

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.] ; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 298-299.

УДК 797:212 (043.2)

Коргунова Г.М.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Плавання – прекрасний і дуже корисний для здоров'я вид фізичної активності, який підвищує загальний тонус тіла, а також допомагає розслабитися.

Під час плавання активізуються не лише м'язи рук, але й ніг та пресу, саме цей вид спорту сприяє покращенню кровообігу. Під час заняття плаванням, перебуваючи у горизонтальному положенні, ви не лише активізуєте всі групи м'язів, але й простимулюєте приплив крові до усіх органів.

Плавання сприяє підвищенню сили дихальних м'язів і збільшення їх тонусу, підсилює вентиляцію легенів, сприяє збільшенню життєвого об'єму легенів. А також, допоможе узгодити не тільки руки та ноги, але й дихання. Спочатку це може здатися складним, але з практикою все стане набагато простіше.

В результаті занять плаванням збільшується життєва ємкість легень і підвищуються функціональні можливості дихальної системи, збільшується кількість і еластичність альвеол. Плавання знімає стрес, заспокоює, дає заряд енергії організму.

Також, заняття плаванням роблять позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності, а також тонізує її та врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Як відомо, плавання – ефективний засіб загартовування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, і отже робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань.

В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

Таким чином, плавання можна розглядати, як спосіб сформувати струнку мускулисту фігуру, так як воно задіє всі основні групи м'язів. Руки допомагають втриматися на воді, залучаючи в процес плавання весь організм, при цьому впливаючи на м'язи грудей, плечей і спини.

Вода охолоджує тіло, що допомагає не перегріватися і не відчувати липкості поту. Під час плавання організм перебуває в охолоджуючому і заспокійливому середовищі, що дозволяє довше не відчувати втоми і займатися більш тривалий час, ніж на суші.

Плавання як вид спорту сприяє зміні складу крові. При знаходженні людини в воді у нього збільшується кількість формених елементів крові (еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну).

Це спостерігається навіть після однократного перебування у воді. Через 1,5-2 години після заняття плаванням склад крові фактично досягає нормального рівня.

Плавання можна вважати найкращим тренуванням, тому що воно активізує всі частини вашого тіла та приносить задоволення. Багато людей сприймають плавання як задоволення і намагаються частіше вибиратися на пляж або в басейн.

Тому, можна зробити висновок, що плавання тонізує весь організм і приносить відчутну користь для його здоров'я. Люди, які регулярно ходять в басейн, набувають струнку фігуру, еластичну шкіру, позитивний настрій і гарне самопочуття.

*Науковий керівник: Лукашова І.В.,
ст. викладач*