

УДК [797.217+796.015.574]:796.015.572-055.2

**POSSIBILITIES OF IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS OF THE
SPECIAL MEDICAL GROUP BY MEANS OF SWIMMING**
**МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ
ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

Salnykova S.V. / Сальникова С.В.

*Candidate of Science of Physical Education and Sport doc. / к.н з фіз.вих і спорту, доц.
ORCID: 0000-0003-4675-6105*

Puzdymir M.I. / Пуздимір М.І.

*Doc. / доц.
ORCID: 0000-0003-1350-231X*

*Vinnitsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics,
Vinnitsia, Soborna St, 87, 21050*

*Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного
університету, Вінниця, Соборна, 87, 21050*

Анотація. Стаття присвячена огляду можливостей та доцільності використання у навчальному процесі фізичного виховання студентів, які мають відхилення опорно-рухового апарату, зокрема, порушення хребта, засобів плавання. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, який підвищує опір організму до дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням сприяють усуненню порушень постави й плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Ключові слова: плавання, студенти, здоров'я, оздоровлення

Abstract. The article is devoted to a review of the possibilities and expediency of using swimming aids in the educational process of physical education of students who have deviations of the musculoskeletal system, in particular, spinal disorders. The health value of swimming is that it is one of the effective means of hardening a person, which increases the body's resistance to the effects of temperature fluctuations and colds. Swimming helps eliminate posture disorders and flat feet, harmoniously develops almost all muscle groups: shoulder girdle, arms, chest, abdomen, back and legs.

Key words: swimming, students, health, recovery

Вступ.

В даний час перед нашою державою достатньо гостро стоять проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей і молоді потреби в здоровому способі життя та здоровому дозвіллі. Ці проблеми неодноразово обговорювалися громадськістю, фахівцями різних сфер діяльності, засобами масової інформації. Фахівці наголошують, що, не зважаючи на велику кількість можливих варіантів для вирішення цих питань, пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту [2].

Серед інших масових видів спорту плавання поєднує можливість

гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища.

Основний текст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), плавання має низку переваг, а саме: сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, є прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність [2].

Плавання – унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей, що дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вагу, сприяє зміцненню серцево-судинної та нервової системи, розвитку дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості. Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний стан людини, а й на формування її особистості [1].

Мета роботи – дослідити можливості застосування засобів оздоровчого плавання у процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи з патологіями хребта.

Виклад основного матеріалу. Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш масових видів спорту, як в нашій країні, так і у світі. Специфічні особливості плавання пов'язані з руховою активністю у водному середовищі. При цьому організм людини піддається подвійній дії: з одного боку на нього впливають фізичні вправи, з іншою водне середовище. Ці особливості так само обумовлені і фізичними властивостями води: її щільністю, в'язкістю, тиском, температурою, теплоємністю [5].

Плавання відіграє важливу роль в покращенні функції дихання і серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насоса у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення об'єму систоли крові. Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху – опір води [3].

Плавання має й психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Масажуюча і очищаюча дія води робить шкіру еластичнішою, сприяє нормальному виконанню її функцій.

Також необхідно відзначити, що під час занять плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату. При стрибках у воду більше всього розвивається вестибулярна стійкість [4].

За останні десятиліття наявні дані, що свідчать про значне збільшення кількості захворювань серед молодих людей у світі загалом і в Україні зокрема. Фахівці розглядають цю проблему з кількох перспектив. З одного боку, це може бути наслідком технічного прогресу та пандемії, а з іншого – результатом організаційних змін у системі фізичного виховання та організації рухової активності населення на державному рівні [3].

Останні наукові дослідження свідчать про те, що належно організований процес фізичного виховання значно зменшує ризик рецидивів та загострень патологічних станів. Використання різних видів фізичної активності, дотримання методу поступовості та послідовності в роботі з молоддю, дозволяє досягти позитивних результатів. При цьому важливо окрім характеру наявних захворювань, важливо враховувати й загальний психоемоційний стан [4].

Вважається, що з метою загального загартування організму в цілому, а також під час відновлення організму після хвороб доцільно використовувати такий вид фізичної активності, як оздоровче плавання.

Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, який підвищує опір організму до дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням сприяють усуненню порушень постави й плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Дослідження фахівців вказують на те, що значна частина студентської молоді, які за медичними показниками належать до спеціальної медичної групи, мають такі патологічні відхилення, як порушення постави різного ступеню важкості. Найбільш поширеним серед хвороб кістково-м'язової системи та сполучної тканини, яке спостерігається у молоді, в тому числі і студентів є сколіоз. Серед методів лікування виражених деформацій хребта в даний час превалюють хірургічні методи лікування. Разом із тим, лікарі та реабілітологи вважають, що консервативні методики, зокрема, масаж, фізіотерапевтичні процедури, гідрокінезо-терапія дозволяють значно покращувати трофіку тканин та силу м'язового корсету. Одним із найбільш ефективних шляхів профілактики та корекції відхилень у стані хребетного відділу опорно-рухового апарату є виконання фізичних навантажень у водному середовищі [2].

При цьому фахівці вказують на те, що лікування сколіозу ефективно, якщо людина займається лікувальною фізичною культурою та плаванням. Такий комбінований підхід завжди призводить до позитивного результату.

На відміну від інших видів рухової активності, заняття у водному середовищі проводяться в режимі рухових дій, що характеризуються доланням опору з майже максимальною напругою м'язів при постійній швидкості рухів. При цьому відбувається відносно рівномірний розподіл навантаження на різні групи м'язів [4].

Важливо, що фізичні навантаження у водному середовищі виконуються в умовах антигравітації та під впливом різниці між температурою тіла людини і води, що з одного боку викликає значне збільшення м'язового тону, а з

іншого позитивно впливає на розвиток сили та сприяє покращенню загальної працездатності організму [2].

Під час планування занять у водному середовищі важливо враховувати ступінь важкості порушення постави. За даними провідних фахівців, наявність у пацієнта I ступеня сколіозу передбачає доцільним включення у програму фізичної реабілітації симетричних плавальних вправ, зокрема плавання брасом та кролем на спині і на грудях [5].

При сколіозі II-III ступеня можливе використання асиметричних положень для корекції деформації, що значно знімає навантаження з увігнутого боку дуги викривлення хребта. Слід зазначити, що неправильний підбір асиметричних вправ та «нестабільність пози» може спричинити погіршення стану. У зв'язку з цим зазвичай використовується симетричне плавання. При цьому, з метою одночасного позитивного впливу на кардіореспіраторну систему та для покращення показників силової витривалості м'язів для окремих пацієнтів доцільно включати у курс реабілітації плавальні вправи на коротких швидкісних відрізках [4].

Висновки.

Отже, за своїми динамічними характеристиками плавання є одним із найдоступніших засобів фізичної культури для осіб різного віку та статі, а також різного рівня підготовленості. Помітне поліпшення постави спостерігатиметься лише при регулярному проведенні вправ у басейні — швидкого ефекту не варто чекати, адже й сама патологія формується не за один день.

Література:

1. Furman YM , Miroshnichenko VM, Boguslavskaya VYu, Gavrilova NV , Brezdeniuk OYu, Salnykova SV , Holovkina VV, Vypasniak IP, Lutskiy VY.. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022, №26(2): p.p.118–125. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>

2. Miroshnichenko VM, Furman YM, Bohuslavska VYu, Brezdeniuk OYu, Salnykova SV, Shvets OP, Boiko MO. Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021; 25(5): 232-240. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504>

3. Ruslan Kropta, Iryna Hruzevych, Oleksandr Zhynov, Alla Sulyma, Svitlana Salnykova, Volodymyr Kormiltsev, Vadym Poliak. Mechanisms of formation the training effects in athletes with application of swimmer's snorkel devise during the aerobic loads *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 20 (Supplement issue 1), Art 59 pp 413 – 419, 2020 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

4. Salnykova S.; Hurenko O.; Puzdymir M. Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplyvom zaniat z plavannia, lehkoj atletyky ta boksu. Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 2017, №4: pp. 226-231

5. Viacheslav M Miroshnichenko, Yuriy M Furman, Oleksandra Yu Brezdeniuk, Victoria E Onyshchuk, Natalia V Gavrylova, Svitlana V Salnykova. Correlation of maximum oxygen consumption with component composition of the body, body mass of men with different somatotypes aged 25-35 *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020,24(6):290-296. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0603>

Стаття відправлена: 02.05.2024

© Сальникова С.В. Пуздимір М.І.