

## РОЛЬ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11090052>

**Сафин Дамир Абдурахманович**

*старший преподаватель Филиала*

*Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.*

### **Аннотация**

*В статье описывается роль и значение плавания для организма человека в частности место которое занимает плавание в системе физической культуры и спорта, раскрываются общие понятия о плавании. Упражнения которые свойственны только при занятиях плаванием, даётся характеристика плавания.*

### **Ключевые слова**

*плавание, здоровый образ жизни, техника безопасности на воде, физическая культура.*

### **Annotatsiya**

*Maqolada suzishning inson organizmi uchun tutgan o'rni va ahamiyati, xususan, suzishning jismoniy tarbiya va sport tizimida tutgan o'rni yoritilgan va suzish haqida umumiy tushunchalar ochib berilgan. Faqat suzish darslariga xos bo'lgan mashqlarga suzish taosifi beriladi.*

### **Kalit so'zlar**

*suzish, sog'lom turmush tarzi, suv xavfsizligi, jismoniy tarbiya.*

### **Abstract**

*The article describes the role and importance of swimming for the human body, in particular the place that swimming occupies in the system of physical culture and sports, and reveals general concepts about swimming. Exercises that are typical only for swimming lessons are given a description of swimming.*

### **Key words**

*swimming, healthy, lifestyle, water safety, physical education.*

### **Введение.**

Плавание почти не имеет минусов и противопоказаний. Это самый демократичный вид спорта – начать плавать может каждый вне зависимости от физической формы, возраста или веса. Плавание показано при многих профессиональных заболеваниях, и особенно полезно для тех, кто проводит

много времени за компьютером или «на ногах» (например, учителям и парикмахерам). Занятия в бассейне способствуют и быстрому похудению, и нормализации веса с точки зрения соотношения мышечной и жировой масс. Упражнения в воде рекомендованы беременным и людям с заболеваниями спины.

Плавание повышает выносливость. Это происходит не только за счет тренировочного процесса, но и за счет своеобразных перегрузок: во время плавания многие физиологические процессы протекают иначе, чем на суше, так как тело попадает в необычные условия. Мозг, сердце, легкие, опорно-двигательный аппарат адаптируются к работе в новом, непривычном, режиме.

Благотворное влияние плавания на организм человека трудно переоценить. Этот вид спорта помогает стать здоровым, сильным, ловким и выносливым, укрепляет и развивает все внутренние системы организма, а также способствует гармоничному развитию тела, улучшению мускульного рельефа, похудению и нормализации веса. Плавание почти не имеет минусов и противопоказаний. Это самый демократичный вид спорта – начать плавать может каждый вне зависимости от физической формы, возраста или веса. Плавание показано при многих профессиональных заболеваниях, и особенно полезно для тех, кто проводит много времени за компьютером или «на ногах» (например, учителям и парикмахерам). Занятия в бассейне способствуют и быстрому похудению, и нормализации веса.

Польза плавания для человека.

Плавание относится к аэробному виду тренировок. По мнению многих специалистов, плавание оказывает огромное лечебное воздействие на организм человека. Польза плавания очевидна как для детей, так и для взрослых. Оно эффективно влияет на физические показатели развития человека, такие как вес и рост. Данный вид спорта содействует укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательный аппарат, является хорошим средством для укрепления костной ткани, исправляет нарушения осанки, плоскостопия, сколиозов. Занятия плаванием нормализуют кровообращение. При регулярных занятиях плаванием наблюдается улучшение иммунологических свойств, налаживается механизм терморегуляции, т.е. происходит закаливание организма. Плавание повышает тонус организма.

Следует отметить положительное влияние не только на физические параметры организма, но и моральное состояние человека. Психологи

утверждают, что занятия этим спортом формируют личность человека. Развиваются такие черты характера как смелость, решительность, целеустремленность, самостоятельность, самообладание. Главная ценность занятий плаванием заключается в большом многообразии благотворного воздействия на человека при низкой травматичности данного вида спорта. Плавание, а также другие виды водной аэробики просто бесценны своей пользой для сердечно – сосудистой системы. Так как при плавании человеческий организм постоянно контактирует с водой, то это способствует вашей закалке, является очень эффективным способом профилактики ОРЗ.

При плавании не повышается температура внутренних частей тела, что хорошо для беременных женщин, так как не причиняется вред плоду. А в связи с тем, что выталкивающая сила воды способствует сохранению баланса, то им не стоит сильно переживать о поддержании равновесия. Плавание также благотворно влияет на суставы, дает гибкость рукам, шее, бедрам. Занятия данным видом спорта оказывает оздоровительное воздействие на позвоночник. Мелкие мышцы, расположенные близко с позвоночником расслабляются, что препятствует появлению остеохондроза, межпозвоночных грыж. Формируется красивая осанка. Лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Практикуя активные стили плавания, можно давать организму нагрузку, при которой наблюдается интенсивное потребление кислорода. Сердце, легкие, сосуды находятся в рабочем режиме, обеспечивая доставку кислорода к мышцам. В итоге аэробных тренировок кровяное давление стабилизируется, объем легких и мощность сердца увеличиваются, что способствует снижению артериального давления и уменьшению риска сердечнососудистых заболеваний. Занимаясь плаванием, вы способствуете закаливанию организма.

В процессе плавания происходит активная тренировка почти всех групп мышц, особенно мышц рук, плечевого пояса, ягодиц, бедер, живота. При этом вся нагрузка является так сказать "мягкой", совсем не травмирующей волокна тканей мышц. Также происходит необходимое укрепление суставов, и особенно это касается рук, шеи и бедер. Плавание относят к аэробным упражнениям: за две минуты активного ускоряющегося движения в воде ваши мышцы потребляют кислорода максимальное возможное количество. Поскольку вода является средой более плотной, нахождение в ней уменьшает артериальное давление, что снижает для пловца возможный риск возникновения сердечнососудистых заболеваний. После таких умеренно плавательных нагрузок происходит оптимизация сердечного ритма,

снижение частоты дыхания и улучшается приток к легким крови. Особенно полезно плавание для мужчин, так как оно улучшает непосредственно кровообращение, является профилактикой простатита. Помимо многих достоинств, касаемо физического состояния, в занятиях плаванием присутствуют и психологические преимущества. Плавание помогает преодолевать страх водной глади, которому подвергаются не только малыши, но также и многие взрослые.

Плавать можно, используя различные стили, самые известные из которых кроль, брасс и баттерфляй. Легче всего из них брасс. Для неопытных пловцов он является наиболее приемлемым, затраты энергии на него невелики. Кроль несколько сложнее брасса. Обучение плаванию кролем производится в несколько этапов, при этом движения ног и рук разучивают отдельно. Кроль относится к классическим стилям плавания. Сложным стилем плавания является баттерфляй. Освоение его требует определенных усилий, и если нет желания, то лучше и не пытаться. Какой бы вид плавания ни был выбран, необходимым моментом является соблюдение скоростного режима. Зайдя в воду, не нужно сразу же наращивать скорость движения. При медленном темпе организм получит такую же нагрузку. Во время плавания лучше периодически менять темп движения. Такой подход принесет пользу дыхательной системе и будет способствовать снижению веса. Занятия плаванием не противопоказаны при любых болезнях, однако без медицинской справки, подтверждающей отсутствие дерматологических заболеваний, допуск в бассейн закрыт. Влияние плавания на организм человека. Для чего нужно плавание? Специфические особенности воздействия плавания на организм человека. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом.

Заклучение.

Таким образом из всего выше перечисленного делаем вывод что плавание является хорошим средством для поддержания организма человека в тонусе. Так же необходимо отметить что у детей занимающихся плаванием значительно увеличивается окружность грудной клетки и значительно повышается объём лёгких, увеличивается мышечная масса они менее подвержены простудным заболеваниям а их физическая подготовка значительно выше чем у их сверстников. Плавание это прекрасный вид для отдыха и самый зрелищный вид спорта. Плавание является одним из атрибутов здорового образа жизни .

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение»,1974.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
4. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на воде. - М., 1979. - 21 с.
5. Каверина К.П., Аксельрод А.Ю. Простейшие приемы реанимации. - М.: Медицина, 1981. - 23 с.
6. Каретный С.Т. Подготовка матросов-спасателей. - М.: Советская Россия, 1978.
7. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения «Физкультура и спорт»,1979.
8. Козлов А.В. Прикладное плавание. - СПб., 1998. - 47 с.
9. Коновалов Е.Д. Человек в воде. - Новосибирск, 1979. - 144 с.
10. Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. - Волгоград, 1995. - 26 с.
11. Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. - Волгоград, 1995. - 26 с.