

УДК 797.212.7

Усов Е.В.,

студент 3 курса

СФ УУНиТ

Уфимский университет науки и технологий

Стерлитамакский филиал

Волкова Е.А., старший преподаватель

Уфимский университет науки и технологий Россия

ПЛАВАНИЕ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ

Аннотация. В статье рассмотрены положительное и отрицательное влияние плавания на здоровье. Изучены основные причины ухудшения самочувствия, приведены методики улучшения физического состояния в бассейне и открытых водоемах. Описываются методы профилактики и укрепления мышц спины и дыхательной системы.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика, плавание, нарушения осанки, улучшение дыхания.

Usov E.V.,

student

SF UUNiT

Ufa University of Science and Technology

Sterlitamak Branch

Volkova E. A., senior teacher

Ufa University of Science and Technology

SWIMMING AS A HEALTH SPORT

Annotation. The article discusses the positive and negative effects of swimming on health. The main causes of the deterioration of well-being are studied, methods for improving physical condition in pools and open waters are given. Methods of prevention and strengthening of back muscles and respiratory system are described.

Keywords: physical education, prevention, swimming, posture disorders, breathing improvement.

Плавание — это универсальная форма физической активности, которая стала набирать популярность среди людей всех возрастов. Возможно, некоторые люди могут считать плавание просто способом отдыха, но это далеко не так. Плавание не только увлекательно, но и полезно для здоровья. Одним из основных преимуществ плавания является развитие мышечной силы и выносливости. Казалось бы, что движение в воде не может быть сравнимо с тренировками на суше, но это не так. Пловцы проводят в воде много часов, что требует хорошей физической формы. Вода создает сопротивление, что в свою очередь улучшает координацию и работу всех групп мышц. Некоторые стили также требуют выносливости и силы, например баттерфляй, в котором нужно проводить мощные гребки, держать тело на поверхности и соблюдать ритм дыхания. Кроме того, плавание требует от пловцов высокой концентрации в течение продолжительного времени. Это улучшает работу головного мозга, способствует развитию дисциплины и укреплению волевых качеств. Водная среда часто требует от пловцов быстрого и точного реагирования на изменяющуюся ситуацию на дорожке. Как только начинается заплыв, пловец должен быстро отреагировать, принять правильное решение и выполнить соответствующие движения. В таких условиях реакция и скорость принятия решений становятся критически важными.

Плавание может также помочь улучшить работу дыхательной системы. Упражнения в воде часто содержат сложные задачи, которые требуют от пловцов способности к распределению усилий. Пловцы также должны быть способны запоминать технику движений, чтобы правильно использовать ее. Но данный вид спорта может иметь и негативные психологические последствия, особенно если пловцы не уделяют достаточно внимания своему физическому и психологическому здоровью. Поэтому важно для пловцов находить баланс между тренировками и другими аспектами жизни. Как и любая другая деятельность, плавание может стать причиной стресса и негативных психологических последствий, особенно при интенсивных тренировках и соревнованиях. Пловцы часто сталкиваются с высокими ожиданиями, конкуренцией, перегрузкой и критикой со стороны тренеров. Однако, соблюдение правил гигиены и техники безопасности может значительно снизить риск возникновения проблем со здоровьем.

Поддерживайте правильную технику. Правильная техника – это не только прекрасная форма, но и здоровье позвоночника. Держите тело прямо в воде и старайтесь не нарушать гидродинамику.

Не забывайте про разминку. Разминка помогает уменьшить риск травм и судорог. Рекомендуется использовать комплекс упражнений на суше и убедиться, что мышцы разогреты перед заплывом.

Правильно подберите экипировку. Очки и шапочка должны быть на уровне комфорта, чтобы вы не отвлекались во время плавания. Также очки должны быть достаточно герметичны, чтобы не нагружать глаза хлоркой.

Режим посещения бассейна должен быть расположен таким образом, чтобы пловец мог использовать его без напряжения для организма.

Бассейн должен быть расположен на уровне доступности, а вода — на уровне комфортной температуры.

Длительное нахождение в воде может оказывать негативное влияние на здоровье пловца. Однако существуют простые меры, которые помогут минимизировать риски и сохранить здоровье.

Во-первых, регулярные перерывы - это необходимый элемент здорового образа жизни при занятиях плаванием. Каждый час необходимо делать пятиминутный перерыв, во время которого нужно размять мышцы и восстановить дыхание. Например, можно сделать несколько упражнений для рук и шеи, пройтись по бортику или просто расслабиться.

Во-вторых, физические упражнения помогут укрепить тело и улучшить общее здоровье. Как правило, пловцы не занимаются физической активностью на суше, поэтому важно добавить в свой распорядок дня небольшие физические упражнения. Например, можно делать упражнения на пресс или сгибания-разгибания ног. Это поможет сохранить тонус мышц и уменьшить риск развития болезней, связанных с переохлаждением.

В-третьих, следует уделять внимание питанию. Здоровое питание поможет укрепить организм и улучшить здоровье. Необходимо употреблять в пищу больше фруктов, овощей, зелени, белковых продуктов и здоровых жиров.

В-четвертых, пловцы должны следить за своим психологическим здоровьем. Стресс и напряжение могут привести к серьезным проблемам, поэтому нужно научиться контролировать свои эмоции и уметь расслабляться. Для этого можно использовать медитацию, йогу или другие способы релаксации.

В-пятых, пловцы должны следить за состоянием кожи и слизистых. Для этого нужно регулярно принимать душ после бассейна. Также

рекомендуется использовать специальные кремы с защитой от воздействия хлора.

Нами рассмотрено влияние плавания на здоровье человека. Мы выяснили, что плавание может быть полезным для нашего здоровья, но при условии соблюдения определенных правил и ограничений. Для укрепления здоровья нужно делать перерывы, физические упражнения и гимнастику для дыхания, следить за питанием и психологическим здоровьем. Мы узнали, что плавание улучшает работу сердечно-сосудистой системы и координацию движений, развивает мышление и способности принимать быстрые решения.

Использованные источники:

1. Утренняя зарядка — с чего начать, комплекс упражнений [Электронный ресурс] // Здоровый образ жизни. – URL: <http://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/утренняя-зарядка-с-чегоначать-компле/> (дата обращения: 20.05.2023).
2. Жукова О. В., Панкова Ю. В. Физическая культура как средство профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов физкультурных специальностей // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 45-48.
3. Кондратьев В. Н. Особенности физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 32-36.
4. Макарова О. С., Барбараш О. Ю. Эффективность физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов // Молодежь и спорт: научно-методический журнал. – 2015. – № 2. – С. 67-72.