

5. Прохазка К. Спорт и мир. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 80 с.

**Наприенко Михаил Витальевич,**  
студент

**Гончарук Ярослав Алексеевич,**  
асс. кафедры физ. воспитания

2 курс, направление подготовки «Государственное и муниципальное  
управление»,

Институт управления

Белгородский государственный национальный исследовательский уни-  
верситет

Россия, г. Белгород

### **Оценка влияния оздоровительного плавания на физическое состояние человека**

***Анотация:** В статье проводится оценка влияния оздоровительного плавания на общее физическое состояние человека. Рассматривается практика введения плавания в список элективных дисциплин по физической культуре в НИУ «БелГУ».*

***Ключевые слова:** Белгородская область, спорт, элективная физическая культура, плавание, спортивная инфраструктура, доступный спорт .*

Существует большое количество видов спорта и способов поддержания себя в хорошей физической форме. В современных условиях популяризации здорового образа жизни и постоянно развивающейся спортивной инфраструктуры, каждому человеку становится доступным целый спектр различных спортивных секций и занятий, способных значительно улучшить физическую подготовку.

Все виды спорта уникальны и несут огромную пользу и ценность организму, но плавание стоит особняком от всех других видов физической активности. Не случайно профессор кинезиологии из Техасского университета Хирофуми Танака называет плавание «идеальным спортом». Этот вид физической активности уникален по своей сути, поскольку воздействует на все группы мышц и несет колоссальную пользу всему организму. Одним из основных особенностей оздоровительного плавания является тот факт, что им можно заниматься в любом возрасте, с различным весом, независимо от пола.

Плавание – самый приятный и естественный способ потренироваться<sup>1</sup>. Оно способно помочь людям во время реабилитации и восстановления после травм, рекомендуется гипертоникам, как вариант понижения кровяного давления. Оздоровительное плавание является самой подходящей формой трени-

---

<sup>1</sup> Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., "Физическое воспитание": Москва, "Высшая школа", 2006

ровки для людей, страдающих различными степенями ожирения, для которых занятия любым другим видом спорта являются очень болезненными.

Следует отметить, что говорить мы будем исключительно об оздоровительном плавании, не беря во внимание профессиональные виды спорта. Говоря о пользе этого вида физической активности для людей всех возрастов, следует особо отметить важность занятий плаванием для подростков и молодежи. Ниже мы рассмотрим несколько основных преимуществ данного вида спорта, на которые следует обратить внимание.

1) **Плавание увеличивает силу и тонус мышц.** Если сравнивать с другими кардио-тренировками, плавание – отличный способ увеличить силу и тонус всех групп мышц, а также значительно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Во время плавания тело человека преодолевает большее сопротивление, чем, например, во время бега, потому что плотность воды значительно выше плотности воздуха. В результате организм прорабатывает большую мышечную работу, задействуя при этом различные группы мышц, в зависимости от стиля. Как известно, мышечные нагрузки вызывают разрыв мышц, который затем становится причиной построения новых клеток и нарастания мышечной массы.

Плавание позволяет поддерживать мышцы в тонусе и при регулярных тренировках помогает формировать красивое сильное тело. Это очень важно для подростков и молодых людей, поскольку организм нуждается в адекватной физической нагрузке для укрепления себя и противостояния различным вирусам и болезням.

2) **Уменьшает нагрузку на суставы.** Важно, что во время плавания 90% тела человека погружено в воду, таким образом, нагрузка на тело оказывается минимальной, так как на плечи ложится вес составляющий лишь 10% от общей массы.<sup>1</sup>

Если сравнить плавание с другими видами физической активности, такими как, например, бег или прыжки, то в них вес дает значительную нагрузку на суставы ног, что создает риск возникновения травм. Как следствие организму требуется больше времени на отдых и восстановление после тренировки. В плавании иная ситуация, поскольку нагрузка на суставы, кости, связки, сухожилия и мышцы снижается наполовину. Более того, очень часто люди начинают заниматься плаванием, как частью их физиотерапевтического лечения. Они используют его для разработки тугих мышц и малоподвижных суставов, чтобы восстановить их гибкость и нормальный диапазон движений после перенесенных травм или операций.

Таким образом, плавание, уменьшая нагрузку на суставы, способствует их укреплению и развитию. Это является очень важным фактором для молодого растущего организма. Это еще одна причина, почему плавание является очень полезным для молодых людей и подростков.

---

<sup>1</sup> Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.

3) **Придает гибкость.** При работе в тренажерном зале, большинство упражнений направлены на проработку отдельных частей тела. А плавание является комплексной тренировкой на все группы мышц, оно включает в себя множество движений, которые не нагружают суставы и мышцы и разрабатывают тугие связки.<sup>1</sup> Когда человек плавает, у него работают мышцы кора и бедер, ноги двигаются быстро, а руки преодолевают сопротивление воды. Стоит отметить, что буквально каждое движение в воде увеличивает вашу гибкость и растяжку. Более того, плавание имеет множество преимуществ для позвоночника: оно тонизирует его и одновременно расслабляет.

4) **Укрепляет сердечно-сосудистую систему.** Аэробная природа плавания укрепляет сердце и его важную функцию по перекачиванию крови по организму. Во время плавания, вода создает дополнительное давление на тело человека, что усиливает ток крови к сердцу.

Следует отметить, что согласно многочисленным исследованиям, аэробные тренировки усиливают иммунный ответ организма на воспалительные процессы, таким образом, уменьшая риск развития заболеваний сердца.<sup>2</sup>

Важно, что аэробные упражнения являются эффективным способом нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений. Более того, регулярные занятия плаванием снижают уровень плохого холестерина (ЛПНП) и, напротив, увеличивают уровень хорошего (ЛПВП)

5) **Влияние плавания на нервную и иммунную системы.** Важно отметить, что регулярные занятия оздоровительным плаванием оказывают очень большое влияние на нервную высшую деятельность человека. Воздействии температуры воды улучшает кровоснабжение мозга и уравнивает процессы возбуждения в центральной нервной системе.

Воды, обтекая тело, неким образом массирует нервные окончания, находящиеся в мышцах и коже, а также оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, снимает утомление, успокаивает. После занятий плаванием человек гораздо легче засыпает, у него более крепкий сон, наблюдаются улучшения памяти и внимания.

Следует отметить, что положительное влияние на состояние психики оказывают приятные ассоциации, связанные с плаванием, что способствует формированию положительного эмоционального фона.<sup>3</sup>

Помимо влияния оздоровительного плавания на нервную систему, нельзя не обратить внимание на колоссальную пользу, которую получает иммунная система человеческого организма от такого контакта с водой. Неоднократные теоретические и эмпирические исследования показывают, что плавание является очень эффективным средством закаливания организма, по-

---

<sup>1</sup> Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили Екатеринбург УГТУ, 2004

<sup>2</sup> Волков В. М., Филин В. П., "Спортивный отбор": Москва, "Физкультура и спорт", 2008

<sup>3</sup> Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

вышения его устойчивости к воздействию низких температур и простудным заболеваниям. Более того, изменения, происходящие в крови, повышают защитные свойства иммунной системы человека, тем самым увеличивая сопротивляемость различным болезням инфекционного характера.

Итак, подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что оздоровительное плавание оказывает на организм человека очень разностороннее положительное воздействие. Это и укрепление суставов, сердечно-сосудистой системы, развитие гибкости и общий тонус мышц, укрепление нервной системы и закаливание. В свете колоссальной пользы, которую приносит организму плавание, очень примечательной является практика введения в курс физической культуры в университетах обязательных занятий в бассейне.

Одним из ярких примеров введения оздоровительного плавания в образовательный процесс является Белгородский государственный национальный исследовательский университет. В пользовании учебного заведения находится недавно построенный спортивный комплекс имени прославленной олимпийской чемпионки, гимнастки Светланы Хоркиной. Помимо основных часов в учебном плане для студентов предусмотрены специальные занятия элективной физической культурой. В рамках нее, обучающиеся НИУ «БелГУ», имеют возможность раз в неделю бесплатно посещать бассейн и набирать баллы, для того, чтобы получить зачет в конце года.

Такая практика помогает воспитывать здоровую и спортивную молодежь. В университете обучается немало количество студентов с различными ограничениями по здоровью, но занятия плавания для многих, не просто разрешаются, а рекомендуются лечащим врачом. Таким образом, большое количество студентов имеет возможность улучшать свою физическую форму, закалять и оздоравливать свой организм совершенно бесплатно в рамках элективной физической культуры.

Таким образом, можно сделать вывод, что польза оздоровительного плавания огромна. Оно оказывает очень большое влияние на организм человека, укрепляя его и всесторонне развивая. В современных реалиях нестабильной экологической ситуации и оседлого образа жизни, возможность занятий оздоровительным плаванием очень широко практикуется в ряде университетов, в том числе и в Белгородском национальном исследовательском университете. Это является очень большим шагом к формированию здоровой нации, поскольку молодые люди в студенчестве формируют себя и свое тело. Предоставление им возможностей для всестороннего развития является очень большим залогом будущего успеха страны.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

3. Волков В. М., Филин В. П., "Спортивный отбор": Москва, "Физкультура и спорт", 2008
4. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., "Физическое воспитание": Москва, "Высшая школа", 2006
5. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили. Екатеринбург УГТУ, 2004

**Царева Д.С.**

Студент магистратуры  
Институт управления НИУ «БелГУ»  
(Россия, г. Белгород)

**Н. рук. – Хашаева С.В.**

доцент кафедры «Социология и организация работы с молодежью»  
Институт управления НИУ «БелГУ»

к. социол. н.  
(Россия, г. Белгород)

## АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБЩЕМИРОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

**Аннотация.** В данной работе проведен анализ имеющейся по данному вопросу литературы, а так же проанализированы различные подходы к проведению исследований по обозначенным темам; были изучены статистические показатели проблемы общемировых тенденций, которые помогли оценить ситуацию и углубиться в суть проблемы.

**Ключевые слова:** общемировые тенденции, исследование, прогнозирование, глобальные проблемы.

Одним из важнейших аспектов исследования проблемы является изучение уже имеющихся данных по интересующей проблеме. Это помогает оценить текущую ситуацию, углубиться в суть проблемы, прийти к ее истокам, понять причины, прогнозировать возможное будущее. В своем исследовании мы решили провести анализ данных глобальных проблем человечества.

Так, сложившаяся в нынешнее время ситуация, дала толчок социологическим центрам страны к проведению исследований на тему терроризма. Например, Фондом общественного мнения было проведено исследование: «Угроза терроризма: опасения россиян». Результаты исследования говорят о том, что страх из-за угрозы теракта в России разделяет половина респондентов (51,0%). В связи с учащением случаев террористических атак в различных точках мира, мы считаем, что число тех, кто не чувствует страха по этому поводу достаточно высок (47,0%). Это может быть обосновано следующими причинами:

- Уверенность в работе спецслужб (по данным ФОМ две трети россиян уверены в работе спецслужб).
- Высокий уровень доверия властным структурам государства.
- Возможное неосознание страха перед терактом.