

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-

личных органов и систем организма: самой кожи, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мышечной систем, системы теплообмена.

Водолечение (гидротерапия) – применение в профилактических, реабилитационных и лечебных целях минеральной воды (бальнеотерапия) и пресной воды (собственно водолечение). Пресная вода может использоваться в твердом (аппликации льда), жидком и парообразном (паровые души, ингаляции и др.) состояниях. В зависимости от необходимости использования в лечебно-профилактических целях того или иного физико-химического свойства воды организм подвергается неимущественному воздействию температурного, механического или химического факторов. Температурный фактор воздействует на организм при всех методиках водолечения.

ГИДРОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Ванны – это водные процедуры, которые могут быть как местными (ручные, ножные), так и общими (с полным погружением туловища).

Ванны разнообразны по оказываемому действию, так как во время процедуры можно использовать различную температуру воды:

- холодные и прохладные ванны будут оказывать тонизирующий и тренирующий эффект;
- горячие – седативный и антидепрессантный;
- индифферентные, или ванны комфорта – легкий расслабляющий и микроциркуляторный эффект.

Широко используется в лечении различных заболеваний метод основанный на добавлении в пресную ванну активных субстанций, таких как хвойный, лавандовый экстракты или минеральные соли.

Кроме того, в реабилитационной практике широко используется бесконтактный массаж водными струями на специальной кушетке, который позволяет быстро снять усталость и боль в мышцах спины.

ГИДРОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ САУНЫ И ПАРНЫЕ

Сауны и парные используются, как правило, в оздоровительных и косметических целях, обладают тонизирующим эффектом, улучшают общее состояние организма, повышают активность иммунной системы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Епифанов, А. П. Семейная реабилитация взрослых больных и инвалидов : пособие / А. П. Епифанов. – Нижний Новгород : НГМА, 2006. – 179 с.
2. Комплексная реабилитация инвалидов: учебное пособие / под ред. Т. В. Зозулин. – Академия, 2005. – 303 с.
3. Лисовский, В. А. Комплексная профилактика и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / В. В. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ф. Голофеевский, А. Н. Мироненко. – М. : Сов. Спорт, 2001. – 319 с.
4. Лукомский, И. В. Общая физиотерапия : учебник / И. В. Лукомский. – Минск : Книжный дом, 2002. – 196с.
5. Основы физиотерапии : учебное пособие / Н. И. Аверьянова, И. А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 2007. – 156 с.