

PHYSICAL EDUCATION IN GREAT BRITAIN AND SPAIN

© 2019 Paramonova Irina Mikhailovna
Student

© 2019 Savelyeva Olga Viktorovna
Senior lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: paramonova.ira1999@yandex.ru

Key words: physical activity, physical education, Great Britain, Spain.

This article discusses the process of physical education in schools in the UK and Spain, a comparative analysis of physical education in these countries is carried out. The importance of playing sports at school to promote health and to form ideas about a healthy lifestyle is being studied. Analyzed the importance of playing sports at school to promote health and promote a healthy lifestyle model.

УДК 376.23

Код РИНЦ 77.00.00

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2019 Пашинская Анна Андреевна
студент

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
E-mail: nuta.ms@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, плавание, нагрузка, чувство воды, правильное питание.

Статья посвящена рассмотрению вопросов о влиянии плавания на организм человека, на его функциональное состояние. Регулярными занятиями плаванием можно укрепить здоровье и повысить иммунитет, т.е. плавание является одним из лучших средств для укрепления организма.

Плавание это именно тот вид спорта, которым можно заниматься всю жизнь. Именно в нем практически нет противопоказаний, оно не только укрепляет организм человека, но и способствует его слаженному и последовательному развитию¹. Известно, что нестандартные условия дыхания и передвижения в горизонтальном положении оказывают только положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переносится на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием необходимы, они позволяют избавиться от искривления позвоночника и развития сколиоза. Даже обычное нахождение в воде повышает обмен энергии. Вода позволяет расслабиться и перебросить нагрузку с позвоночника и суставов на мышцы, тем самым укрепляется осанка².

При плавании работают практически все мышцы. Если человеку не хватает двигательной активности, то плавание - это отличный способ ее пополнения. Также плавание будет полезно в том случае, если понадобится помощь кому-нибудь в воде: спасти пострадавшего или тонущего человека, достать предмет с глубины.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто врачи рекомендуют его как лечебное средство³. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре для коррекции суставно-мышечного аппарата и медицине при нарушении обмена веществ и сердечно-легочной недостаточности.

Баттерфляй - это один из стилей плавания, который является самым энергозатратным. Однако нужно использовать все стили плавания: кроль, брасс, плавание на спине, для того, чтобы как можно больше задействовать различные группы мышц. Для профессиональных спортсменов это очень важно, потому что чтобы плавать одним видом очень хорошо, нужно научиться чувствовать воду с разных сторон, и все группы мышц должны быть натренированы и приспособлены, для этого пловцы плавают различные упражнения на чувство воды и технику⁴.

Вода это совершенно другая среда для человека. Он не привык находиться в горизонтальном положении, поэтому организм долго приспосабливается к ней. Чувство воды понимается как способность человека чувствовать себя как рыба в воде, способность ощущать опору о воду во время гребка, способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка, способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок.

А можно ли накачать мышцы плаванием? Некоторые люди задаются этим вопросом.

Ответ очень прост - организм может изменить себя только на пределе возможностей. При плавании человек выполняет множество движений, но они не являются максимальными, если сравнивать с теми, которые человек совершает, поднимая штангу с предельным для него весом.

При плавании растягиваются грудные мышцы, и появляется симметрия, но заметного увеличения объема, опять же, ожидать не стоит. Даже выполнение обычных отжиманий будет более эффективно для роста мускулатуры груди⁵. Некоторые смотрят на пловцов и считают, что они добились такого телосложения благодаря плаванию, но все пловцы совмещают силовые занятия в зале и тренировки на воде.

Также не менее важным для правильного плавания является соблюдение рекомендаций:

- 1) занятия в бассейне должны длиться не менее 45 минут;
- 2) бассейн необходимо посещать минимум 3 раза в неделю, чтобы организм не отвыкал от полученной нагрузки;
- 3) плаванием желательно заниматься утром с 7:00 до 9:00 и вечером с 18:00 до 20:00, связано это с тем, что организм в эти часы находится в более расслабленном состоянии, что позволяет ему лучше воспринимать нагрузки в воде;
- 4) для эффективной тренировки необходимо не увеличивать нагрузку постепенно, а чередовать ее. Такой тип тренировки будет полезен для дыхательной системы и будет сжигаться больше калорий;
- 5) необходимо всегда разминаться перед основной частью тренировки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к нагрузке.

При плавании требуются большие затраты энергии и сил. После интенсивной тренировки человек способен потерять от двух или более килограммов массы тела. Несомненно, большин-

ство энергии уходит на согрев тела, а остальная энергия на совершение плавательного движения.

Затраты потраченной энергии восполняются благодаря повышенному правильному питанию. Это приводит к стимулированию обмена веществ в организме.

Во время занятий физическими упражнениями усиливаются действия в организме⁶. Следовательно, нужно соблюдать правильный режим приема пищи до и после плавания.

Прием пищи должен происходить не позднее 1-1,5 часов перед тренировкой. После интенсивных тренировочных занятий прием пищи и жидкости должен произойти не менее, чем через 1,5-2 часа, т.к. сердечно-сосудистая система не восстановилась после тяжелых нагрузок, и метаболические процессы в организме продолжают работать. А при полном желудке происходит дополнительная нагрузка на сердце.

Итак, плавание увеличивает общую выносливость, повышает иммунитет и тонус организма. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. В любом возрасте, плавание - идеальный вид спортивной активности, это не только тренировка, полезная для здоровья человека, но еще и приятное нахождение в такой необычной среде, как вода. Плавание формирует характер, укрепляет самодисциплину, и обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры тела, укрепляя здоровье.

¹ Воробьев Сергей. Дневник одного плавания // Москва: Мир, 2015. -160 с.

² Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368с.

³ Демчук А.Г., Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Общая физическая подготовка на занятиях физической культуры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 13-16.

⁴ Налимова М.Н. Современный спорт: проблемы и пути решения // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. Т. 19. № 1. С. 16-18.

⁵ Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 // Советский Спорт 2012.

⁶ Пискайкина М.Н. Физические упражнения как основное средство здорового образа жизни // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки Сборник научных статей VI Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. 2018. С. 233-237.

THE EFFECT OF SWIMMING ON THE HUMAN BODY

© 2019 Pashinskaya Anna Andreevna
Student

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer

Samara state University of Economics
E-mail: nuta.ms@mail.ru

Keywords: physical culture, swimming, load, sense of water, proper nutrition.

The article is devoted to the consideration of the impact of swimming on the human body, on its functional state. Regular swimming lessons can improve health and enhance immunity, i.e. swimming is one of the best means to strengthen the body.