

УДК 796+61

ВОДА КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Н.А. Сотникова, студентка 2 курса, экономического факультета.
Научный руководитель - О.И. Разумова, старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: вода, плавание, купание, спорт.

Данная работа посвящена изучению оздоровительных свойств воды, её применению в повседневной жизни и в сфере спорта. А так же тому, как плавание способствует укреплению здоровья человека.

Спорт играет огромную роль в нашей жизни? укрепляет иммунитет, делает нас крепче и выносливее. Какой же вид спорта выбрать: Сегодня мы поговорим о том, как плавание влияет на здоровье человека.

Прежде чем выяснить положительные или отрицательные стороны плавания в жизни человека, хотелось бы поговорить немного о самой воде, в которой, собственно и осуществляется это действие - плавание. Вода в нашей жизни играет огромную роль. H₂O является не только неотъемлемой частью круговорота в природе, но и незаменимой частичкой нашей жизни. С помощью воды мы умываемся, купаемся, готовим пищу, убираем квартиры, приводим в порядок нашу одежду, мебель и пр. Ежедневное поглощение воды как напитка улучшает все регуляторные процессы в организме, ведь каждая клетка человека состоит из воды (ну а мозг на целых 70 процентов). Именно по этой причине, когда мы употребляем недостаточное количество жидкости, плохо питаемся, употребляем много алкоголя, кофе - мы теряем нашу естественную влагу, что приводит к обезвоживанию организма, а значит к плохому самочувствию. Отсюда вывод - необходимо регулировать количество жидкости в организме и не допускать обезвоживания.

Но это не единственные полезные свойства воды, которые человек может использовать себе во благо. Необъяснимо, но факт - вода является отличным проводником энергии человека, а также считывателем информации. Вода является своеобразным фильтром, который буквально всасывает в себя всю негативную энергию, отрицательные частички - всё то, что накапливается за день у любого человека, подверженно стрессам. Вполне естественно, что плавание как один из элементов взаимодействия с водой, оказывает благоприятное воздействие на его физическое и эмоциональное здоровье. Неужели только по этой при-

чине многие люди с удовольствием проводят свое свободное время в бассейнах, а по возможности, и в естественных водоемах?

Ответов, как оказалось, предостаточно. Во время плавания человек находится сразу в двух очень выгодных для организма условиях:

1. В горизонтальном положении, когда работают все группы мышц, а позвоночник не так напряжен, как при ходьбе;

2. Плавание происходит в благоприятной среде, в воде, которая положительно влияет на человека. Когда мы плаваем, работают все группы мышц, человек находится в расслабленном состоянии, что улучшает кровообращение, нормализует работу сердца и других внутренних органов.

Также открываются поры на теле человека, становится лучше «кожное дыхание», в результате чего человек начинает выглядеть более здоровым, цветущим и в какой-то мере даже сияющим изнутри. Плавание в бассейне или в любом другом водоёме улучшает работу центральной нервной системы, а значит, бессонница и неврозы уходят прочь, повышается работоспособность. Занятия плаванием рекомендуются почти для всех групп людей. Плавать можно начинать уже в детском возрасте, поскольку оно способствует росту, правильному развитию и формированию всех групп мышц, а также закаливанию организма, ведь температура воды, всегда ниже температуры тела, поэтому при постоянных посещениях бассейнов, водоемов, организм начинает активней бороться с простудными заболеваниями и происходит закаливание. 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. Такая водная гимнастика будет полезна для большинства женщин, которые мечтают похудеть и подтянуть свои мышцы, особенно актуально после долгой и холодной зимы, за которую мы успеваем набрать лишние килограммы и несколько ухудшить свою форму. Один из больших плюсов - это то, что под водой вас никто не видит, вы можете плавать как угодно, любым стилем, да хоть грести по-собачьи, все равно это будет только на пользу для вашего организма. Плавание также полезно и для беременных женщин - позволяет расслабиться мышцам спины и живота, что способствует более легким родам. Занятия в бассейне полезны также и для пожилых людей, чтобы сохранить здоровье, не позволить проявиться болезням суставов и поддерживать работу сердца и сосудов в рабочем состоянии.

Ко всем плюсам данного вида спорта, можно отнести еще и нагрузку, осуществляемую на дыхательную систему, положительную, раз-

умеется. Плавание, за счет вдохов и выдохов, движение руками в воде, позволяет полностью раскрываться грудной клетке, а значит и легким и дышать, как говорится «полной грудью».

Влияние на здоровье зимнего плавания.

Как свидетельствует практика и специалисты, польза от зимнего плавания превышает потенциальный вред. Купание в проруби усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, симптомы астмы, и бессонницы. Зимнее плавание помогает больным при ревматизме и фибромиалгии. Сами занимающиеся рассказывают, что зимнее плавание помогает преодолеть стресс, бодрит тело и душу и улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость».

Имеются и риски для здоровья. При любых сомнениях лучше проконсультироваться с врачом. В прорубь нельзя идти в состоянии алкогольного опьянения. Сочетание холодной воды и бани вовсе не подходит имеющим проблемы с сердцем, системой кровообращения и тяжёлую форму астмы. Быстрое охлаждение создаёт резкую нагрузку на сердце и сжимает дыхательные пути. Большой круг кровообращения уменьшается, что быстро повышает кровяное давление и учащает пульс. Последствием может стать перегрузка сердца. Перемена кровяного давления может повлечь также головокружение. Ныряние и смачивание головы также не рекомендуется - это увеличивает потери тепла. Несмотря на кратковременность пребывания в холодной воде, происходит значительная потеря тепла организмом, что может привести к переохлаждению. Чтобы избежать простуды стоит после купания одеться теплее. На научном уровне воздействие зимнего купания на здоровье исследовано сравнительно мало.

Систематическое занятие зимним плаванием закаливает организм (улучшает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; повышает иммунитет, прежде всего, к простудным заболеваниям). Благоприятно сказывается зимнее плавание на системе кровообращения. Вместе с тем существуют и многочисленные противопоказания, при которых нельзя заниматься зимним плаванием. Это - заболевания сердечнососудистой системы, бронхо-лёгочные заболевания, заболевания щитовидной железы и другие. Заниматься зимним плаванием ни в коем случае нельзя людям с заболеваниями, которые могут сопровождаться внезапными приступами.

WATER AS A SOURCE OF HEALTHY LIFESTYLES

Sotnikova N., Supervisor - Razumova O.I.

Keywords: water, swimming, swimming, sports.

This work is devoted to the study of improving the properties of water, its use in everyday life and in sports. And also about how swimming enhances human health.

УДК 796

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Т.А. Фомичева, студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Е.В. Макарова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»**

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, питание, гигиена организма, движения, укрепление здоровья.*

Статья посвящена рассмотрению факторов, элементов, аспектов, уровней и особенностей формирования здорового образа жизни студентов ВУЗа.

Актуальность здорового образа жизни студентов вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм в связи с возрастанием двигательной и психо-интеллектуальной активности. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. Необходимо учесть, что образ жизни студентов не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [1].

Следует отметить, что активность, проявленная студентом по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья его будущей семьи (микросреды), коллектива (макросреды) и на показателях