

УДК 797.2

Жарчинський В.І.¹, Путров О.В.²

¹ студ. гр. ІФ-518, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ПЛАВАЛЬНОГО КУРСУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Свого часу стародавні греки були великими ентузіастами плавання. Філософ Платон заявляв, що люди, які не вміють плавати, неосвічені, а найприкріше для греків був вислів що хтось «не вміє ні бігати, ні плавати». У наші дні ми не належимо до цього так категорично. Але без

сумніву, плавання - життєво необхідне вміння, незамінний з точки зору здоров'я, якому треба вчитися з дитинства. Плавання - це один з небагатьох способів тренуватися так, щоб отримати повний комплекс фізичного навантаження і збільшити силу, витривалість і гнучкість одночасно. Воно поєднує в собі всі вигоди для серцево-судинної системи, які дає біг, але з невеликим ефектом нарощування м'язів, який досягається при піднятті важких предметів, а також деяким ефектом поліпшення гнучкості.

З точки зору лікарів, відвідування басейну - це суцільні сеанси оздоровлення. Тому що, по-перше, плавання один з видів спорту, що позитивно впливає на хребет, а по-друге, отримати хоч якусь травму, мирно плескаючись в басейні, практично неможливо. Крім того, плавання нормалізує діяльність серця - упорядковує нерви, покращує рухливість суглобів, підвищує тонус шкіри і м'язів. За своїм динамічним характеристикам плавання є одним з доступних засобів фізичної культури займаються різного віку і підготовленості. Механізм позитивного впливу плавання на органи дихання полягає в активній тренуванні дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них. Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії. Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему.

Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рух, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла - все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботу. В результаті занять плаванням знижується систолічний тиск, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця.

Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до більш швидкого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин. При плаванні людина знаходиться в стані гідростатичної невагомості, що розвантажує опорно-руховий апарат від тиску на нього ваги тіла - це створює умови для нормування порушень постави, збільшує рухові можливості і сприяє їх розвитку. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій. Виконання плавальних рухів руками і ногами

залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури.

Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату. Регулярні заняття плаванням є потужним фактором впливу на нервову вищу діяльність людини. Дія температури води врівноважує процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, поліпшує кровопостачання мозку. Вода, м'яко огинаючи тіло, масажуючи знаходяться в шкірі і м'язах нервові закінчення, сприятливо впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає втому. Після плавання людина легше засинає, міцніше спить, у нього поліпшуються увагу, пам'ять. Слід зазначити, що приємні асоціації, пов'язані з плаванням, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, так необхідного в повсякденному житті.

Плавання є ефективним засобом загартовування, підвищення стійкості до простудних захворювань і впливу низьких температур. До того ж, зміни, що відбуваються в крові підвищують захисні властивості її імунної системи, збільшуючи опірність інфекційних і застудних захворювань. Плавання є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я і фізичного розвитку людини, починаючи з перших місяців життя і до старості.

Основна фізична підготовка (ОФП) є необхідною ланкою спортивного тренування плавця. Вона вирішує такі завдання: зміцнення здоров'я і гармонійний фізичний розвиток плавця; розвиток і вдосконалення сили, гнучкості, швидкості, витривалості і спритності; розширення кола рухових навичок і підвищення функціональних можливостей організму; використання фізичних вправ з метою активного відпочинку і профілактичного лікування.

Основними засобами ОФП є фізичні вправи, які виконуються на суші і в воді. Всі вправи, які виконуються в воді, включені в розділ ОФП, який отримав назву загальної плавальної підготовки.

Засобами загальної плавальної підготовки вирішуються всі основні завдання ОФП, але в специфічних умовах водного середовища.

ОФП є дієвим засобом зміцнення здоров'я: більшість фізичних вправ виконуються на суші в хороших гігієнічних умовах. Крім того, численні вправи дозволяють покращувати фізичний розвиток плавців, сприяють зменшенню і ліквідації фізичних вад (викривлення хребта, слабка рухливість в суглобах, недостатній розвиток мускулатури і ін.), Гартують організм дітей, прищеплюють необхідні гігієнічні навички.

Сила як фізична якість є здатністю людини переборювати різні опору за рахунок необхідного рівня напруги окремих м'язів або групи м'язів. Коли спортсменів характеризують по силовим якостям, то зазвичай називають максимальні показники сили у кожного з них. Ця сила є результатом різнобічної силовий підготовки, здійснюваної засобами ОФП плавця та знищення скерованої на підвищення силових можливостей його мускулатури.

Сумуючи все, можна зробити висновок, що в курсі фізичного виховання не вистачає курсу плавання.