

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И БЕГ – ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Санчик Денис Валерьевич

*подполковник, старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта института военной
авиации Республики Узбекистан (г. Карши).*

Аннотация. *Оздоровительное плавание и бег – это два популярных вида физической активности, которые обладают множеством преимуществ для здоровья и хорошей физической формы. В современном мире плавание и бег считаются одними из наиболее доступных и эффективных способов укрепления здоровья, в том числе и сердечно-сосудистой системы. Поэтому их влияние на здоровье человека становится актуальным вопросом. Плавание и бег также помогают в борьбе с избыточным весом, который широко распространён среди молодых людей, ведущих гиподинамический образ жизни. Кроме того, регулярные тренировки укрепляют иммунную систему и снижают риск развития многих заболеваний и благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека, снижают стресс и улучшают настроение.*

Ключевые слова: *плавание, бег, здоровье, сердечно сосудистая система, движение, физическая активность, тренировки, стресс, кислородный обмен.*

Актуальность проблемы. В современном мире плавание и бег являются важной составляющей здорового образа жизни любого человека. Тем не менее в настоящее время большинство людей ведёт сидячий образ жизни, что приводит к разным заболеваниям. Именно плавание и бег являются самым лёгким упражнением для решения данной проблемы.

Если бег развивает аэробную выносливость и мышечную силу нижних конечностей, то плавание способствует развитию мышечной силы верхней части тела, особенно плечевого пояса и спины, снижает нагрузку на суставы и связки нижних конечностей. Занятия оздоровительным бегом – это деятельность с ударной нагрузкой, полезной для костной системы, то плавание помогает наращивать мышечную массу, защищающую кости и способствующую формированию правильной и красивой осанки молодых людей.

Плавание и бег — это движение, а движение — это жизнь. Оздоровительный бег является очень популярным видом спорта, однако не все люди могут им заниматься в силу противопоказаний по состоянию здоровья, то для занятия плаванием нет ограничений ни по возрасту, ни по половому признаку и поэтому плавание не имеет конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм, вследствие комплексного положительного влияния на психологическом и физическом уровне. Особенно полезным является оздоровительное плавание для растущего организма: вырабатывается выносливость, формируется правильная осанка, движение ног в воде предотвращает плоскостопия и значительно повышается сопротивление организма к вирусным и простудным заболеваниям. Кроме того, у людей, периодически занимающихся оздоровительными беговыми и плавательными тренировками, снижается риск

преждевременной смерти, а продолжительность жизни выше почти на три года, чем у людей, которые этого не делают.

Бег и плавание прежде всего являются основой здорового образа жизни. Они помогают развивать выносливость, оказывают положительное влияние: на важнейшие составляющие организма человека — сердце и сосуды, повышают обмен веществ в организме, оказывают активную помощь в контроле за весом тела, положительно влияют на иммунную систему и тонизируют кожу, снижают артериальное давление и даже могут регулировать уровень сахара в крови. Кроме того, плавание снимает болевые ощущения и ускоряет восстановление после травм.

Существуют разные точки зрения на значимость бега и плавания в улучшении здоровья человека.

Уже давно учёными было доказано положительное воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему (ССС). Однако важно понимать, что любые нагрузки необходимо выполнять правильно. Так, некорректно составленный план тренировок может только усугубить общее состояние организма, в частности – состояние сердца. Прежде всего, для лучшего понимания корреляции беговых и плавательных упражнений и СССР, нужно понять разницу между работой нагруженного и спокойного сердца.

В период повышенных нагрузок, в частности – в процессе бега или плавания – давление на сердечную мышцу так или иначе растёт. Как следствие, в сердечно-сосудистой системе появляется реакция приспособления, то есть укрепляются сердечные мышцы и улучшается снабжение организма кислородом. Кроме того, глубокие вдох и выдох увеличивают жизненную ёмкость легких и в целом улучшают оксигенацию всех органов.

Наконец, оздоровительный бег и плавание способствуют улучшению психического состояния, а именно снижают уровень стресса и стабилизируют эмоциональную сферу.

Оздоровительный бег и плавание влияют на умственные способности и позволяют тренировать самоконтроль и силу воли. Для продуктивной работы нашему мозгу нужен кислород и энергия. Именно это топливо с каждой начинает интенсивнее и в большем количестве поступать к мозгу. Развивается мыслительная деятельность, память, концентрация внимания, творческие способности. Поэтому оздоровительный бег и плавание — это не только физический, но и интеллектуальный спорт.

Оздоровительный бег и плавание, так или иначе, оказывает влияние на все органы, в том числе и на скелет. Бег увеличивает минерализацию костей. Кости становятся крепче, меньше подвержены переломам, остеохондрозу.

Таким образом, на основании выше изложенного можно сделать следующие выводы:

Во-первых, оздоровительные плавание и бег способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Во время плавания и бега сердце начинает работать быстрее, чтобы обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами. Постепенно сердце становится более эффективным в своей работе и более выносливым.

Во-вторых, оздоровительные плавание и бег способствуют улучшению работы легких. При беге или плавании мышцы потребляют больше кислорода, чем в покое, поэтому легкие начинают работать интенсивнее. Это приводит к тому, что легочная

емкость увеличивается, а легкие становятся более эффективными в поставке кислорода в кровь.

В-третьих, оздоровительные плавание и бег помогают улучшить обмен веществ. Во время бега или плавания организм начинает расходовать больше энергии, что приводит к ускорению метаболизма. Это означает, что наш организм начинает лучше использовать запасы энергии и быстрее сжигать жир, способствуя потере веса.

В-четвертых, бег и плавание улучшают работу мышц. Мышцы работают интенсивнее, чем в покое, что приводит к их укреплению и увеличению силы. Бег или плавание также помогают развить выносливость мышц, что позволяет им работать более длительное время без усталости.

Список литературы

1. Воронкина, Л. В. Изменение функций организма под влиянием занятий оздоровительным бегом / Л. В. Воронкина // Электрон. науч. журн. — 2015. — № 1 (1). — С. 571–575.
2. Воронов Н. А. Бег в жизни человека / Н. А. Воронов, С. Н. Авдеева, Ч. М. Мусаев // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. — М., 2017. — С. 98–100.
3. Воронов Н. А. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека. //Педагогические науки, 2018
4. Демьянова, Л. М. Влияние оздоровительного бега на организм человека / Л. М. Демьянова, Г. А. Манукян // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. победителей VIII междунар. науч.-практ. конф. — Пенза, 2017. — С. 116–118.
5. Демьянова Л. М., Иванова О.А., Анозов Г.Р. Влияние оздоровительного плавания на организм человека. //Социологические науки 2018, №3(20), стр.83-86
6. Збиняков Ф.Н. Влияние оздоровительного плавания на организм человека. //Наука, 2020, №9 (45), стр.141-154
7. Иванов, В. Д. Бег как средство оздоровления / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 41–47.
8. Логвинов, В. Г. Виды бега и их влияние на здоровье человека / В. Г. Логвинов // Развитие науки: тенденции, проблемы, перспективы. — М., 2018. — С. 393–397.
9. Мальчиц, Н. И. Влияние бега на здоровье человека / Н. И. Мальчиц // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. — М., 2016. — С. 170–177.
10. Садков, С. А. Влияние бега на состояние здоровья студенческой молодёжи / С. А. Садков, Е. С. Гималдинова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. — М., 2018. — С. 204–207.