

Коптур Д. В., Кузьмина А. В.

ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь

Ежегодно в вузы страны поступает определенное количество студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья. После медицинской комиссии такие студенты направляются для занятий по физической культуре в специальное учебное отделение (СУО). Организация и проведение учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большего внимания.

Для данной категории занимающихся, с целью адаптации к надлежащим физическим нагрузкам, возможно применение водной гимнастики.

Водная гимнастика применяется для всех, кому обычные упражнения могут быть сложными. Например, для людей с заболеваниями суставов, позвоночника с избыточным весом, с заболеваниями сердечнососудистой системы, заболеваний желудочно-кишечного тракта, астматикам и др. В воде эти люди чувствуют себя лучше, им требуется меньше усилия для выполнения упражнений и они получают хорошую физическую нагрузку за короткое время.

Физические упражнения в воде дают, совершенно другие ощущения, чем на суше, так как вода обладает уникальными свойствами, оказывает влияние на функционирование органов жизни деятельности, на движения самого тела, усиливает оздоровительный эффект, улучшают работу сердца, устраняют застойные явления, стимулируют перистальтику кишечника, нормализуют и ускоряют обменные процессы в организме.

«Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем», — писал академик В. В. Парин (1969), Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Еще в древности люди использовали воду для снятия усталости, поддержания чистоты тела, улучшения общего самочувствия. В настоящее время для профилактики гиподинамии и укрепления здоровья широко используются новые формы проведения тренировочных занятий, составляются комплексные гимнастические программы для любого возраста, разрабатываются реабилитационные

курсы, которые пользуются большой популярностью у людей с разными физическими возможностями и потребностями.

При занятиях в воде ослабляется воздействие гравитационного притяжения на тело человека. Известно, что при погружении в воду до уровня пояса гравитационное притяжение сокращается на 50 %. При погружении до уровня груди гравитационное притяжение ослабевает до 80 %. Это сокращает вес, который в обычных условиях несут на себе суставы, что позволяет снять с них нагрузку, которую испытывают они при занятиях на суше. Упражнения можно выполнять более продолжительное время без риска получения травмы.

Сила выталкивания воды может оказывать содействие в выполнении определенных упражнений. Если ее эффективно использовать, она поможет добиться большей подвижности суставов и увеличить их гибкость. Это особенно важно для тех, у кого мышечная сила и подвижность суставов ограничены, кто нуждается в дополнительной опоре при выполнении упражнений. Сила выталкивания обеспечивает такую опору, что позволяет использовать двигательные возможности суставов в большей мере. Эффективно используемая сила сопротивления воды поможет увеличить мышечную силу и выносливость, что будет способствовать повышению общего мышечного тонуса.

Проведение занятий в воде имеет множество преимуществ. Силы выталкивания в воде обеспечивают опору тела и уменьшают нагрузку, что позволяет расслабить мышцы и при болевом синдроме, уменьшить боль. При выполнении прыжковых движений на глубине уменьшается ударное воздействие на тело. Облегчаются движения в суставах, так как улучшается плавучесть конечностей. Это позволяет с максимально возможной амплитудой и наименьшими усилиями выполнять движения. Особенно большие преимущества получают студенты, страдающие артритом.

Гидростатическое давление улучшает кровообращение, поэтому особенно полезно заниматься гимнастикой в воде студентам, страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы. Занятия в воде способствуют уменьшению отечности в области суставов.

Необходимо внесение дополнительных коррективов для больных с различными хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при повышении артериального давления, остеохондрозе и др.

Многолетний опыт использования плавания и занятий в воде свидетельствуют о положительном воздействии воды, как среды, обладающей особыми свойствами. Отмечена оздоровительное воздействие плавания и занятий в естественных водоемах (реки, озера, море) на лиц, занимающихся по программе ЗОЖ (авторская программа ОФК, разработанная Т. В. Платоновой). Программа предусматривает ежедневное утреннее купание в море и выполнение специальных комплексов упражнений на берегу, плавание в морской воде, закаливающие процедуры. Наряду с субъективной оценкой улучшения самочувствия на объективном уровне отмечается снижение уровня тревожности (по методике Спилбергера–Ханина), повышение комфортности (по цветовому тесту Люшера). Нормализация АД и ЧСС и повышение общей работоспособности (функциональная проба Руфье).

В период летних каникул были созданы экспериментальная группа из 20 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Была использована аналогичная методика реабилитационно-оздоровительной направленности. В ней использовались: 1) педагогический эксперимент (с использованием физических упражнений в лесной зоне, и водная гимнастика, плавание в открытом водоеме в объеме не более 500 метров); 2) педагогический и самоконтроль; 3) медицинский контроль (измерение ЧСС и АД).

В результате исследования было отмечено, что уже после 10 ежедневных, непрерывных занятий и на субъективном и на объективном уровне улучшается самочувствие, работоспособность, снижается уровень тревожности.

Использование воды, как мощного средства закаливания так же достаточно хорошо известно. Эффективным является зимнее плавание и купание в открытых водоемах — «моржевание», однако, по нашему мнению, оно не всем доступно как по состоянию здоровья, так и по организационным трудностям (наличие реки, озера с относительно чистой водой, помещения для переодевания, транспорта и т. д.). Предпочтительны более мягкие формы закаливания с использованием воды — обливание, обмывание, влажные обтирание, а для многих достаточно и элементарное плавание в плавательном бассейне. Эти выводы подтверждаются личным опытом авторов и многолетними наблюдениями.