

УДК 355.233.22

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*М.В. Ермолаева, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель - О.И. Разумова,
старший преподаватель кафедры
физвоспитания
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Плавание, организм, тренировки, человек*

Работа посвящена влиянию плавания на организм человека. При проведении исследований авторами установлено, что плавание способствует укреплению организма и благотворно влияет на его развитие.

Влияние плавания на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Из всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Кожа человека при плавании промывается и очищается от пыли и пота, что улучшает кожное дыхание. К тому же волны и течение оказывают своеобразное массирующее действие на тело человека, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи. На дыхательную систему человека благотворно влияет плавание, так чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие. А в результате повышается устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов и вирусов, которые попадают с воздухом в легкие.

Плавание оказывает и прекрасное закаляющее действие. Вода в водоеме, бассейне имеет более низкую температуру, чем тело человека, и является прекрасным раздражителем. Если человек осторожно, изо дня в день, приучает себя к холоду, то у него улучшается теплорегуля-

ция, повышается устойчивость к холоду, смене температурных условий, благодаря чему снижается восприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание требует больших энергетических затрат. Энергетические затраты возмещаются за счет усиленного питания. Таким образом, плавание активизирует обмен веществ. Естественно, что полные люди, мечтающие избавиться от излишков веса, занимаясь плаванием и не увеличивая обычную норму питания, легко смогут осуществить свою мечту.

Во время плавания многие физиологические процессы в организме человека протекают иначе, чем на суше, из-за того, что его тело попадает в необычные условия. Эти условия определяются тем, что в воде тело человека находится в состоянии полувесомости: в зависимости от полноты вдоха его удельный вес изменяется от 0,96 до 1,060, а удельный вес пресной воды равен 1 (морской - чуть больше). Таким образом, при задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе - тонет. В состоянии полувесомости на кору головного мозга со стороны опорно-двигательного аппарата, сердца, легких и других органов действуют раздражители, образовавшиеся в новых условиях. Видоизменяются и ответные реакции головного мозга. В результате увеличивается глубина дыхания, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, активизируется обмен веществ и т. д.

Мы считаем, что пловец, выполняя в воде активные движения: с усилием прогребает руками и ногами плотную толщу воды, поддерживает равновесие тела, выполняет стартовый толчок, повороты, движения головой во время вдоха и выдоха, требующие больших физических усилий, работы крупных мышечных групп, развивает мускулатуру и имеет хорошую подвижность суставов.

Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных - успокаивает.

Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека, но и в повышении его работоспособности, энергичности, бодрости. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20 - 30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг

активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы.

Несомненно, что чрезмерные занятия плаванием и частые купания могут оказывать обратное действие и вместо пользы приносить вред. Особенно большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух, внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

Плавание - один из наиболее ярко выраженных видов физических упражнений, хорошо развивающий выносливость. Как же с помощью плавания вырабатывается выносливость? Научившись плавать, человек начинает регулярно, изо дня в день, проплывать в воде вначале 50-100 м, а затем все больше и больше. Под влиянием систематических тренировок центральная нервная система начинает более совершенно регулировать деятельность сердца. Благодаря этому увеличивается ударный объем сердца, а минутный объем может повышаться во время продолжительного плавания до 8-10 л крови. В состоянии покоя сердце тренированного пловца работает экономнее, делая 46-48 уд/мин, а во время плавания оно может долгое время сокращаться со скоростью 150 -180 уд/мин.

А помогают ли человеку выработанные в процессе занятий плаванием качества в его трудовой деятельности? Безусловно. Большая выносливость позволяет человеку лучше трудиться, повышать производительность труда. Таким образом, под влиянием систематических занятий плаванием происходят перестройка и совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это вместе взятое и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться.

Библиографический список:

- 1.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
- 2.Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

3.Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980.
- № 7. - С. 26-27

EFFECT OF NAVIGATION IN THE HUMAN BODY

Ermolaeva M.V., O.I. Razumov.

Key wordss: Swimming, body, workout, a person

The work is devoted to the influence of swimming on the human body. With the convening of studies, the authors found that swimming helps strengthen body and beneficial to its development.

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*А.А. Живаева, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Е.В. Макарова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Сердечно-сосудистая система, сердце, групповой метод занятия, лечебная физическая культура.*

Данная работа посвящена лечебной физической культуре студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной инвалидности студентов экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих заболеваний неуклонно растут, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др [3]. Особого внимания заслуживает ишемическая бо-