

УДК 37

*ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА*

Огуречников Д. Г.

доцент

Уфимский университет науки и технологий

Уфа, Россия

Азнабаев О. Ф.

старший преподаватель

Уфимский университет науки и технологий

Уфа, Россия

Аннотация:

В статье рассматривается такой вид спорта как плавание – один из наиболее универсальных и безопасных видов физической активности. Оно оказывает комплексное воздействие на организм, сочетая аэробную нагрузку с минимальным риском травм. Анализируются физиологические преимущества плавания, включая улучшение сердечно-сосудистой системы, оптимизация работы опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц и влияние на обмен веществ. Также акцентируется внимание на психологических аспектах, таких как снижение стресса и улучшение качества сна, повышение общей работоспособности и т.д.

Ключевые слова: плавание, системы организма, образ жизни, физическая активность, социальные аспекты, профилактика, осанка.

***EFFECT OF SWIMMING ON THE FUNCTIONAL
STATE OF THE BODY***

Ogurechnikov D. G.

Associate professor

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

Aznabaev O. F.

Senior lecturer

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

Abstract:

The article discusses swimming as a sport, which is one of the most versatile and safe forms of physical activity. It has a comprehensive effect on the body, combining aerobic exercise with minimal risk of injury. The article explores the physiological benefits of swimming, including improvements in the cardiovascular system, optimization of the musculoskeletal system, strengthening of muscles, and effects on metabolism. It also focuses on psychological aspects, such as reducing stress, improving sleep quality, enhancing overall performance, and more.

Keywords: swimming, body systems, lifestyle, physical activity, social aspects, prevention, posture.

Введение

Современный студент часто сталкивается с большим количеством задач и стрессовых ситуаций, которые могут негативно сказываться на его здоровье и эмоциональном состоянии. Одним из средств, которые могут помочь студентам справиться с этими проблемами, является плавание. Плавание является универсальным видом спорта, оказывающим положительный эффект на состояние всего организма человека [4, 60].

Цель и задачи исследования

Цель данной статьи – раскрыть многогранную пользу плавания для здоровья, физического развития и психоэмоционального состояния человека, а также обосновать его значимость как элемента здорового образа жизни.

Основными задачами исследования являются: 1) раскрыть уникальные особенности водной среды, которые делают плавание особенно полезным; 2) систематизировать информацию о влиянии плавания на разные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и т.д.; 3) рассмотреть психологические и социальные аспекты: роль плавания в снижении стресса, улучшении настроения, качества сна и когнитивных функций.

Основная часть

Плавание, как вид спорта, приобретает всю большую актуальность в связи с недостатком физической активности и длительным пребыванием детей, подростков, студентов за гаджетами. Современные студенты проводят большую часть времени в сидячем положении на лекциях, при работе с компьютером, подготовке к занятиям. Такое малоподвижное поведение, в сочетании с низким уровнем физической активности и неправильной организацией рабочего места, приводит к нарушению осанки и мышечного баланса. Эти отклонения в дальнейшем могут стать причиной хронических болей в спине, нарушения кровообращения и снижения общей работоспособности. Исправление и устранение данной проблемы требует регулярных тренировок и смены привычек [1].

Одним из способов преодоления данных проблем являются занятия плаванием. Плавание кардинально отличается от других видов физической активности благодаря особым свойствам воды: архимедова сила снижает вес тела на 90% при погружении по шею, гидростатическое давление улучшает кровообращение и лимфоток, сопротивление воды в 12 раз больше сопротивления воздуха, термическое воздействие стимулирует обмен веществ. Отсутствие ударной нагрузки на суставы и позвоночник, равномерное распределение нагрузки на все мышечные группы, трехмерность движений – Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

работа во всех плоскостях, естественная растяжка мышц и связок: плавание воздействует на организм комплексно, затрагивая все основные системы [3].

Регулярные занятия плаванием улучшают работу сердца, нормализуют артериальное давление и повышают эластичность сосудов. Исследования показывают, что плавание снижает риск развития ишемической болезни сердца на 40 %. Плавание считается одним из лучших кардиоупражнений [2, 156].

Также плавание требует чёткой координации дыхания с движениями, что увеличивает жизненную ёмкость лёгких и улучшает газообмен, укрепляются дыхательные мышцы, развивается дыхательная выносливость.

Происходит оптимизация работы опорно-двигательного аппарата. Вода снижает нагрузку на суставы и позвоночник, что делает плавание идеальным видом спорта для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата, включая артрит и остеохондроз. Симметричные движения в воде способствуют укреплению мышечного корсета, что помогает исправить нарушения осанки. Происходит декомпрессия межпозвонковых дисков, укрепляется мышечный корсет спины, происходит коррекция осанки и сколиоза.

При плавании задействованы практически все группы мышц, при этом нагрузка распределяется равномерно благодаря горизонтальному положению тела и сопротивлению воды. Эффект релаксации усиливается благодаря гидромассажному действию воды, которое снимает мышечное напряжение.

Плавание оказывает выраженный положительный эффект на психоэмоциональное состояние: снижает уровень стресса за счёт выработки эндорфинов, помогает бороться с тревожностью и депрессией, улучшает качество сна, повышает общую работоспособность и концентрацию внимания.

Очень важны социальные аспекты плавания:

– социализация и общение: групповые занятия (акваэробика, плавательные клубы) создают среду для новых знакомств и общения, что актуально для всех возрастных категорий;

- социальная адаптация: особенно актуально для детей и студентов, что помогает повысить самооценку, уверенность в себе;
- воспитывает характер: развивает смелость, решительность и дисциплинированность, особенно при преодолении страха воды;
- безопасность: обучение плаванию – это жизненно необходимый навык, снижающий риск несчастных случаев;
- доступность для всех: подходит для людей с разным уровнем подготовки, способствует формированию культуры здорового образа жизни и командного духа.

Самое главное заключается в том, что плавание активно влияет на обмен веществ: происходит ускорение базального метаболизма на 10-15%, улучшается липидный профиль крови, повышается чувствительность к инсулину, активизируется липолиз. Энергетические затраты по стилям (за час для человека 70 кг): спокойное плавание: 300-400 ккал; кроль средней интенсивности: 500-600 ккал; интенсивное плавание: 700-900 ккал; аквааэробика: 250-350 ккал. За счёт интенсивной работы мышц и терморегуляции ускоряется метаболизм, что способствует снижению веса и уменьшению жировой прослойки.

Уникальные свойства водной среды заключаются и в ее лифтинг свойствах: коррекция фигуры и снижение веса, формирование идеальной фигуры: создание V-образного силуэта за счет развития спины, укрепление грудных мышц, формирование тонкой талии через работу косых мышц, устранение «галифе» и целлюлита. Данные эффекты достигаются за счет: высокого расхода энергии – до 600 ккал за час, ускорения метаболизма на 24-48 часов после тренировки, активация бурого жира под воздействием прохладной воды, усиливается лимфодренажный эффект и выведение лишней жидкости, подавляется аппетит после водных тренировок.

Результаты

Таим образом, плавание – один из немногих видов спорта, подходящих для ежедневных занятий. Плавание является высокоэффективным средством

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

укрепления здоровья, профилактики заболеваний и реабилитации. Его уникальность заключается в сочетании интенсивной физической нагрузки с минимальным риском травматизма. Регулярные занятия плаванием способствуют гармоничному развитию организма, улучшению работы всех систем и повышению качества жизни. Для максимальной пользы важно соблюдать рекомендации по интенсивности тренировок и учитывать индивидуальные особенности здоровья.

Плавание – это универсальный вид физической активности, объединяющий в себе кардиотренировку, силовые упражнения и релаксацию. Научно доказанная польза плавания охватывает все аспекты здоровья: от укрепления сердечно-сосудистой системы до улучшения психоэмоционального состояния. Особенно ценно то, что плавание подходит людям любого возраста и уровня подготовки, минимизируя риск травм и максимизируя пользу для здоровья.

Плавание – это стимуляция обмена веществ. За счёт интенсивной работы мышц и терморегуляции ускоряется метаболизм, что способствует снижению веса и уменьшению жировой прослойки, это не только физическая активность, но и мощный инструмент социальной адаптации. Оно способствует коммуникации через групповые занятия, соревнования и клубы, укрепляет семейные отношения, помогает преодолеть стресс, повышает самооценку и уверенность.

Заключение

Плавание полезно как для здоровых, так и для больных людей. Здоровые люди могут привести себя в порядок и улучшить свои физические показатели, а люди, страдающие различными заболеваниями, могут найти в плавании и водных процедурах прекрасное лекарство [5, 64].

Хотя польза плавания очевидна, важно помнить: все перечисленные преимущества реализуются при грамотном подходе. Надо иметь в виду, что у плавания есть и противопоказания (тяжёлые заболевания сердца, эпилепсия, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

острые инфекции, некоторые кожные заболевания и др.). Перед началом регулярных занятий, особенно при наличии хронических заболеваний, необходимо проконсультироваться с врачом. Также важно соблюдать технику безопасности и учитывать индивидуальные противопоказания.

Таким образом, плавание – это универсальный и безопасный вид физической активности, который приносит пользу практически всем системам организма и может быть рекомендован людям разного возраста и уровня подготовки.

Библиографический список

1. Дегтярева А.А. Теория и методика плавания / А.А. Дегтярева. – Москва: Литрес, 2022. – 70 с.
2. Дронина О.А., Дондокова А.Т. Роль плавания для здоровья / О.А. Дронина, А.Т. Дондокова // Эпомен: медицинские науки. – 2024. – № 16. – С 155-159.
3. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.
4. Ревва С.А., Сизова Н.Н. Влияние занятий плаванием на физическое состояние студентов / С.А. Ревва, Н.Н. Сизова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 05 (59). – Часть 2. – С. 60-62.
5. Усенко А.И., Осипян В.А. Оздоровительное плавание / А.И. Усенко, В.А. Осипян // Интерактивная наука. – 2023. – № 5 (81). – С. 64-65.