

# ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

*Л.В. Гагіна, А.З. Крук*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність.** Плавання – унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Систематичні заняття плаванням сприяють загартуванню організму, розвитку м'язової системи, рухливості зв'язкового-суглобового апарату, вдосконалення координації рухів, позитивно впливають на нервову систему, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної систем. В зв'язку з погіршенням екологічної ситуації в світі, після захворювань на грип, запалення легенів, бронхіт та інших інфекційних захворювань виникає багато ускладнень з диханням, після деяких хвороб у людей виникають астматичні напади. Плавання – специфічний вид спорту, де найбільше напружуються м'язи дихання, бо під час плавання людина долає опір і щільність води.

**Метою роботи** є обґрунтування профілактики захворювань дихальної системи за допомогою плавання.

В дослідженні використовувались наступні **методи**: аналіз спеціальної літератури і відео матеріалу; метод експертних оцінок; спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів-плавців. Еспериментальну основу досліджень склало проведення біологічного і фізіологічного аналізу, спрямованого на виявлення ключових особливостей оздоровчого ефекту плавання на організм людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.

Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії. Наприклад, органи дихання дітей дошкільного віку мають свої особливості: вузькість дихальних шляхів, ніжність і легка ранимість слизових оболонок, велика кількість в слизових оболонках і стінках дихальних шляхів кровоносних і лімфатичних судин. Це обумовлює полегшене проникнення інфекції в органи дихання, сприяє виникненню запальних процесів дихальних шляхів і роздратування від надмірно сухого повітря, особливо в приміщеннях [1, с. 8–16].

Завдання реабілітації при захворюваннях органів дихання: досягнення регресії оборотних та стабілізація необоротних змін у легенях; відновлення і поліпшення функцій зовнішнього дихання й серцево-судинної системи; ліквідація запального вогнища; поліпшення бронхіальної прохідності та дренажної функції легень і збільшення їх вентиляції [2, с. 153–157].

Заняття у воді (за оптимальної температури 28–30 °С) зменшують бронхоспазм за рахунок розслаблення гладеньких м'язів дихальних шляхів [3, с. 87–92].

Горизонтальне положення тіла у воді, вдихання теплого і вологого повітря поліпшують дренаж бронхів, оптимізують роботу серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють імунні процеси. Тиск води на органи черевної порожнини сприяє поліпшенню рухів діафрагми, видих стає повнішим, а наступний вдих – вільнішим. Збільшується споживання кисню практично усіма органами й тканинами [4, с. 105–113].

Дихальні вправи у воді, особливо із додатковим вимовлянням звуків на видиху, рефлекторно зменшують спазм гладенької мускулатури бронхів. Вібрація їхніх стінок під час звукової гімнастики діє як вібротерапія, розслаблюючи м'язи.

У разі виникнення дискоординації дихального акту включають вправи, де рухи ногами й руками збігаються з фазами дихання. Вони стають умовно-рефлекторними подразниками для діяльності дихального апарату і сприяють формуванню правильного дихання [5, с. 27–33].

**Результати досліджень та їх обговорення.** Заняття плаванням позитивно впливають на органи дихання, їх мускулатуру. При реабілітації або лікуванні респіраторних захворювань потрібно досягти регресії оборотних та стабілізації необоротних змін у легенях; відновити і поліпшити функції зовнішнього дихання. Поліпшити бронхіальну прохідність та дренажну функцію легень і збільшити їх вентиляцію. Наприклад, займаючись плаванням протягом 1,5 року Левандовський Лев виконує завдання з бігу та плавання в групі на «задовільно», збільшилася екскурсія грудної клітки на вдиху, показники затримки дихання в секундах та пропливання відрізків під водою. Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, насичення крові киснем. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, і в результаті виключаються застійні явища в них. Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії [4 с. 65–79].

**Висновки.** Плавання є корисним видом спорту, виконує не лише розважальну, а й розвивальну функцію для організму людини, ефективний засіб розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху – опір води, що в цілому позитивно впливає на стан здоров'я. Плавання – це не лише вид спорту, а лікування нових або давно забутих хвороб та й запобігання їх.

## Література

1. Шульга Л.М. Использование специальных упражнений силовой подготовки на суше в тренировочном процессе квалифицированных пловцов / Л.М. Шульга, Е.Н. Глущенко // *Метод. реком.* – К.: КГИФК, 1993. – 60 с.
2. Особенности планирования подготовки пловцов к Дефоллимпийским играм // *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. статей.* – Вип. 4. – Львів, 2005. – С. 114–116.
3. Контроль эффективности нагрузок в предсоревновательном мезо-цикле подготовки // *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. X межд. науч. конгресса.* – Гданск, 2006. – С. 70–73.
4. *Оздоровче плавання: навч. посібник для студентів вищих закладів фізичного виховання і спорту.* – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
5. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменів-плавців // *Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2008. – № 2. – С. 13–16.