

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ ПРИ ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Пархоменко Н. О.

*Полтавський інститут бізнесу Міжнародного науково-технічного університету
імені академіка Юрія Бугая*

Постановка проблеми. Сьогодні перед людством досить гостро постала проблема здоров'я населення, привчання його до здорового способу життя. Особливо важливим завданням є зміцнення імунітету та вироблення стійкості організму до застудних захворювань.

Застудні захворювання є досить небезпечними для здоров'я людини. Основну небезпеку становлять вірусні інфекції, які можуть призвести до серйозних проблем з дихальною, серцево-судинною системами та навіть смерті. Серйозність даної проблеми показала ситуація з поширенням захворювання COVID-19. Дане захворювання має досить серйозні наслідки й однією із серйозних перепон для нього є саме міцний імунітет. Але результати сьогодення показали, що у значної частини людства досить слабкий імунітет. Це пояснюється тим, що сучасна людина веде малорухливий спосіб життя, має шкідливі звички та нераціонально харчується.

Тому людству варто приділити значну увагу питанню зміцнення здоров'я населення. Почати варто зі здоров'я кожної окремої людини, адже це є запорукою здоров'я суспільства.

Одним із засобів покращення здоров'я є плавання. Саме плавання є одним з універсальних та доступних видів спорту, який може підійти як дорослим, так і дітям. Крім того, сама вода має також оздоровчий вплив, про який згадували ще стародавні вчені.

Метою дослідження є обґрунтувати значення оздоровчого плавання при застудних захворюваннях.

Виклад основного матеріалу. Плавання поліпшує роботу внутрішніх органів, сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем. В умовах тривалого перебування у воді удосконалюються процеси терморегуляції. Відбувається загартовування організму, росте опірність несприятливим факторам зовнішнього середовища [2, с. 110].

Під час плавання відбувається тренування та масаж дихальної системи, підвищуються її функціональні показники та опірність організму. Тому цей вид спорту рекомендується при бронхіті та бронхіальній астмі. На відміну від бігу (у разі форсованого дихання), під час занять плаванням нападів ядухи практично не буває.

Плавання корисне не лише для профілактики захворювань, а й під час лікування. Під час тренувань у басейні організм загартовується, відбувається тренування судин, нормалізується артеріальний тиск, зміцнюються глибокі м'язи спини і пресу, що дуже важливо для людей із сидячим способом життя.

Обмін речовин прискорюється на 50-75%, адже різниця між температурою тіла та водним середовищем активізує обмінні процеси. Регулярні заняття у воді зроблять тіло людини гнучким, витривалим, сильним, дихання спокійним, а думки ясними.

Позитивний вплив плавання на організм людини значною мірою залежить від температури води, у якій перебуває людина, тривалості перебування в ній та способу плавання. Особливо корисні заняття у басейнах з морською водою [3, с. 27]. Водні процедури стимулюють діяльність кровотворних органів, підвищують кількість лейкоцитів у крові, підвищують імунні властивості крові, зменшують застійні явища у внутрішніх органах.

За рахунок горизонтального положення тіла при плаванні значно полегшується потік крові по кровоносних судинах, оскільки зменшується гідростатичний тиск крові. Ефективною при плаванні є дія м'язового насосу у поєднанні з глибоким диханням, що полегшує венозний кровообіг, сприяє збільшенню систолічного обсягу крові та полегшує роботу серця.

Ритмічність виконання вправ у воді у поєднанні зі швидкими та глибокими вдихами й активними вдихами сприяють покращенню дихання. Інтенсивна робота м'язів під час плавання призводить до інтенсивніших дихальних рухів плавця. Додатковий опір здійснює на дихальні м'язи водне середовище, яке стимулює дихальну систему збільшувати свої функціональні можливості. У процесі дихання беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, що запобігає застійним явищам у них, м'язи зміцнюються та тренуються. Все це слугує чудовим засобом профілактики легневих захворювань.

Під час плавання збільшується життєва ємність легень в результаті потреби долати опір води під час видиху, що є вирішальним при комплексному лікуванні бронхітів і пневмоній. Заняття плаванням сприяють формуванню правильного дихання [1, с. 11].

Перш за все заняття з плавання необхідно починати з медичного обстеження. Це необхідно для того, щоб мати уявлення про стан здоров'я майбутнього плавця та правильно скласти індивідуальну оздоровчу програму для конкретної людини. Також при складанні програми тренувань варто враховувати вік людини й її фізичні можливості.

Ще однією умовою для досягнення позитивного результату від плавання є сумлінність виконання вправ і систематичне відвідування басейну. Перш ніж зайнятися плаванням варто спочатку прийняти душ, а потім уже йти до басейну. Починати тренування потрібно з розминки для розігріву м'язів. Після плавання у басейні потрібно теж прийняти душ.

Тривалість та інтенсивність тренувань збільшують поступово, урізноманітнюючи використання засобів і методів навантаження. Крім

того потрібно раціонально поєднувати режими роботи та відпочинку. Перші тренування зазвичай тривають 20-25 хвилин і проводяться два рази на тиждень, поступово збільшуючи тривалість до 60 хвилин і кількість занять до п'ять разів на тиждень. Разом зі збільшенням тривалості та частоти занять збільшують швидкість пропливання дистанції, ускладнюють різні способи плавання за рахунок застосування допоміжного устаткування. На перших 5-10 заняттях відбувається розучування оздоровчих способів плавання, і лише після цього починаються безпосередньо заняття з оздоровчою спрямованістю.

Протипоказанням для занять плаванням є респіраторні вірусні інфекції в активній фазі, пневмонія, розлади кишечника, хвороби шкіри, лихоманка, хронічні хвороби в період загострення, активна форма туберкульозу, сифіліс, гострі запальні процеси, епілепсія, важкі вроджені і набуті вади серця, нирок та печінки, судомний синдром і нестабільність хребта.

При заняттях плаванням необхідно узгоджувати тренування з прийомами їжі. Рекомендується приймати їжу за годину до плавання або через 20-30 хвилин після нього. До раціону варто включати складні вуглеводні, для енергії при заняттях плаванням. Також потрібно вживати достатню кількість води для відновлення водного балансу організму.

По закінченню тренувань на вулицю можна виходити лише через 20-25 хвилин для уникнення переохолодження.

Висновки. Плавання має оздоровче значення на організм людини, оскільки воно сприяє загартуванню тіла, підвищуючи стійкість організму до коливань температури зовнішнього середовища. Також під час плавання очищуються пори шкіри, покращуючи шкірне дихання. Плавання поліпшує роботу серцево-судинної та дихальної систем, забезпечуючи стійкість організму людини до застудних захворювань. Заняття з плавання варто здійснювати лише під наглядом фахівця і після медичного обстеження.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2008. 232 с.