

УДК 797.2

А.А. КРАСНИКОВА, Е.И. КОРОБЕЙНИКОВА
(*aleksandra.krasnikova@yandex.ru, elena.iv.k@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО ВЛИЯНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Рассматривается вопрос необходимости занятий плаванием с целью укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к негативным факторам внешней среды. Особое внимание уделяется анализу влияния плавания на различные системы организма человека.

Ключевые слова: *деятельность человека, экологическая обстановка, влияние, здоровье, водная среда, плавание, системы организма.*

Жизнедеятельность людей находится в сильной зависимости от природы, поскольку именно она является источником ресурсов хозяйственной деятельности. В условиях современности человек перестал воспринимать природу как своего помощника, а стал лишь безгранично использовать её ресурсы в своих интересах, не слишком задумываясь о последствиях. В настоящее время в атмосферу выбрасывается огромное количество вредных газов, окружающая среда загрязнена радиоактивными отходами, стремительно снижаются запасы кислорода в атмосфере, и это далеко не все проблемы, жертвой которых становится сам человек. Что же делать? Конечно, нужно решать эти проблемы глобально, искоренять их причину, постепенно устранять последствия, но человек в одиночку этого сделать не сможет. Он может предпринять меры, которые в какой-то степени обезопасят его здоровье, снизят влияние неблагоприятных факторов и в целом повысят защитные функции организма. Одной из таких мер являются занятия плаванием. Они не только погружают человека в состояние комфорта, но и действительно являются эффективным средством оздоровления, способным подготовить человека к негативным воздействиям окружающей среды.

Загрязнение атмосферы, почвы, подземных вод, повышение радиации – всё это создаёт жёсткие условия воздействия внешней среды на человека, т. к. не соответствует наследственным и приобретённым свойствам организма [2, с. 77]. Например, городская среда характеризуется появлением совершенно новых веществ – загрязнителей, давление которых ранее иммунная система человека не испытывала [3, с. 268]. Современное состояние человека как биологического вида характеризуется целым рядом медико-биологических тенденций, связанных с изменениями в городской среде: возрастание хронических заболеваний, появление ранее неизвестных болезней – производных научно-технического прогресса: радиационная, авиационная, автомобильная, лекарственная и т. д. В большинстве своём эти болезни являются результатом воздействия антропогенно-экологических факторов [3, с. 271].

Таким образом, экологическая обстановка оказывает влияние на самочувствие и состояние здоровья человека. На вредные воздействия извне организм отвечает разнообразными расстройствами и сбоями в функционировании систем организма. Например, на изменение химического состава окружающей среды организм человека отвечает нарушением работы иммунной системы и, как следствие, – возникновением аллергических заболеваний. Физическая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на системы организма, укрепляя их и заставляя сопротивляться «ударам» окружающей среды. Одним из видов физической нагрузки является плавание.

По мнению философов античности, вода олицетворяет начало всех начал в природе. Для современного человека также нет другого такого вещества, которое имело бы столь важное значение для человека и находило бы такое разнообразное применение в его повседневной жизни. Вода используется

человеком для питья, личной гигиены, пищи, бытовых и хозяйственных нужд. Однако, помимо этого, человек имеет возможность использовать воду как профилактическое и лекарственное средство, систематически занимаясь плаванием.

Плавание оказывает присущее только этому виду спорта влияние на организм человека. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда [5]. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи [4, с. 6]. Вода также обладает высокой теплопроводностью, что требует от организма повышенных затрат энергии. В связи с этим плавание является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающихся нарушений телосложения [5].

Занятия плаванием прекрасно развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания. Как известно, при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды, поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная ёмкость лёгких [1, с. 4].

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. При систематических и правильно организованных занятиях у пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Это приводит к увеличению объёма крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение (систолический объём), а также снижению частоты сердечных сокращений в покое до 50–60 ударов в минуту. Увеличение систолического объёма способствует развитию сердечной мышцы [4, с. 7].

Плавание оказывает положительное влияние и на состояние центральной нервной системы [Там же, с. 6]. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном состоянии, причём в своеобразном, горизонтальном, положении [5].

Важно, что плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и другим изменениям внешней среды [1, с. 4].

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что данная форма физической нагрузки позволяет человеку:

- тренировать дыхательную систему организма, которая попадает под удар в условиях серьёзного загрязнения воздуха;
- укреплять кожу, которая, выполняя защитные функции, принимает на себя весь вред ультрафиолетового излучения;
- положительно воздействовать на сердечно-сосудистую систему организма, которая тоже страдает в условиях значительного уменьшения физических и увеличения нервно-психологических нагрузок;
- корректировать вес, избыточность которого создаёт благоприятные условия для развития многих заболеваний (сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и др.);
- снять стресс, тревожность, повышенную возбудимость, а также ликвидировать многие другие недуги, которые провоцирует ритм жизни современного человека и нарушенная экологическая обстановка.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2005.
3. Коробкин В.И., Передельский Л.В. Экология. 7-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
4. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. М.: Просвещение, 1975.
5. Плавание и его влияние на организм человека [Электронный ресурс] // Алые паруса: проект для одаренных детей. URL: <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2018/05/11/doklad-plavanie-i-ego-vliyanie-na-organizm> (дата обращения: 16.09.2018).

ALEXANDRA KRASNIKOVA, ELENA KOROBEYNIKOVA
Volgograd State Socio-Pedagogical University

**NECESSITY OF SWIMMING IN THE CONDITIONS OF THE INCREASED
INFLUENCE OF NEGATIVE ENVIRONMENTAL
CONCERNS ON HUMAN BODY**

The article deals with the issue of the necessity of swimming in order to strengthen health and advance organism resistance to negatives of outside environments. The analysis of swimming's influence on different systems of human body is under consideration.

Key words: *human activity, environmental situation, influence, health, water medium, swimming, body systems.*