

ПЛАВАННЯ, ЯК ЕКОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

А.М. Ляшенко, І.О. Делова, Є.О. Поступний

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Плавання це специфічний вид діяльності. В житті всього людства він зі стародавніх часів вважався достатньо значущим, особливо для тих хто мешкав біля водних середовищ. Та тим не менше, до сих пір, тисячі людей щорічно гинуть у водному середовищі.

Тому, практично всі держави та їх уряди, приділяють багато уваги розвитку цього специфічного виду людської діяльності. Створюються умови для навчання населення плавати з досить раннього віку. Для цього будуються басейни, популяризуються водні види спорту, вводяться відповідні предмети в навчальні програми вищих навчальних закладів, середніх та загальноосвітніх шкіл і відповідні критерії оцінювання цих життєво необхідних вмінь та навичок.

Так, наприклад, в Голландії учень молодших класів мусить для виконання вимог з предмету плавання вміти плавати так, щоб протриматись на воді не менш ніж 12 хвилин в одязі для того, аби в разі необхідності йому встигли надати допомогу спеціальна служба рятувальників.

При цьому, цікавим є те, що крім головної задачі, про яку вже говорилося (навчання плаванню — як умова забезпечення життєдіяльності людини), при розвитку плавання вирішуються ще декілька завдань.

Серед них: оздоровлення суспільства, нації та пропаганда здорового образу життя.

В програмі соціального розвитку будь-якої держави це являється своєрідними та суттєвими напрямками, які передбачають використання різноманітних засобів і знань для того, щоб забезпечити їх реалізацію.

Користь від активних занять плаванням добре відома (наприклад, відомості про оздоровче значення плавання, яке полягає в загартуванні, збуджувальному впливі води на тіло плавця (температура та інші властивості води: тиск, щільність, в'язкість, вага), які спонукають людину до активних дій, що у свою чергу стимулює обмін речовин та діяльність серцево-судинної системи, та також у благодійності плавальних рухів, які формують тіло, статуру. Крім того, завдяки горизонтальному положенню розвантажують та зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають хребетний стовбур, тощо (Gunttr Erbach із співавтор, 1982., А.Г.Дембо, 1980, 1991., Б.І.Онопрієнко, 1981., Г.В.Полєся, Г.Г.Петренко, 1980., Р.Є.Мотилянська, 1979, 1984 та ін.)).

Тому важливим є постановка питань, пов'язаних не тільки з різноманітними позитивними впливами на стан здоров'я, тих, хто займається плаванням, але й, нажаль, негативного, що може виникати в наслідок відсутності належних умов для проведення занять з плавання. Наприклад, порушення норм гігієни, не використання певних методик з метою оздоровлення людей, відсутність профілактики різноманітного шкідливого впливу занять («хлорованість» і нестандартна температура води та повітря, його збільшена вологість, тощо).

В зв'язку з цим, необхідно визначити головні проблеми які виникають при заняттях плаванням в умовах плавального басейну:

— можливість виникнення простудних захворювань, які можуть з'являтися в наслідок наявності протягів під час роботи вентиляційної системи басейнів. Особливо це стосується дітей та не підготовлених людей до різких змін, умов звичайної життєдіяльності (вологість повітря, температурні перепади після виходу на вулицю);

— розвиток та поглиблення хронічної патології верхніх дихальних шляхів (бронхіт, гайморит та інші), пов'язаних із відсутністю належних профілактичних заходів після відвідування басейну або попередня їх невиліковність;

— збільшення вразливості від наявності хлору в воді ротової порожнини, зокрема зубів, подразнення шкіри, волосся, особливо у тих, хто займається професійно, поспіль багато годин на день перебуваючи в цьому середовищі три — чотири години й більше;

— відсутність очікуваного позитивного лікувально-профілактичного ефекту при відхиленнях хребетного стовбура та також ефекту загартування;

— наявність невдалої спроби поліпшення самопочуття завдяки активному застосуванню вправ на воді та виникнення додаткових незручних психофізіологічних станів, таких як сонливість, відчуття голоду, тощо.

Вирішення цих проблем цілком залежить від того, хто організує та проводить заняття з плавання, та також від самої людини яка приходить до басейну. Бо кожен з тренерів має застосувати методики спрямовані на оздоровлення тих, хто займається та повинен озброювати їх знаннями про засоби профілактики можливого шкідливого впливу умов у яких проводяться за-

няття з плавання на організм людей, щоб ті в свою чергу обов'язково використовували ці знання на практиці та дійсно отримували те за чим прийшли.

В зв'язку з цим потрібно визначити можливі профілактичні засоби та заходи, які мають використовуватися безпосередніми організаторами та тими, хто займається плаванням.

Вирішення першої проблеми, яка сприяє виникненню простудних захворювань, забезпечується завдяки «озброєнню» плавців знаннями про те, що треба робити та як діяти, щоб не хворіти після відвідування басейну. Надання цих знань має відбуватися починаючи з першого заняття, коли проводиться знайомство з правилами техніки безпеки та правилами поведінки в межах споруди, та безпосередньо на самому тренуванні. Тобто тренер повинен пояснювати те, що для забезпечення роботи плавального басейну та людей в ньому повинна працювати вентиляційна система, яка виводить шкідливі пари хлору та зменшує вологість повітря на ванні. Та те, що ця умова є обов'язковою, невід'ємною частиною роботи басейну, яка створює небезпечні для здоров'я людини пересування повітря. Тому треба, щоб кожен з відвідувачів після плавання дотримувався певних правил поведінки. Наприклад, використовував душ після заняття, як це необхідно за нормами гігієни не більше ніж 7–8 хвилин та не з дуже гарячою водою, бо особливо в прохолодні часи року це може призводити до того, що плавець перегріваючи власне тіло втрачає об'єктивні відчуття температурного балансу, який взагалі у людини підтримується одягом. Та як наслідок трохи більше ніж треба проводить часу голим, без одягу, що не сприяє захисту від простуди. Тому необхідно згадати з цього приводу про «ритуали», які відпрацьовуються плавцями, які професійно займаються цим видом діяльності:

- швидке та раціональне використання рушника під час витирання тіла після занять;
- обов'язкове одягнення футболки або майки та шарпеток, щоб захистити себе від переохолодження;
- підсушування волосся;
- адаптація організму в холі басейну (10–15 хв.) до більш прохолодного повітря перед виходом на вулицю, де може бути ще холодніше.

Крім того, як що до попередніх заходів додати ще декілька, то можна сприяти профілактиці хронічних захворювань верхніх дихальних шляхів, які мають тенденцію поглиблюватися при систематичних відвідуваннях басейну.

Серед таких заходів треба визначити використання належного одягу, завдяки якому зберігається тепло власного тіла. Так, наприклад, у холодну погоду необхідно обов'язково носити теплу хутряню шапку, яка дозволить підтримувати

температуру голови, безпосередньо гайморових пазух та середнього вуха, та також тепле взуття, щоб запобігати набряку слизової оболонки верхніх дихальних шляхів, тощо.

Вирішення наступної проблеми — збільшення від наявності хлору у воді вразливості ротової порожнини, зокрема зубів, також подразнення шкіри, погіршення стану волосся, особливо у тих, хто займається професійно та щодня досить довго перебуває в цьому середовищі, залежить від декількох факторів.

Наприклад, від того якими засобами обробляється вода в басейні, не кажучи про застосування озонування або сріблення води, навіть використання специфічних з'єднань хлору, вже дозволяє зменшити негативний вплив на відповідні частини тіла. Або від того, як відвідувач басейну після плавання здійснює профілактику такого впливу. Тобто, той, хто використовує звичайні засоби гігієни шампунь, мило, креми та зубну щітку з пастою (хоча останні, як правило, заборонені в душах басейнів з метою профілактики забруднення очищувальних систем) зберігає добрий стан здоров'я в порівнянні з тими, хто цього не робить. Тому крім добре відомих засобів можна ще запропонувати такі, які зазвичай не застосовуються тому, що ми не знаємо їхніх можливостей, наприклад, газувана вода або звичайнісіньке молоко, 50–100 грамів якого нейтралізують залишки хлору в ротовій порожнині та перешкоджають руйнуванню зубів, виникненню карієсу. Це зовсім не означає, що рот треба полоскати молоком, з ним бажано з'їсти те, що зазвичай пропонують батьки дітям після занять плаванням, здобу, печиво, тощо.

Наступна проблема — відсутність очікуваного позитивного лікувально-профілактичного ефекту при відхиленнях розвитку хребтного стовбура та також ефекту загартування має вирішуватися шляхом застосування специфічних засобів, які спрямовані на вирішення саме цих задач та в умовах певної системи. Бо, наприклад, для профілактики порушень постави, крім плавання, при якому рухи характеризується великою амплітудою, динамічністю, симетричністю та при їх виконанні беруть участь багато м'язових груп, напруга яких послідовно чергується з розслабленням (Ікова В. В., 1963; Лебедева Е. А., 1968; Корниенко І. А., 1979; Тихвинский С. Б., 1992), все ж таки застосовують профілактичні методи лікувальної гімнастики, мануальної терапії та інші.

Тому, практично кожен фахівець повинен знати, що плавальні вправи краще застосовувати як засоби профілактики при викривленнях хребта, не більше. Тобто, плавання пропонується як ефективний засіб виправлення «сколіотичної» постави, але не для лікування серйозних стадій захворювання, коли необхідно застосовувати, за визначенням лікаря, спеціальні заходи впливу

такі, як витягування хребта, яке здійснюється у воді, що відповідно може викликати певні асоціації з заняттями плаванням, тощо.

В зв'язку з цим треба зазначити, що при профілактиці сколіозу, загартуванні та прагненні до інших оздоровчих ефектів необхідного ефекту можна досягти лише при застосуванні специфічних методик відповідного впливу (Круглий М.М. 1973; Лебедева Е.А. 1970; Лухин В.М. 1988; Осокіна Т.И. 1971, 1991; Сергеев А.В. 1974; Тихвинский С.Б. 1992).

Література.

1. *Икова В.В.* Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. — М.: 1963. — 64 с.
2. *Корниенко И.А.* Школьники с избыточным весом. — М: Физкультура и спорт, 1979. — 88 с.
3. *Круглый М.М.* Врачебный контроль и лечебная физкультура. — М: Физкультура и спорт, 1973. — 260 с.
4. *Лебедева Е.А.* Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. — М: Физкультура и спорт, 1970. — 75 с.
5. *Лухин В.М.* Плавание — здоровье детей. — Київ: — Здоров'я 1988, 60с.
6. *Осокіна Т.И.* Обучение плаванию в детском саду. — М: — Просвящение , 1991. — 160 с.
7. *Осокіна Т.И.* Физические упражнения и игры для дошкольников — М: Просвящение , 1971. — 159 с.
8. *Парфенов В.А.* Плавание. — Київ: Здоров'я, 1978. — 288 с.
9. *Парфенов В.О.* Плавание как способ укрепления здоровья. — Київ: Здоров'я, 1963. — 101 с.
10. *Петряшина О.* Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. — М: Физкультура и спорт, 1979. — 223 с.
11. *Полеся В. Г.* Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. — Київ: Здоров'я, 1980. — 144 с.
12. *Сергеев А.В.* Лечебное плавание при хронических не септических заболеваниях легких у детей. — М: Медицина 1974. — 104 с.
13. *Синяков А.Ф.* Рецепты для здоровья. — М: Физкультура и спорт, 1986. — 64 с.
14. *Тихвинский С.Б.* Детская спортивная медицина. — М: Физкультура и спорт, 1992. — 608 с.
15. *Фирсов З.П.* Плавание. Справочник. — М: Физкультура и спорт, 1976. — 383 с.



Передплатний індекс **08448**

Микитюк О.М. , Злотін О.З., Бровдій В.М. та ін.

М59 Екологія людини. Підручник. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2004. — 256 с. ISBN 966-7858-31-6.

Порівняно з другим (Харків, 2000) третє видання виправлене і доповнене. В ньому висвітлені актуальні екологічні проблеми, пов'язані з практичною діяльністю людини та її здоров'ям. Окреслено завдання щодо оптимізації взаємовідносин суспільства і природи — стратегії майбутнього.

Книга адресована студентам вузів, а також буде корисною аспірантам, учителям середніх шкіл, учням старших класів.

Затверджено

Міністерством освіти і науки як підручник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-4808 від 18.11.2003 р)