

## Секция 7

# ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ДОРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН

Л.И. Айкина

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья в большинстве групп населения, в том числе и женщин. Следствием может быть нерациональное питание, накопление генетических ошибок, своеобразие эволюции современного человека, а также результаты гиподинамии.

Репродуктивная функция женского организма страдает от состояния гиподинамии. Особенно важны движения для беременной женщины, так как с недостатком движения может нарушиться обмен веществ в материнском организме. Недоокисленные продукты, с которыми перестанут справляться работающие на пределе печень и почки снижают защитные функции организма (В.К. Велитченко, Н.В. Велитченко, 1990).

Регулярные занятия специальной гимнастикой во время беременности способствуют укреплению и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость к значительным физическим нагрузкам, предупреждают осложнения во время родовой деятельности (В.Е. Васильева, 1967).

Среди множества физических упражнений на наш взгляд и, по мнению некоторых авторов Л. Бурачевский (1998), Д. Лоуренс (2000) полезны упражнения в воде для беременных женщин. Плавание, ныряние тренирует дыхательную мускулатуру, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, стимулирует кровообращение, оказывает благотворное влияние на плаценту и плод, который также приучается к гипоксии из-за сниженности у матери кислородной ёмкости крови.

Целью наших исследований являлось определение эффективности физической подготовки беременных женщин к родовой деятельности, приступивших к занятиям физическими упражнениями в водной среде в различные сроки беременности.

В исследовании были использованы следующие методы: анкетирование, динамометрия, спирометрия, теппинг-тест, 12-минутный тест К. Купера.

Объём плавания за одно занятие предлагался и определялся в зависимости от плавательной подготовленности женщины. В случае неумения плавать беременной предлагались поддерживающие средства (пояс пенопластовый, нарукавники). Для слабо плавающих 100-150 м, для хорошо плавающих (300-600 м). При этом использовались элементы плавания с помощью рук, ног в координации способами плавания брасс, кроль на груди, на спине.

Анализ показателей тестирования полученных в процессе занятий в водной среде по завершении дородового периода (39-40 недель) показал, что женщины хорошо переносили нагрузку, с удовольствием посещали занятия.

Женщины приходили на занятия по плаванию с различным сроком беременности. Улучшение функциональных и физических показателей наблюдалось у всех женщин, но большие сдвиги в положительную сторону оказались у женщин, которые начали заниматься в ранние сроки беременности.

Анализируя полученные данные тестирования можно отметить улучшение функциональных возможностей, улучшение физической подготовленности у всех беременных женщин, однако чем раньше (в меньший срок беременности) начнёт заниматься женщина, тем с большей пользой для себя и своего плода будут эти занятия. На наш взгляд психопрофилактическая подготовка беременных женщин также проходила одновременно с физической подготовкой, так как женщины могли общаться, делиться своими впечатлениями от занятий с такими же, как и они и ещё больше утверждаться в правильности своих действий.

## ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Е. Н. Каменщикова., В. И. Прокопенко

Туризм, краеведение, спортивное ориентирование - такие виды деятельности предлагает школьникам г. Комсомольска-на-Амуре Центр детского и юношеского туризма и экскурсий «Экзотур». Нет необходимости как-либо доказывать, что они, эти виды деятельности, обладают неисчерпаемыми возможностями в плане здоровьесбережения, оздоровления детей и подростков.

Мы видим несколько направлений в этой работе:

- ♦ организация занятий с детьми на свежем воздухе, в движении, в общении с природой;
- ♦ контроль физического и душевного здоровья воспитанников и организация необходимой помощи;