

## ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Прокопьева Е.А., студентка 3 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А. А., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** плавание, здоровый образ жизни, тренировка, польза, профилактика, организм.*

*Плавание имеет репутацию одного из лучших видов спорта для поддержания здоровья тела. В этой статье рассказывается об основных преимуществах плавания.*

Плавание – это один из самых популярных видов спорта в России, потому что отличный способ поддерживать форму и оставаться здоровым [1]. Плавание – это вид спорта на всю жизнь, поскольку это малотравматичный вид деятельности, имеющий множество преимуществ для физического и психического здоровья [2].

Плавание сохраняет здоровье самой важной части человеческого тела – сердца. Во время занятий тело занимает практически горизонтальное положение, за счет чего сердечной мышце гораздо легче перегонять кровь по организму. В бассейне нагрузка на сердечные клапаны увеличивается, что обуславливает эффективную тренировку органа.

Исследования показали, что плавание улучшает работу сердца и приводит к улучшению кровообращения. Это позволяет контролировать уровень сахара в крови, снизить частоту сердечных сокращений и нормализовать артериальное давление. Считается, что давление воды на грудную стенку улучшает приток крови к мозгу, что приводит к улучшению умственной работоспособности. По данным ученых, у пловцов риск ранней смерти на 28% ниже, а риск смерти от сердечных заболеваний и инсульта – на 41%.

Занятия плаванием требуют большого количества воздуха, который у пловцов согласован с движениями руками и ногами и является основным

движущим инструментом. По этой причине объем легких у пловцов даже на непрофессиональном уровне существенно выше, чем у людей, не имеющих отношения к водным видам спорта. Давление воды на легкие заставляет воздух выходить полностью и стремительно, за счет чего усложняется вдох. Это приводит к развитию грудных мышц и мускулатуры, отвечающей за движение грудной клетки. Так как вдыхать воздух приходится максимально сильно, у пловцов разрабатываются легкие полностью, у обычных людей они остаются незадействованными на 20-25 %

Плавание идеально подходит для маломобильных людей. Из-за различных проблем со здоровьем и физических ограничений многие люди не могут заниматься высокоэффективными упражнениями [3, 4]. Плавание является идеальной программой упражнений для людей всех возрастов, включая пожилых людей, беременных женщин, людей, имеющих проблемы со спиной и людей с ограниченной подвижностью.

В жизни каждого человека бывает время, когда он подвергается серьезному физическому и психологическому стрессу [5]. Это может привести к проблемам с психическим здоровьем [6, 7, 8], таким как беспокойство, депрессия и бессонница. Плавание является естественным и безопасным способом избавиться от этих проблем. В ходе занятий плаванием в организме повышается выработка эндорфинов (гормонов, отвечающих за положительное настроение и хорошее самочувствие).

Плавание продлевает жизнь. Исследование, проведенное в Южной Каролине, показало, что регулярное плавание помогает людям жить дольше. В ходе исследования ученые обследовали 40 547 мужчин разного возраста от 20 до 90 лет в течение 40 лет. Результаты исследования показали, что у людей, которые регулярно занимались плаванием, уровень смертности снизился до 50%, по сравнению с людьми, которые занимались ходьбой или бегом.

### **Библиографический список:**

1. Макаров, А.А. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза

России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

3. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

4. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

5. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

6. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. –

Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

7. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

8. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

## HEALTH BENEFITS OF SWIMMING

**Prokopyeva E.A.**

**Key words:** *swimming, healthy lifestyle, training, benefits, prevention, organism.*

*Swimming has a reputation as one of the best sports for maintaining a healthy body. This article discusses the main benefits of swimming.*