

*Митрофанова Ксения Ивановна*  
*студентка,*  
*Факультет Психологии и Педагогики*  
*Направление подготовки: Специальное (дефектологическое) образование*  
*Сургутский государственный педагогический университет*  
*Россия, г. Сургут*  
*e-mail: mitrofanovak167@gmail.com*

*Фомина Елена Валериевна*  
*преподаватель*  
*Сургутский государственный педагогический университет*  
*Россия, г. Сургут*

## **ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* В данной статье я хотела бы рассказать, в чем выражается польза плавания для здоровья и какое воздействие оно оказывает на организм человека.

**Ключевые слова:** плавание, занятие плаванием, польза плавания, влияние плавания.

*Mitrofanova Ksenia Ivanovna*  
*student,*  
*Faculty of Psychology and Pedagogy*  
*Direction of training: Special (defectological) education*  
*Surgut State Pedagogical University*  
*Russia, Surgut*  
*e-mail: mitrofanovak167@gmail.com*

*Fomina Elena Valerievna*  
*teacher*  
*Surgut State Pedagogical University*  
*Russia, Surgut*

## **IMPACT OF SWIMMING ON HUMAN HEALTH**

*Abstract:* In this article I would like to tell you how the health benefits of swimming are expressed and what effect it has on the human body.

**Keywords:** swimming, swimming, the benefits of swimming, the impact of swimming.

Польза плавания для организма доказана и неоспорима. Этот вид спорта имеет множество преимуществ: укрепляет здоровье, мышечный корсет, а также является одним из видов кардиотренировок [1]. С помощью плавания можно быстро сбросить вес.

Значение понятия «плавание»:

- Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

- Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому [2]. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также

увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Таким образом, под воздействием систематических занятий плаванием происходят совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как настойчивость, целеустремленность, самообладание, смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

#### **Список литературы:**

1. Плавание. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание> (дата обращения: 28.12.2021 г.).
2. Чертов Н.В. Плавание. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_1.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html) (дата обращения: 28.12.2021 г.).