

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Матер. всерос.науч.-практ. конф. – СПб., 2000.
2. Студенческий научный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.scienceforum.ru. – Дата доступа: 12.03.2022.

УДК 797.2

ЗНАЧИМОСТЬ ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**Медвецкий Н.М., студ., Бельков Р.М., преп., Литуновская Т.В., ст.преп.***Витебский государственный технологический университет,
г.Витебск, Республика Беларусь*

Плавание является одним из самых эффективных способов закаливания человека и помогает сформировать прочные гигиенические навыки. Купание и плавание повышают устойчивость к колебаниям температуры и повышают устойчивость к простудным заболеваниям. Если плавание осуществляется в естественном водоеме, то закаливающий эффект также производят естественные природные факторы – солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют препятствия для осанки, плоскостопие и гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевой пояс, руки, грудь, живот, спину и ноги. Плавание прекрасно тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет внешние респираторы и увеличивает объем легких. Плавание также может укрепить нервную систему, улучшить сон и аппетит, и часто рекомендуется врачами как средство от различных заболеваний организма.

Есть оздоровительное, спортивное и прикладное плавание. Свободное плавание – одна из форм культурного развлечения для широких масс. Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, помогают предотвратить респираторные заболевания и улучшить физическое здоровье. Спортивное плавание – один из самых популярных видов спорта. Этот вид обучения плаванию должен начинаться в возрасте 5 лет, а соревнования разрешены с 9 лет. В прикладных целях при преодолении водных преград используется плавание в сложных условиях (холодная вода, волны, водные течения и т. д.).

Существуют различные техники плавания: брасс, ползание грудью, ползание на спине, баттерфляй и т. д. Брасс характеризуется одновременным и симметричным движением рук и ног. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных методов плавания, но он имеет наиболее важное значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсменам плавать спокойно и иметь хороший обзор пространства над поверхностью воды. Преодолейте огромное расстояние. Брасс также используется при плавании под водой. При ползании и плавании на груди пловец движется вперед с помощью чередующихся гребков обеими руками, а его ноги двигаются вверх и вниз. После удара ловец вынул руку из воды и оттолкнулся вперед

по воздуху. Движение рук обеспечивает основную тягу, движение ног помогает поддерживать более высокое положение тела в воде и способствует движению вперед. Вдох в этом виде плавания выполняется поворотом головы в сторону. Ползание по груди – самый быстрый способ плавать. Когда правила разрешают плавание вольным стилем, оно всегда используется на соревнованиях. Кроль используется на заключительных этапах совместных эстафет и сложных дистанций плавания. Ползание на спине – это способ плавания. Есть следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, а проход по воде осуществляется прямыми руками вместо сгибания, точно так же, как ползание. Поэтому сегодня существует значительный арсенал методов и приемов плавания. Технические элементы и виды плавания, используемые в процессе обучения, постепенно усложняются, а также работают в развлекательных целях с широким кругом людей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько // Педагогика, 1989. – 190 с.
2. Капустин, Н. П. Педагогические технологии адаптивной школы / Н. П. Капустин. – М., 2001. – С. 21–40.
3. Савельев, А. Я. Технологии обучения и их роль в реформе высшего образования / А. Я. Савельев // Высшее образование в России. – 1994. - № 2. – С. 29–37.

УДК 797.2:615.839

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ГИДРОТЕРАПИЯ

Станкевич Я.А., студ., Машков А.Ю., преп., Бельков Р.М., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Водолечение (синоним – гидролечение, или гидротерапия) от греч. Hydro (водный) + therapia (лечение) – это наружное применение воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, плавания в бассейне.

Водолечебные процедуры оказывают на организм сложное и многообразное воздействие. Основу влияния составляет сочетание различных по силе температурного и механического раздражителей, которые воспринимаются кожей. В коже происходят первичные реакции на эти воздействия, трансформирующиеся затем в реакции многих систем организма, прежде всего терморегулярной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Водолечение представляет метод физической реабилитации, основанный на использовании пресной воды, которая оказывает лечебный и профилактический эффект на организм человека.

Терапевтический эффект гидротерапии осуществляется благодаря комплексной реакции организма на воду, которая оказывает единовременное температурное, химическое и механическое воздействие.

В ответ на внешний раздражитель, происходит реактивный ответ со стороны раз-