

## ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗА ДОПОМОГОЮ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення та тривалості життя.

До факторів, що погіршують функціональний та фізичний стан здоров'я людини, відносяться: гіподинамія, гіпокінезія, стрес, фізична та розумова перевтома, шкідливі звички, вік, порушення раціонального режиму дня, режиму праці та відпочинку.

Фізична культура є найбільш дієвим фактором збереження та зміцнення здоров'я. Плавання — є складовою оздоровчої фізичної культури і має величезний оздоровчий потенціал. Не перенавантажуючи організм, плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Систематичні заняття плаванням розвивають і загартовують організм, посилюють діяльність серцево-судинної, нервової та дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, удосконалюють системи терморегуляції, активізують обмінні процеси, підвищують розумову працездатність, сприяють уповільненню процесів передчасного старіння організму людини, запобігають виникненню різноманітних хвороб, а отже, збільшують тривалість життя.

В багатьох країнах плавання займає перше місце серед інших видів спорту та фізичних вправ, що використовуються для оздоровлення.

Оздоровче плавання проводиться з метою: знизити рівень гіподинамії у побуті та трудовій діяльності, зняти стрес, психічну втому, підбадьоритися, підвищити стійкість організму до різних захворювань, підвищити працездатність та настрій, зміцнити сон.

Основними завданням оздоровчого плавання є — досягнення і збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика різних захворювань, розвиток фізичних якостей [8].

Оздоровчий ефект різних фізичних вправ на організм людини може здійснюватися за умови дотримання певної періодичності і тривалості занять, інтенсивності навантаження, різноманітності використовуваних засобів і методів їх застосування, а також раціонального поєднання режимів роботи і відпочинку [6].

Серед багатьох видів спорту плавання поєднує в собі можливість гармонійного розвитку всіх систем та органів людського організму [8].

Оздоровча роль плавання в порівнянні з іншими видами фізичних вправ полягає у різноманітному впливі води на організм людини, який пов'язаний з фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями водного середовища.

При зануренні людини у воду, в результаті збільшення тепловіддачі, підвищується робота функцій різних органів. Теплоємність води в 4 рази більша, а теплопровідність в 25 разів вища, ніж повітря. Коли людина знаходиться у воді, її тіло випромінює на 50-80 % більше тепла, аніж на повітрі. Тому, для збереження теплового балансу в організмі, підвищується обмін речовин [11].

Температура води у поєднанні з виконанням активних плавальних рухів у воді вимагає значно більших енергетичних витрат, ніж у інших циклічних видах спорту. Витрата енергії при плаванні на різні дистанції залежить від їх довжини і потужності роботи. Це використовується з метою зниження надлишкової маси та досягнення оптимальних співвідношень жирової та м'язової маси тіла.

Систематичні заняття з плавання позитивно впливають на розвиток серцево-судинної системи. У займаючихся спостерігається зростання сили скорочення м'язів серця, що підвищує його функціональні можливості, також, збільшується обсяг крові, що виштовхується серцем за цикл його діяльності. Тиск води на поверхню горизонтально розташованого тіла плавця полегшує відтік крові від периферії до серця і в цілому істотно полегшує його роботу [8].

Плавання істотно зміцнює дихальну систему. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху — опір води. Долаючи опір води (здійснюючи вдих і видих) активно тренується дихальна мускулатура, рухливість грудної клітини збільшується, легкі збагачуються киснем, які потрапляють в усі органи і системи організму. Завдяки цьому об'єм легенів збільшується, кров насичується киснем, працездатність збільшується. Це сприятливо впливає на поліпшення пам'яті, підвищення реакції в

стресових ситуацій, виключає застійні явища в найвіддаленіших ділянках легенів. Занурення під воду, плавання з затримкою дихання, пірнання — тренують стійкість до гіпоксії за рахунок збільшених можливостей дихальної системи [11].

Позитивний вплив плавання здійснює і на стан центральної нервової системи: усувається зайва збудливість і дратівливість, з'являється впевненість у своїх силах. Плавання є ефективним засобом проти нервових захворювань (безсоння та ін.), а також рекомендовано для зняття стресу. Вплив температури води врівноважує процеси збудження та гальмування у центральній нервовій системі, покращує кровопостачання головного мозку. Вода масажує нервові закінчення, які знаходяться у шкірі і м'язах, заспокоює і знімає втому [9].

Кістково-м'язова система. Вправи у воді сприятливо впливають на опорно-руховий апарат і є ефективним методом лікування і профілактики захворювань суглобів. Рухи у воді знімають больовий синдром і зменшують ступінь запального процесу. На заняттях з плавання практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

Ефект «невагомості», що виникає у воді, звільняє хрящові міжхребцеві диски від постійного стискання їх хребцями. У розкутому стані у дисках краще відбувається обмін речовин, харчування, відновлювальні процеси. Це надає оздоровлюючу дію при захворюванні остеохондрозом хребта, дозволяє виправляти дефекти постави, викривлення хребта. Заняття плаванням сприяють розвитку сили, формуванню м'язового корсета та правильної постави. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатура. Рухи плавців виконуються з великою амплітудою, що сприяє розвитку рухливості та гнучкості суглобів. Активні рухи ногами у воді в безопорному положенні зміцнюють м'язи стопи і сприяють профілактиці плоскостопості [9].

Оптимальним навантаженням, при заняттях оздоровчим плаванням, рекомендується вважати — орієнтовні обсяги навантаження, які в залежності від індивідуальних особливостей людини можуть бути зменшені або збільшені. Оздоровче навантаження за одне заняття з плавання залежить від багатьох факторів: віку, рівня соматичного, фізичного та психічного здоров'я, уміння

плавати різними способами та функціональної підготовленості.

На заняттях з оздоровчого плавання, дистанція пропливається без зупинок, у помірному темпі, з рівномірною швидкістю. Відвідувати басейн рекомендується не менше 3 разів на тиждень з тривалістю заняття 30-60 хв.

Для тих хто тільки починає займатися, можна робити 1-2 короткочасні зупинки по 2-3 хв. для відпочинку.

У заняттях оздоровчим плаванням виділяють кілька періодів: I — початкове освоєння оптимальної для кожної людини оздоровчої дистанції (може входити навчання різними способами плавання та вдосконалення техніки). II — регулярне повторення подолання освоєної дистанції одним або різними способами. III — відновлення здатності пропливати раніше освоєну дистанцію після тривалої перерви у заняттях [8].

Підсумовуючи вищесказане можна зробити такі висновки. Оздоровче плавання є ефективним засобом загартування людини, підвищує опір організму до дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів. Плавання грає важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи.

Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно є одним із найпоширеніших видів спорту позитивно, впливає на всі системи і органи людини.

#### Література:

1. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов: монография / А.Б. Косолапов. – Владивосток, 2003. – 200 с.
2. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с.
3. Айкина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Айкина. – Омск: ОГНФК, 1988. – 48 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, Н.С. Морозов, О.И. Попов и др.; под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2005. – 432 с.
5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
6. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів: ЛДУФК, 2017 – 200 с.
7. [http://sportwiki.to/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5\\_%D0%B8\\_%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0](http://sportwiki.to/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B8_%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0)
8. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с.
9. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под. ред. Т.Е. Симиной. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 69 с.
10. <https://mskaya17.com.ua/korist-plavannya-vpliv-ozdorovchogo-plavannya-na-organizm-lyudini/>
11. <http://pmses.net.ua/2-uncategorised/250-ozdorovche-znachennya-plavannya.html>



