

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ

Е.Ю. Юминова (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *А.Е. Бондаренко*,

канд. пед. наук, доцент

С появлением современной техники человек все больше и больше начинает забывать о прогулках и занятиях спортом и отдает предпочтение гаджетам. Наиболее популярными, «современными», проблемами здоровья являются избыточный вес (ожирение), варикозное расширение вен, болезни сердца и сосудов и многие другие заболевания, особенно у детей, так как они более вовлечены в виртуальную реальность.

Плавание отлично подходит для повышения уровня функционального состояния основных систем организма детей [1], так как имеет ряд преимуществ, а именно:

- основная мышечная работа затрачивается не на удержание тела на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления, что ограничивает скорость передвижения и требует больших энергозатрат;
- горизонтальное положение тела облегчает работу сердца и сосудов, усиливает венозный приток; при динамической работе происходит улучшение сократительной способности и увеличение эластичности сосудов, оптимизация артериального давления, стимулирование периферического кровообращения;
- форсированный выдох в воду позволяет усиливать не только функцию дыхания, увеличивая экскурсии легких, но развивать межреберную мускулатуру;
- из-за большей плотности воды вес тела практически не ощущается, что позволяет заниматься школьникам, имеющим лишний вес без напряжения мышц и суставно-связочного аппарата;
- плавание является одним из эффективных средств закаливания.

В заключении можно сделать вывод, что в результате занятий плаванием происходит повышение уровня функционального состояния организма ребенка, что является основой хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности.

Литература

1. **Бондаренко А.Е.** Использование плавания в повышении уровня физического здоровья школьников / А.Е. Бондаренко, И. И. Ястремская // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2020 р. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – С. 199–202.