

УДК 797.2:612.2

ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С БОЛЕЗНЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Тушина А.Д., Пекарская Н.П., студентки 3 курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: плавание, дисциплина, организм, дыхательный аппарат, дыхание

Данная работа посвящена рассмотрению спортивной дисциплины – плавание, которая является средством реабилитации.

В настоящее время актуальной и важной является проблема повышения функционального состояния здоровья студентов [3,4,5,6,]. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и физического развития студента, так как не перегружается организм и тренируется максимальное количество органов и систем [2].

Для того чтобы восстановить нарушенную функцию дыхания применяют занятия плаванием, которое способствует общему физическому развитию студента и улучшению процессов в легочной ткани [1,8]. Исследования показали, что плавание способом «басс» нормализует акт дыхания, что в целом положительно влияет на дыхательную мускулатуру. При такой частоте дыхания легкие и связанные с ними органы успевают восстановиться и получить настоящее питание. Гипервентиляция во время плавания значительно меняет дыхательную мускулатуру и специфические легочные ткани. Во время плавания в дыхании задействованы отдаленные участки легких, вследствие чего исчезают застойные явления в них. Расширение грудной клетки во время плавания способствует работе диафрагмы, что приводит к растяжению спаек и помогает рассасыванию, которые образуются вследствие перенесенных заболеваний, и ликвидирует болевые ощущения.

На наш взгляд, тренировка дыхательного аппарата посредством плавания оказывает на организм лечебное воздействие. Общее физическое состояние студента и повышение умственной и физической работоспособности, способствующее совершенствованию физиологических механизмов всего организма происходит благодаря плаванию [7].

Правильно сбалансированный и организованный учебный процесс занятий плаванием приводит к улучшению здоровья студентов, у которых есть проблемы с дыхательным аппаратом. Систематические занятия способствуют укреплению дыхательной мускулатуры.

Таким образом, использование плавания как средства реабилитации для студентов с проблемой дыхательного аппарата имеет целесообразность. Также следует отметить, что плавание снимает и психоэмоциональную нагрузку, компенсирует недостаточную двигательную активность.

Библиографический список

1. Макаров, А.Л. Анализ физического здоровья студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. - Саратов : Издательство «КУ-БиК», 2012. - С. 150-152.
2. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 253-257.
3. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Москва : ФГБОУ ВПО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», 2014. - С. 145-148.
4. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы

- и пути их решения. Материалы III Международной научно-практической конференции.- Ульяновск : УГСХА, 2011. - С. 357-359.
5. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции.- Ульяновск : УГСХА, 2011. - С. 192-196.
 6. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Е.В.Макарова, А.Л.Макаров // Материалы Международной научно-практической конференции. Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. - Иркутск: ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА»,2014. - С. 106-109.
 7. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В.Макарова, А.Л.Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск : УГСХА, 2010. - С. 94-99.
 8. Adaptive mechanisms of management in educational system development / E.Y. Levina, N.G. Bazhenova, T.E. Beydina, R.R. Denisova, N.N. Popova, A.L. Makarov, I.Z. Shakhnina // International Journal of Sustainable Development. - 2015. - Т. 8, № 6. - С. 292-297.

SWIMMING, AS A MEANS OF REHABILITATION OF STUDENTS WITH RESPIRATORY SYSTEM DISEASES

Tushina A.D., Pekarskaya N.P.

Keywords: *swimming, discipline, body, breathing apparatus, breathing*

This work is devoted to sports disciplines - swimming, which is a means of rehabilitation.