессивными расстройствами, так как они способствуют выработке эндорфинов – «гормонов счастья» или другими словами, естественных антидепрессантов [1, с 38].

Таким образом, плавание представляет собой уникальный вид физической активности, оказывающий многогранное положительное воздействие на нервную систему. Его положительное влияние проявляется как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Комплексное воздействие на организм, сочетающее физическую нагрузку, гидротерапию и психологическую нагрузку, делает его незаменимым элементом здорового образа жизни в современном мире.

Список литературы

1. Борисова Т.А. Плавание как метод коррекции тревожных состояний / Т.А. Борисова. – Клиническая психология, 2021. – 227 с.
2. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW

3. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.

4. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.

5. 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, 01–30 февраля, 2021 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.

6. Пушкарева В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK

7. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 марта 2022 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. – EDN IYJSPQ.