

улучшают подвижность грудной клетки, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов. Данный вид физической культуры при правильном его применении не вызывает осложнений, а только способствует улучшению здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьева, Н. Г. Профилактика заболеваний органов дыхания на популяционном уровне / Н. Г. Астафьева // Качество жизни. — 2004. — 76–84 с.
2. Белевский, А. С. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы / А. С. Белевский; пер. с англ.; под ред. А. С. Белевского. — М.: Российское респираторное общество, 2015. — 148 с.
3. Архипов, В. В. Клинико-экономическая модель базисной терапии бронхиальной астмы / В. В. Архипов, А. Н. Цой, Е. В. Гавришина // Клиническая медицина. — 2007. — № 2. — С. 63–67.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / В. А. Епифанов [и др.]; под ред. В. А. Епифанова. — М.: Медицина, 1987. — 528 с.
5. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. — М.: Высш. шк., 2006. — С. 125–300.

УДК 797.2:614.2

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Жевнов Д. Д.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Существует множество различных видов спорта как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности студента. Из различных видов физической деятельности стоит выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья молодого поколения, поддержания потребности в здоровом образе жизни, а также здоровом досуге и оно вполне заинтересовано средствами привлечения молодого поколения к спорту. И это является достаточно актуальной проблемой на данный момент. Плавание является уникальным видом физической активности. Кроме того, именно занятия плаванием пользуются популярностью у молодых людей. Исследования различных проблем повышения уровня здоровья и качества жизни при активном занятии плаванием представлены в работах таких авторов, как: В. Л. Кондаков, А. А. Горелов (2013); Я. В. Курко, О. Я. Федчишин (2012); Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, Т. А. Базылюк, Е. В. Волошина (2012); В. В. Скирене, Э. Р. Скирюс (2012); В. В. Дрогомержский, А. И. Ганчар (2012); Н. М. Баламутова (2012); Н. М. Баламутова, Г. М. Сидоренко (2011); И. Ю. Химич (2009). Данные авторы показали пути эффективного решения имеющихся проблем и привели практические рекомендации, касающиеся студентов с различным уровнем подготовки.

Цель

Определить влияние занятий плаванием на реализацию учебно-воспитательных, оздоровительно-гигиенических, профессионально-прикладных, лечебно-профилактических и спортивно-педагогических задач на людей различного возраста с учетом их анатомических, морфологических, функциональных и гендерных отличий.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Занятия плаванием и их эффективность во многом зависят от правильной организации учебного процесса, соответствующего технического и кадрового обеспечения. Рекомендации А. И. Ганчара стоит выделить в этом аспекте. Автор отмечает пять основных аспектов в теории и практике формирующих навыков. Каждый из них детально характеризует качественную реализацию учебно-воспитательных, оздоровительно-гигиенических, профессионально-прикладных, лечебно-профилактических и спортивно-педагогических влияний процесса плавания на людей различного возраста с учетом их анатомических, морфологических, функциональных и гендерных отличий [2].

Плавание как спортивно-оздоровительный процесс оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия данным видом спорта повышают функциональные возможности сердца и позволяют работать сердечной системе более экономично. Это достигается благодаря: увеличению силы сердечной мышцы и объема выталкиваемой за один цикл крови, непосредственно при движениях, происходящих в воде; снижению частоты сердечных сокращений (чем реже сокращается сердце в состоянии покоя, тем мощнее сердечная мышца, сердце работает в более экономном режиме — за одно сокращение выбрасывается больший объем крови, а паузы для отдыха увеличиваются, сердце успевает обильно омыться кровью через сеть кровеносных сосудов, следовательно, тратится меньше усилий и сердце напрягается гораздо меньше); повышению выносливости к физическим нагрузкам (сердце учится адекватно реагировать на преодоление тяжелой нагрузки и даже перегрузки, так как оно научилось проталкивать в сосуды необходимое для этого количество крови).

Кроме того, если посещать занятия по плаванию в качестве физической нагрузки, то однозначно будет оказано положительное влияние на дыхательную систему. Прежде всего тренируется дыхательная мускулатура: повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус; совершенствуется дыхательный ритм, вырабатывается более глубокое и редкое дыхание; усиливается вентиляция легких, увеличивается количество альвеол и их эластичность; в работу включаются мало задействованные ткани легких; увеличивается устойчивость организма к пониженному содержанию кислорода в организме [1].

Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания.

Длительное ограничение двигательной активности приводит к снижению умственной работоспособности, ослаблению скелетной мускулатуры, нарушению осанки. В основном на лекциях студенты принимают сидячее положение. И, конечно же после лекционных занятий каждый студент нуждается в снятии напряжения позвоночника. У тех, кто занимается плаванием, имеется прекрасная возможность усовершенствовать осанку, ведь во время плавания: уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника от давления на него веса тела; укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета; улучшается координация движений; исчезает асимметрия в работе межпозвонковых мышц; восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков; формируется чувство правильной осанки.

В плавании задействованы все группы мышц, в том числе и те, укрепить которые на суше довольно таки сложно. А равномерная работа мышц всего тела способствует формированию красивой гармоничной фигуры [3].

Выводы

Общие движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность кишечного-желудочного тракта, совершенствуют терморегуляцию, организм

становиться менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов.

Плавание — это прекрасный процесс физического развития и укрепления здоровья, который необходим студентам для поддержания собственного уровня здоровья. Таким образом, занятия плаванием как спортивно-оздоровительный комплекс имеет выраженный оздоровительный эффект, который воздействует на мощность дыхательной системы; на развитие органов дыхания, в физической работоспособности, в адаптационных возможностях организма к окружающей среде, то есть происходит активная работа иммунной системы организма, что особенно полезно для физической и умственной активности студентов вузов, колледжей, лицеев и других высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие / А. Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 18 с.
2. Ганчар, А. И. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся / А. И. Ганчар, С. В. Гаркуша // Физическое воспитание студентов. — 2012. — № 3. — С. 24–28.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учеб. пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — С. 25–27.

УДК 796:571.21

МОЛЕКУЛЯРНАЯ ГЕНЕТИКА СПОРТА

Забирин А. В., Апанасюк А. Л.

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Современный профессиональный спорт предъявляет высочайшие требования к двигательным и функциональным характеристикам спортсменов. В настоящее время является общепризнанным тот факт, что успешность в спортивной деятельности является многокомпонентным фактором, который зависит от наследственных задатков и влияния средовых компонентов [4]. Известно, что успех в любой деятельности человека, в том числе и в спортивной, на 75–80 % зависит от его генотипа, и лишь 15–20 % дают воспитание, обучение, тренировки и другие средовые факторы. Наиболее значительным научным событием начала XXI в. стала расшифровка генома человека, открывающая колоссальные возможности для понимания неповторимой природы каждого индивидуума. На современном этапе развития спорта поиск генов, ответственных за развитие двигательной функции человека и отдельных физических качеств, видится наиболее перспективным направлением в области медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта. Молекулярная генетика спорта — наука о закономерностях наследования признаков, значимых в условиях спортивной деятельности [1]. Генотип человека во многом определяет такие важные для спортсменов характеристики как сила, выносливость, состав мышечных волокон и мышечная масса, гибкость, нейромышечная координация, скорость реакции [3].

Спортивная генетика позволяет просчитать предел каждого человека от генетических составляющих, создать оптимальную программу тренировок, обеспечить высокие темпы подготовки.