

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Чевелева Е. А.

Научный руководитель: *А. В. Чевелев*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе. Пользу плавания для организма человека трудно переоценить. Оно дает отличный результат и само по себе, и в комплексе с занятиями другими видами спорта, значительно усиливая их эффект. Плавание имеет минимальное количество противопоказаний, но при этом заставляет работать практически все системы организма не хуже, чем любая другая полноценная тренировка, в этом состоит его основное преимущество [1].

Цель

Изучить влияние плавания на организм человека.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Плавание — одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений [1].

Оздоровительное дозированное плавание включает разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использование различных стилей плавания и их элементов. Особое внимание уделяется сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений. Занятия по плаванию часто проводятся в виде игр.

В результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ [2].

Механизм оздоровительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, увеличения жизненной емкости легких и потребления кислорода.

Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела — это создает условия для нормирования нарушений осанки. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все группы мышц тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную систему человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга [3].

Основными показаниями к проведению лечебного и оздоровительного плавания являются: повреждения и заболевания нервной системы; травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, состояния после оперативных вмешательств; заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни органов дыхания, пищеварения, эндокринные заболевания, нарушения обмена веществ и др. Дозированное лечебное плавание предусматривает занятия не реже 3-х раз в неделю. Комфортная температура воды в бассейне должна составлять 28–32 °С [2].

Занятия плаванием должны проводиться в строго соответствии с дидактическими принципами, а именно:

— последовательности, т. е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);

— постепенности, характеризующимся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;

— систематичности, обуславливающим систематический характер занятий — не менее трех раз в неделю, для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;

— доступности, указывающим на то, что упражнения должны быть легковыполнимыми и не сложнокоординированными, задачи, по плаванию на занятии должны быть полностью реализованы, доступными данному контингенту занимающихся, каждый должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии лечебным плаванием;

— наглядности, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений преподавателем, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях;

— индивидуализации, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей патологии, физического состояния, а также плавательной подготовленности занимающихся [4].

Выводы

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и общей выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь — плавание / Н. Ж. Булгакова. — М.: Астрель, 2002. — С. 135–138.
2. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие / А. Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — С. 210–213.
3. Водные виды спорта: учеб. для вузов / ред.-сост. Н. Ж. Булгакова. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — С. 100–103.
4. Епифанова, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанова. — М.: Медицина, 2001. — С. 285–287.

УДК [796.012.6+613]:612.68

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Чевелева Е. А., Скалубо И. В.

Научный руководитель: А. В. Чевелев

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Прожить долгую и активную жизнь довольно непросто — множество факторов мешают достичь этой цели. Причем часто эти факторы создает для себя сам человек — недостаточная физическая активность, неправильная осанка, нерациональное питание, курение, алкоголь и другие вредные привычки приводят к быстрой утомляемости, нарушениям сна, разнообразным неприятным ощущениям в теле и, в конечном итоге — к гораздо меньшей продолжительности жизни. Ведь не только генетическая предрасположенность влияет на