

4. Web Courseworks. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://webcourseworks.com/2018-elearning-predictions-updated-hype-curve/>. Дата доступа: 08.05.2018.

5. MOOC Томский государственный университет. – [Электронный ресурс]. – // Режим доступа: <https://mooc.tsu.ru/ru/>. Дата доступа: 08.05.2018.

УДК: 77.03.15

## ПЛАВАНИЕ КАК ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

А.С. Чернецкая, Ю.С. Шарич

---

*Н.А. Телюк – кандидат биологических наук, доцент  
Белорусский Государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь  
chernetskaya.ana@gmail.com, Juliya.Sharich@mail.ru, Tsialiuk@bsu.by*

**Аннотация:** В данной работе представлено описание оздоровительного влияния плавания на организм человека, и его воздействие на все системы организма, а также на различные группы мышц. Описаны наиболее общие и значимые свойства воды и их влияние на оздоровление организма. Оценена значимость плавания и воды с древних времен до сегодняшних дней. Обозначена популярность плавания в современном мире, а также его общеразвивающий, оздоровительный и воспитательный эффекты.

**Ключевые слова:** плавание; вода; здоровье; оздоровительное влияние; водная среда.

## SWIMMING AS A FORM OF RECOVERY

A.S. Chernetskaya, Y.S. Sharich

---

*N. A. Tsialiuk - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus  
chernetskaya.ana@gmail.com, Juliya.Sharich@mail.ru, Tsialiuk@bsu.by*

**Summary:** This paper presents a description of the health effects of swimming on the human body, and its effect on all body systems, as well as on various muscle groups. The most common and significant properties of water and their effect on the health of the organism are presented. The importance of swimming and water is described from ancient times to today. The popularity of swimming in the modern world is indicated, as well as its general developing, health and educational effects.

**Key words:** swimming; water; health; improving influence; water environment.

В условиях нарастания уровня информационных нагрузок и антропогенного воздействия на окружающую природную среду важное значение приобретает поиск путей усиления адаптационных возможностей человека. Одним из таких путей является воспитание культуры здорового образа жизни и закаливания организма. В этом плане плавание является отличным средством для достижения означенных целей. Плавание положительно влияет на иммунную систему и физическое развитие человека. При регулярных занятиях плаванием улучшается кровообращение и работоспособность, повышается выносливость, улучшается настроение, сон и стрессоустойчивость. Плавание оказывает благотворное влияние на психику человека – формируются положительные эмоции, прилив сил, бодрость и жизнерадостность.

Целью работы является раскрытие оздоровительного влияния плавания. Для достижения цели использовались общелогические (анализ, синтез, дедукция, обобщение) методы и методы теоретического познания (систематизация), выведение обобщений из совокупности данных и т.д.

Оздоровительные свойства плавания связаны в первую очередь с нахождением человека в воде. Вода – как химическое соединение обладает рядом свойств, без которых жизнь человека и всех живых организмов была бы не возможной: она является составной частью живого, незаменимым участником метаболических процессов, обеспечивает терморегуляторные, транспортные и гомеостатические функции организма. Помимо физиологических функций вода выполняет ряд культурологических и социальных функций – с помощью воды мы умываемся, купаемся, готовим себе еду, убираем свой дом, приводим в порядок нашу одежду, мебель. Без воды не возможна хозяйственная деятельность человека. Вода выполняет и ряд планетарных функций, среди которых создание и поддержание определенного климата, обеспечение круговоротов веществ и энергии в природе.

В настоящее время появляется все больше исследований, раскрывающих энергетические и информационные функции воды. Вода является своеобразным фильтром, который буквально впитывает в себя всю негативную энергию любого человека, подверженного стрессам. Естественно предположить, что плавание как один из элементов взаимодействия человека с водой, оказывает положительное влияние на его физическое и эмоциональное здоровье.

С древних времен умение плавать применялось в быту и в труде человека. Навык плавания помогал человеку во время рыбной ловли и охоты за водоплавающей дичью, при нырянии за жемчугом и ценными раковинами, а также при преодолении водных преград. Плавание использовалось и как средство активного отдыха, и как гигиеническая процедура, и в самых разных прикладных целях, включая хозяйственную деятельность на воде, преодоление всевозможных водных преград [1].

Популярность плавания обусловлена его исключительно высоким общеразвивающим, оздоровительным и воспитательным эффектом.

Оздоровительный эффект плавания основывается на благотворном воздействии на организм занимающихся водной среды и плавательных движений. Особенность плавания заключается в том, что человек находится и производит движения в необычной для себя среде. Использование водных процедур (обтирание, обливание, купание) в сочетании с воздействием воздуха и солнечной радиации входят в комплексную систему закаливания организма [1]. Закаливание водой может применяться не только как средство повышения устойчивости к холоду и профилактики простудных заболеваний, но и как универсальное лечебное средство. Простое пребывание в воде вызывает мощное изменение терморегуляционных процессов за счет изменения и расширения сосудов кожи.

По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста и подготовленности. Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них. Кроме того, плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движение, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и существенно облегчает его работу. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Таким образом, 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. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни. Плавание является эффективным средством укрепления иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Характерной особенностью плавания является то, что тело в воде не имеет твердой опоры. Такое положение значительно увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию.

Еще одна особенность плавания состоит в относительной невесомости тела в условиях водной среды. Вес тела человека нейтрализуется выталкивающей силой воды. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки. В этих условиях происходит развитие мышечного корсета туловища, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, восстановление двигательных функций, утраченных вследствие травм, и предупреждение их последствий.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких [2].

В воде можно делать различные упражнения, которые тяжело выполнять на поверхности. Это возможно благодаря тому, что в воде все предметы значительно легче своего веса. Но это вовсе не уменьшает эффективность этих упражнений, а наоборот увеличивает. Водная гимнастика полезна как для женщин, так и для мужчин. Она способствует уменьшению лишнего веса, беременным женщинам - позволяет расслабить мышцы спины и живота, что способствует более легким родам, пожилым людям сохранить здоровье, уменьшить вероятность возникновения болезней суставов и поддерживать работу сердца и сосудов в рабочем состоянии.

Таким образом, плавание как форма оздоровления и закаливания организма является составной частью культуры здорового образа жизни человека. Оно издавна используется человеком как средство повышения устойчивости к действию внешних факторов, так и в реабилитационных целях в качестве восстановления здоровья после перенесенных заболеваний, а также как средство профилактики нарушений работы ряда систем организма. При плавании улучшается работа практически всех внутренних органов. Регулярные занятия плаванием совершенствуют механизм терморегуляции, повышают иммунологические свойства. Плавание позволяет расслабиться, снять стресс и повышает эластичность кожи. Этот вид спорта положительно влияет на физическое развитие человека и формирование личности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Зернов, В.И. Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания / В.И.Зернов, Минск: БГУФК. – 2013.
2. Интернет ресурс /Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-plavaniyu-956073.html>, дата доступа 2.05.2018.
3. Интернет ресурс /режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6163727/page/4/>, дата доступа 2.05.2018.

УДК:797.2:616.71

## ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Н.В. Швед

---

*Белорусский государственный медицинский университет,  
пр. Дзержинского 83, 220116 Минск, Республика Беларусь,  
nadia-1345839@mail.ru*

**Аннотация:** Роль плавания неопределима в решении проблем коррекции нарушения осанки. При плавании происходит одновременно естественная разгрузка и укрепление мышц позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки.

**Ключевые слова:** нарушения осанки, компенсаторные изменения, челюстно-лицевую область, плавание.

## SWIMMING AS A MEANS OF CORRECTION OF POSTURAL DEFECT

N.V. Shved

---

*Belarussian State Medical University  
Dzerzhinsky avenue 83, 220116 Minsk, Republic of Belarus,  
nadia-1345839@mail.ru*

**Annotation:** The role of swimming is very important when correcting postural defects. While swimming spinal muscles and the entire skeleton naturally relax and get toned simultaneously, which helps to improve movement coordination and form a sense of proper posture.

**Key Words:** postural defect, compensatory changes, dentofacial area, swimming.

Нарушение осанки является одной из современных проблем. Ее изменения отражаются не только на телосложение и эстетике лица, но и на функции речеобразования, жевания, глотания и дыхания. В детском возрасте отклонения указанных функций может повлечь отклонения в формировании психики ребенка.

Осанка – это привычная, непринужденная поза в покое и при движении. «Привычное положение тела» – это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, так называемых двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку, которая имеет прямую зависимость от текущего состояния человека, настроения, от его усталости и состояния.

Значительную роль в формировании осанки играют анатомические и физиологические факторы. И если анатомический фактор не может регулироваться самим человеком, т.к. является наследственным (особенности развития грудной клетки,