

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ**

Сьогодні неможна знайти жодної сфери людської діяльності, непов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт, загальновідомі матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Невипадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Фізична культура, будучи важливою складовою загальної культури суспільства, слугує потужним і ефективним засобом фізичного виховання всебічної розвиненої особистості.

Фізична культура, будучи важливою складовою загальної культури суспільства, слугує потужним і ефективним засобом фізичного виховання всебічної розвиненої особистості.

Рівень соціально-економічного розвитку країни, благополуччя населення безпосередньо залежить від рівня здоров'я нації. На основі статистичних даних [1,2], можна казати, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, для якої характерним є старіння нації, низький рівень суспільного здоров'я, зменшення тривалості життя українців тощо. Як засвідчив аналіз праць вітчизняних науковців [1, 2, 3] оптимальне фізичне навантаження разом із раціональним харчуванням та способом життя підвищує працездатність людини, її тривалість життя, запобігає багатьом хворобам, сприяє покращенню здоров'я загалом.

Плавання – дуже популярний вид спорту. Він входить у програму Олімпійських ігор, також існує багато інших змагань з водних видів спорту, такі як: стрибки у воду, марафон, синхронне плавання і навіть водне поло. Та найголовніше це оздоровчий потенціал цього виду спорту та використання його у фізичній підготовці й самопідготовці людини. Також, він один з небагатьох видів спорту, що поєднує в собі можливість гармонійного розвитку всіх м'язів, функціональних систем та органів людського організму. Крім того, плавання є одним з ефективних засобів загартовування людини, яке сприяє формуванню стійких гігієнічних навиків. Температура тіла людини, тому, якщо людина знаходиться в воді, її тіло виділяє на 50-80% більше тепла, чим на повітрі. Заняття плаванням збільшує опір на вплив температурних коливань, сприяє збільшенню опору до застудних захворювань. Плавання коригує порушення постави, плоскостопості, сприяє оптимальному розвитку серцево-судинної функціональної систем, гармонійно розвиває майже всі групи м'язів [1, 2, 4].

Заняття плаванням оптимізує апарат зовнішнього дихання, сприяє поверхневому ритму дихання, збільшує життєву ємкість легень, оскільки щільність води ускладнює виконання вдиху та видиху. Заняття з плавання зміцнює нервову систему, покращує сон, апетит, досить часто лікарями рекомендується як лікарський засіб. Заняття плаванням досить часто використовуються у лікувальній фізкультурі та медицині при порушеннях постави, обміну речовин, серцево-легеневій недостатності.

Фахівцями встановлено [3, 4], що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, вміння діяти колективі, проявляти самостійність, поліпшують самопочуття, активність та емоційний фон. Саме через це плавання

сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток, а й на формування особистості.

Особливо позитивно плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рухи, пов'язані з роботою м'язів, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботу.

Отже, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни, які ведуть до швидкого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Таким чином, можна зробити висновки, що плавання не тільки приносить задоволення і величезну користь, але і стає позитивним елементом стилю життя людини. Так як плавання дозволяє залишатися в гарній фізичній формі, заспокоює нерви, вчить контролювати дихання, стимулює кровообіг і дає мінімальне навантаження на суглоби. Жоден інший вид спорту не може зрівняється з плаванням. На відміну від бігу і підняття важких предметів, в ході яких розробляються певні групи м'язів, плавання дозволяє гармонійно розвивати м'язи плечового поясу, торса і ніг. Крім цього, це один з найбільш швидких способів поліпшити роботу серцево-судинної системи. Плавання вважається, мабуть, єдиним видом спорту, лікувальний вплив якого відзначається багатьма фахівцями. Під час занять плаванням здійснюється профілактика і виправлення постави, розвивається дихальний апарат і м'язова система, зміцнюється кісткова тканина.

### **Література**

1. Агаджанян Н.А. Эколого-физиологический и социальный подход к оценке здоровья/ Н.А.Агаджанян // Сб. науч. тр. науч. совета РАМН по эксперимент. и приклад. физиологии. – М.: [б.и.], 1994. – №4. – С.9–20.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 247 с
3. Муравов И.В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта / Муравов И.В. – К.: Здоров'я, 1989. – 124 с/
4. Вржесневський І.І.