



УДК 797.2

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**Чекин Иван Сергеевич**

студент 3 курса

Авдеева Анна Владимировна

доцент

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим плавание как один из способов физической реабилитации, а также влияние водных процедур на организм человека, и при каких заболеваниях они обладают наибольшей эффективностью. Актуальность данной статьи неоспорима в силу того, что здоровье людей является одним из приоритетных областей исследования, поэтому расширение знаний в сфере физической подготовки будет важным, так как она напрямую влияет на организм человека. Нашей главной задачей в рамках этой статьи является освещение того, как именно влияет плавание как система физических нагрузок на реабилитацию человека.

Ключевые слова: плавание, физическая реабилитация, вода, организм человека.

Физическая активность уже давно зарекомендовала себя как важный фактор, способствующий благополучию организма, и её активно используют для восстановления после травм и заболеваний. Но что, если ко всему этому воспользоваться полезными свойствами воды, которые помогают улучшить кровообращение, снижают давление на суставы и улучшают общую выносливость организма? Этот подход к реабилитации мы и рассмотрим далее.

Оздоровительное плавание является неотъемлемой частью физической активности для тех, кто сталкивается со серьёзными ограничениями в занятиях на суше, такими как варикозное расширение вен, опущение органов, остеохондроз, гипертония и другие состояния. В связи с этим плавание активно применяется в лечебных учреждениях как метод физической реабилитации.

Физическая реабилитация представляет собой целенаправленный лечебно-педагогический процесс, ориентированный на восстановление здоровья и функциональных возможностей с использованием физических факторов, таких как физическая культура, массаж, физиотерапия и природные условия. Лечебная физическая культура, одной из форм которой является оздоровительное плавание, является основным инструментом в этом процессе. Оздоровительное плавание, по мере возможности, применяется во всех медицинских и



реабилитационных учреждениях — от больниц до санаториев — на протяжении всех этапов лечения, особенно в период восстановления.

Несмотря на все преимущества оздоровительно-лечебного плавания, для достижения максимального эффекта рекомендуется сочетать его с другими формами физической активности, когда это возможно.

Благодаря уникальным физическим свойствам воды, мы значительно уменьшаем гидростатическое давление крови, а также, под воздействием воды, развивается работа крупных групп мышц и формируется правильный ритм движений и дыхания, что положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Также стоит отметить, что прохладная вода способствует улучшению работы сосудов и повышению эластичности кожи. Водные процедуры оказывают влияние на органы кроветворения, что, в свою очередь, увеличивает содержание лейкоцитов в крови.

Таким образом, во время плавания в сердечно-сосудистой системе наблюдаются положительные изменения. В этом контексте плавание становится профилактическим средством, повышающим функциональную устойчивость всей сердечно-сосудистой системы.

Кроме улучшения сердечно-сосудистой функции, стоит акцентировать внимание на положительном воздействии этого вида реабилитации на другие системы организма.

Активизация дыхательных механизмов и их паузы (с частотой не более 30-40 задержек в минуту) во время плавания способствуют улучшению состояния дыхательной системы — увеличивается объем вдоха, улучшается вентиляция легких и усвоение кислорода.

Плавание также оказывает благоприятное влияние на нервную систему благодаря своим массажным эффектам, которые помогают снять напряжение, улучшают память и усиливают концентрацию. Для многих людей плавание становится источником положительных эмоций, что само по себе благоприятно сказывается на состоянии нервной системы.

Упражнения в водной среде обеспечивают восстановление после воспалительных процессов, типичных для различных заболеваний пищеварительного тракта, и способствуют установлению регулярного кишечного функционирования. Плавание также оказывает положительное влияние на обмен веществ. Для успешного плавания необходимо поддерживать горизонтальное положение тела и прилагать значительные усилия мышц. В отличие от других видов передвижения, плавание характеризуется высокой затратой энергии при относительно низкой скорости, что свидетельствует о КПД в пределах 0,5—7,8%. Активная деятельность мышц ведет к увеличению энергетических затрат.

Следует отметить, что более низкая температура воды приводит к привлечению больших термических потерь: так, при 30°C за 15 минут в воде теряется 30 калорий, а при 24°C — 100 калорий. Множественные воздействия низкой температуры воды вызывают серьезные



изменения в биохимических процессах клеток и тканей, а также активируют функционирование различных органов и систем: происходят значительные изменения в обмене веществ, а интенсивные мышечные нагрузки и дыхательные процессы усиливают эти изменения.

Таким образом, плавание способствует нормализации обменных процессов в организме.

Следующей группой заболеваний, при которых рекомендовано оздоровительное плавание, являются патологии и травмы опорно-двигательной системы. При ограничении подвижности, вызванной травмами, такими как переломы, вывихи или полиартрит, важную роль играет уменьшение веса тела под действием плавучести. Гидростатическое давление создаёт ощущение стабильности в суставах конечностей. Таким образом, даже находясь в активном темпе плавания и тренируя здоровые участки своего организма, спортсмен способен избежать перенапряжения ушибленных конечностей или суставов.

Подводя итог, с твердой уверенностью можем сказать, что польза плавания как системы реабилитации неоспорима. Поэтому важно использовать этот метод для улучшения и профилактики своего здоровья (а еще лучше в совокупности с другими методами физической активности).

Список литературы:

1. Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. В.А. Епифанова. — М.: Медицина, 1987.
2. Меньшуткина Т.Г. и др. Плавание в массовой физкультурно- оздоровительной работе с населением: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996.
3. Кашников, В.С. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд-во 2007.