

Влияние плавания на физическое развитие человека

Плавание — водный вид спорта, заключающийся в преодолении различных дистанций за наименьшее время за счет собственных сил пловца без дополнительных приспособлений[1].

Целью данного исследования является определение количества людей, которые занимаются профессионально плаванием, для себя (любительски) и сколько не умеют плавать. При успешном выполнении поставленной цели, возможно, кто-то из студентов заинтересуется плаванием и станет постоянным посетителем бассейна.

Задачи, которые мы поставили перед собой:

1. Определить процентное соотношение пловцов, любителей;
2. Оздоровительное значение плавания;
3. Общая характеристика отдельных техник плавания.

Для проведения исследования был подготовлен вопрос: «умеете ли вы плавать?».

Было опрошено 200 респондентов и из них 8% занимаются плаванием профессионально, 30% плавают для себя (любительски) и 62% не умеют плавать. На Рисунке – 1 представлено процентное соотношение пловцов и любителей.

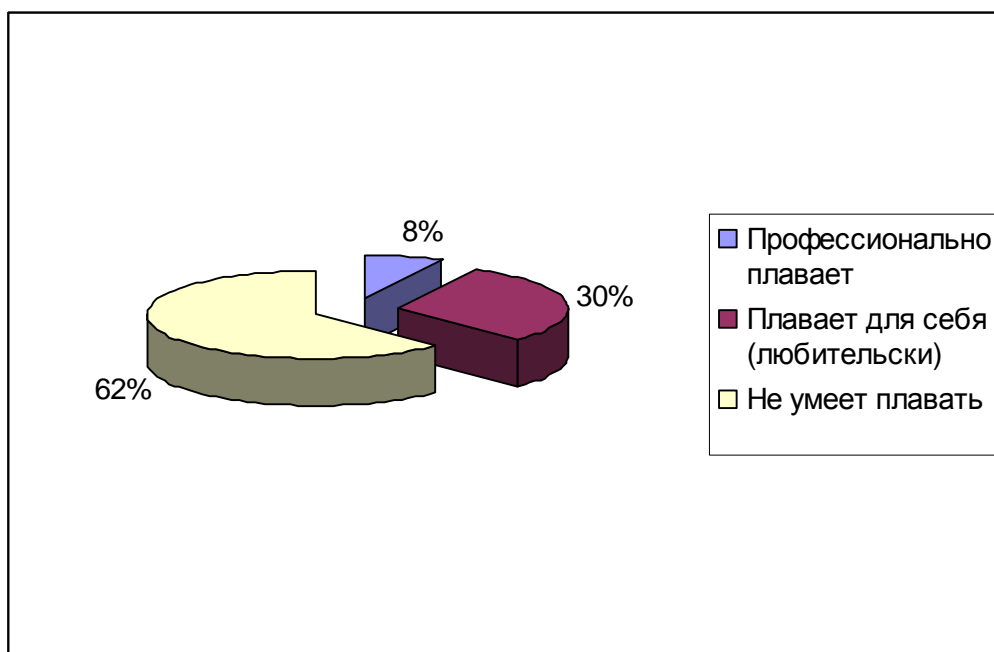


Рисунок – Процентное соотношение пловцов и любителей

Из данного опроса видно, что многие люди вообще плавать не умеют. Хотя в наше время каждый должен уметь плавать. Вряд ли кто станет отрицать, что плавание — жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Если для малышей умение плавать — средство для всестороннего физического развития и залог безопасности, то для взрослых — и гарантия того, что они могут успешно выполнять свою работу, будь то работа геолога или солдата, моряка или строителя, рыбака или летчика.

До наших дней дошло немало изречений древних философов по поводу плавания. Так, слова знаменитого Платона свидетельствуют, насколько в Древней Греции ценили умение плавать: «Можно ли людям, которые являются противоположностью мудрого человека, которые плавать и читать не умеют, вверить службу?» То есть умение плавать так же, как и читать, считалось прерогативой образованного человека. Не случайно, подчеркивая никчемность того или иного согражданина, древние греки замечали: «Он не умеет ни читать, ни плавать»[3].

Оздоровительное значение плавания заключается в том, что плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее

формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям[2].

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Развивает такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем[2].

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Общая характеристика отдельных техник плавания:

- вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль. Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями рук и ног[4].

- кроль на спине — характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна[4].

- баттерфляй — характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног[4].

- брасс — характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног. В отличие от баттерфляя весь цикл движений рук осуществляется в воде[4].

По скорости на первом месте вольный стиль (кроль на груди), на втором баттерфляй, на третьем кроль на спине, на четвертом брасс.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что плавание – это особый вид спорта, который полезен почти для всех систем организма, повышает общий тонус тела, а также помогает расслабиться. И им должен заниматься каждый для здоровья. Надеемся, что плаванием будет больше заниматься людей.

Литература:

1. Суслов Ф.П., Вайцеховский С. М., Толковый словарь спортивных терминов — М.: «Физкультура и спорт», 1993 — 195с.
2. Терентьева Л.А., Бекасова С.Н., Иванова Н.М., Баева Т.Е., Мальцева Л.В., Сидорова Т.Ю., Инновационные педагогические технологии в учебно-тренировочном процессе по плаванию среди студентов учебного отделения. – М: СПбГУЭФ, 2010 – 68с.
3. <http://www.spbu.ru/culture/pool> (дата обращения 17.11.2010)
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание> (дата обращения 17.11.2010)