

- Недовольство – пониженный иммунитет, проблемы с сердцем и кровообращением, зажатость и нарушение осанки, повышенный аппетит, болезни дыхательных путей, мигрень, избыточный вес.
- Скука – депрессия, проблемы с кровообращением, расстройство функций желчного пузыря, проблемы с кожей и волосами, пониженный иммунитет.

Рассматривая негативное влияние эмоций на здоровье, многие авторы научных трудов забывают упомянуть о большой силе позитивных эмоций, ведь под их влиянием человек может укрепить свое здоровье. Если негативные эмоции сказались на нервном состоянии человека, то необходима профилактика, которая будет заключаться в установлении рационального образа жизни, а также в воспитании дисциплины труда. Также важно выработать способность переключаться с работы на что-либо постороннее (например, прослушивание музыки), что будет способствовать эмоциональной разрядке, особенно лицам, которым свойственны резкие проявления эмоций. Главное – не прибегать сразу к использованию успокоительных средств, ведь так вы не справитесь со своими эмоциями, а лишь на время их притупите. В этом деле куда важнее развивать самоконтроль и самодисциплину, стараться придавать незначительным событиям меньшую эмоциональную окраску.

Влияние эмоций на здоровье очевидно и научно доказано. А значит, нужно стараться мыслить позитивно, доброжелательно относиться к окружающим, чтобы положительный эмоциональный настрой способствовал укреплению здоровья.

УДК 797.2

ПЛАВАНИЕ – ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЙ НАВЫК И ПРЕКРАСНЫЙ СПОРТ

Преп. Шалабодова Т.Ю., преп.-стажер Гордецкий А.А.

Витебский государственный технологический университет

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Плавание развивает мышечную систему, подвижность в суставах, совершенствует координацию движений, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, расширяет функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если преподаватель в процессе обучения студентов плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию детей и подростков. Результаты этих исследований использованы в настоящей работе.

Плавание состоит из четырех разделов, которые получили название спортивного, игрового, прикладного и фигурного (художественного) плавания.

Спортивное плавание содержит различного характера соревнования по видам и дистанциям, определяемым специальными правилами. Соревнования проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м) на дистанциях от 50 до 1500 м, а также на открытых водоемах в виде проплывов на разные расстояния.

В соревнованиях применяются спортивные (правильные) способы плавания, которые по сравнению с самобытными способами имеют большое преимущество в скорости.

Игровое плавание содержит разнообразные подвижные игры и развлечения в воде. Такое плавание используется, главным образом, при обучении и тренировке юных пловцов. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность детей, способствуют появлению инициативы, воспитанию чувства товарищества и т. д.

Фигурное (художественное) плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Фигурное плавание может быть групповым и сольным.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях, - это дети.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванием можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Дети, регулярно занимающиеся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Плавание полезно и пожилым людям. Как уже говорилось, вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24 градуса) человек теряет около 100 ккал тепла. Иными словами, для людей пожилого возраста, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу, плавание является средством повышения интенсивности процессов обмена веществ в организме.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно - сосудистой и дыхательной. Во время интенсивного плавания частота сердечных сокращений юного пловца, находящегося в состоянии спортивной формы, может увеличиться в 3-4 раза и достигнуть 150-200 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха – из-за давления воды на грудную клетку, выдоха – из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов - спортсменов находится в пределах 7000 кубических сантиметров).

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка.

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 (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы – солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Следует помнить о том, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Умение плавать необходимо каждому человеку, избравшему себе такую профессию, которая сопрягается с действиями на воде (строительство мостов, плотин, рыбный промысел и др.). Умение хорошо плавать, преодолевать водные преграды вплавь и с помощью подручных средств необходимо и всем военнослужащим.

Плавание как вид спорта является самым щадящим и самым безопасным, так как риск травм в воде минимален. В бассейне могут заниматься даже те, у кого проблемы с позвоночником или суставами, связками, и нагрузки в тренажерном зале для них недопустимы.

Масса тела, погруженного в воду, меняется, и вода поддерживает тело, давая ощущение легкости и расслабленности. Это дает отдых спине, межпозвоночным дискам и суставам. За счет растяжения позвоночника можно даже стать немного выше - это происходит из-за расправления межпозвоночных дисков.

Занятия в воде снижают артериальное давление, помогая в лечении гипертонии, и являются отличной профилактикой болезней сердца и сосудов. Улучшается сердечный ритм, проходит головная боль.

Плавание относится к группе аэробных тренировок (активно получающих и расходующих кислород тканями). Эти тренировки активизируют обмен веществ, повышают выносливость организма, в результате плавания снимаются стрессы, уходят обиды, повышается эмоциональный тонус, вода смывает ваши печали и даже лечит депрессию.

Важным фактом в плавании является то, что при регулярных занятиях активно сжигаются калории, так как нагрузка ложится равномерно на все группы мышц. Сегодня особенно модной стала аквааэробика, это достаточно активная методика занятий, при этом нагрузки на тело гораздо выше, чем при таких же занятиях в фитнес - зале, но ощущаются и переносятся они гораздо легче.

При плавании задействуется несколько основных групп мышц, которые равномерно нагружаются, при этом не переутомляясь до ломоты и болей после тренировки. Особенно активно задействуются зоны живота, руки, плечевой пояс, бедра и ягодицы. Плавание придаёт гибкости суставам в зоне бедер, в области шеи и на руках.

Вода дает возможность заниматься практически всем, и можно достаточно активно, без существенной нагрузки на сердце и сосуды, прорабатывать проблемные области. Однако необходимо заниматься под руководством опытного тренера (преподавателя) и делать это систематически.

Таким образом, плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни. Поэтому не случайно плавание входит в число основных средств советской системы физического воспитания.