

ПЛУВАНЕТО – СИСТЕМА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ**Биляна Рангелова¹, Боряна Туманова²***Асистент, Докторант¹, Доцент, Доктор²,**Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“***Ключови думи:** *Wellness, двигателна активност, плуване, здраве, .***ВЪВЕДЕНИЕ:**

Позитивният ефект от системните занимания със спорт повлияват, от една страна, различни органи и системи в човешкото тяло, от друга, психологичното състояние - емоции, чувства, настроение, характер (Костова, 2009), (Димитрова и кол., 2006). Плуването е било използвано през всички епохи в развитието на човечеството като приложна, възпитателна, оздравителна и хигиенна необходимост. Историческите хроники от Средновековието и Възраждането описват лечебния, оздравителния и закаляващ ефект на водните процедури и плуването (Димитрова, 2012).

В Древна Гърция и Рим водата, масажът и физическите упражнения са се считали за трите основни лечебни средства (Павлова, 2004), (Димитрова, 2009). В началото на XIX век група лекари откриват и използват възможностите на спортната дейност като средство за насърчаване на интеграцията в обществото на хора с увреждания и рехабилитация (ММС. Европейска харта, 2009), (Trendafilov et all., 2013). Безспорно е значението на плуването като ефективно средство за разширяване на адаптационните възможности на организма. Чрез упражнения във вода се активират компенсаторните механизми, което стимулира развитието и формира движението напред. Плуването е спорт, който удовлетворява целите за осъществяване на корекционно-превантивния ефект върху упражняващия се. Ефектът се дължи преди всичко на характера и многообразието на движенията и спецификата на водната среда. В наши дни изследователят Николова определя плуването като спорт с изключително голям лечебен и оздравителен ефект (Николова, 2005). Хидравличното налягане, подемната сила и съпротивлението на водата, които оказва движението на тялото, въздействат благоприятно върху всички функции и системи на организма, неговата дееспособност и не на последно място на емоционалното състояние. Водата има 5 пъти по-голяма топлинна проводимост и топлинен капацитет от въздуха. Това означава, че тялото губи топлина във водата 2,5 пъти по-бързо, отколкото във въздуха. Оттук произлиза и фактът, че при плуване се изразходва сравнително по-голямо количество енергия необходима за осигуряване на извършваната работа. Необходима е допълнителна енергия, за да се достигне оптималната работна температура от около 37°C (Gmunder, 1993). При хоризонталното положение, което заема тялото във водата, вестибуларният апарат е облекчен. Тактилните и температурните усещания, разположени в кожата на тялото, са силно натоварени с информацията на водата, поради нейната висока плътност. На нивото на морската повърхност тя е 760 пъти по-висока от тази на въздуха. Най-характерната особеност на плуването е, че ангажира всички главни мускулни групи на човешкото тяло. Поради хоризонталното положение, което заема тялото във водата при плуване, няма статично напрежение в мускулите, необходими за поддържане на тялото, когато то е изправено. Крайниците извършват циклична мускулна работа, която спомага за намаляване на кръвонапълването на органите по периферията, вследствие на външното налягане на водата, също така увеличава кръвонапълването на вътрешните органи в гръдния кош. Облекчава се работата на

сърцето от изключването на гравитационното действие, характерно за вертикалното положение на тялото.

МЕТОДОЛОГИЯ

Фактори, даващи предимство на плуването пред останалите спортове:

- Работи се в условия на хипогравитация.
- Хоризонталното положение на тялото улеснява сърдечно-съдовата дейност.
- Центърът на подезната сила на водата и тялото при децата и младите хора съвпада или е близко, което осигурява стабилност, икономичност и ефективност по време на плуване.
- Тялото се развива хармонично, поради участието на всички големи мускулни групи.
- Има голям закаляващ здравословен ефект.

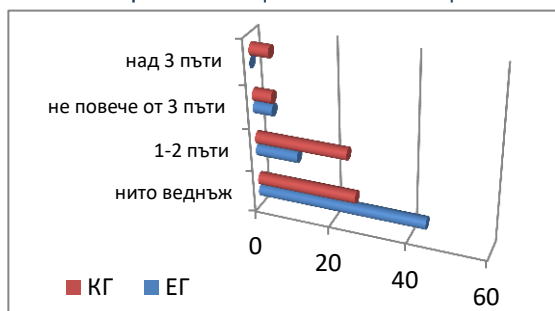
При млади хора занимаващи се с плуване се наблюдават следните физиологични предимства:

- Ръстът е по-голям от този на незанимаващи се с плуване.
- Силата на дихателните мускули (жизнената вместимост) е значително по-голяма.
- Развитието на сърцето изпреварва това на връстниците, които не плуват.
- Сърдечната дейност е по-икономична. Пулсовата честота е намалена. Подобрени са регулаторните механизми. Избягва се честата аритмия.

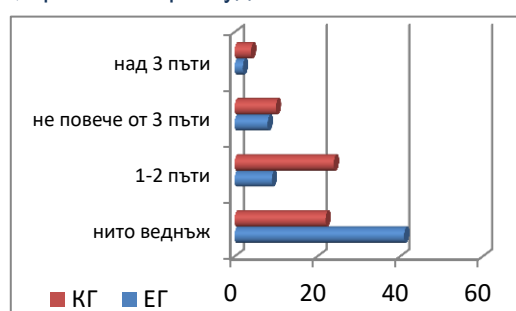
Целта на нашето изследване е да докажем, че оптимизирането на двигателния режим със средствата на плуването е един добър начин за профилактика и редуциране на различни здравословни проблеми. Изследвахме ефекта от занимания с плуване в различни аспекти на ежедневието. За целта на изследването анкетирахме 120 човека, разпределени по идентични показатели за възраст от 30 до 50 години, разпределени по равен брой от двата пола в две групи – експериментална (Е) и контролна (К). Участниците в експерименталната група бяха хора занимаващи се с плуване. Контролната група се състоеше от хора занимаващи се с друг вид двигателна активност. Условие и за двете групи изследвани лица беше да спортуват минимум два пъти седмично и спортният им стаж да е най-малко 5 години.

РЕЗУЛТАТИ

На въпроса „Колко пъти боледувате от простудни заболявания средно годишно?“ (фиг1), ясно се открояват лицата занимаващи се с плуване, при които простудните



Фиг. 1

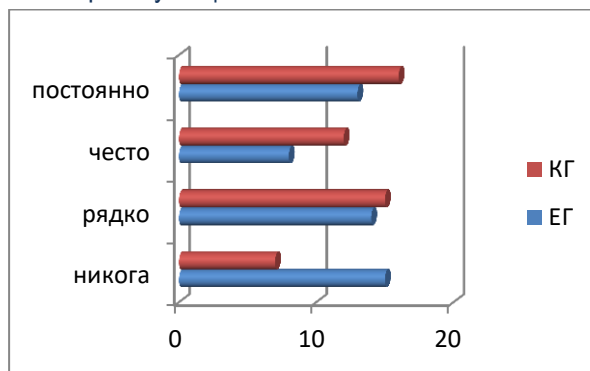
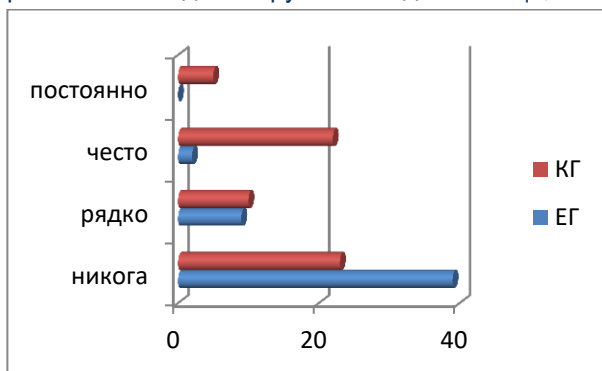


Фиг. 2

заболявания са почти с 50 % по рядко срещани от лицата в другата група

На въпроса „Боли ли ви често главата?“ (фиг2) Ако отговора е „ДА“, колко пъти седмично?“ отново прави впечатление, че по-малко страдащите от главоболие са участниците в експерименталната група. При отговорите на въпросите „Чувствате ли се уморен сутрин?“ (фиг3) и „Чувствате ли се уморен вечер?“ (фиг4) се наблюдава, че сутрешната умора при практикуващите

друга двигателна активност е често явление за разлика от плуващите, докато умората вечер присъства и за двете групи изследвани лица, въпреки че при плуващите тя е с по-ниски показатели.



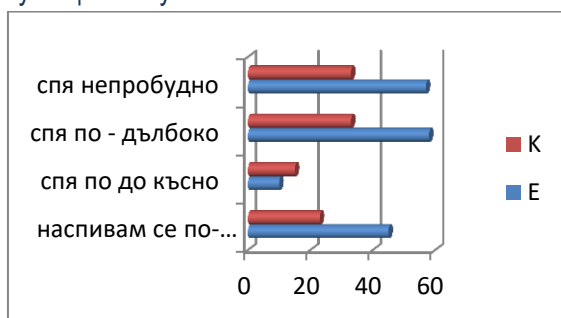
Фиг. 3

Фиг. 4

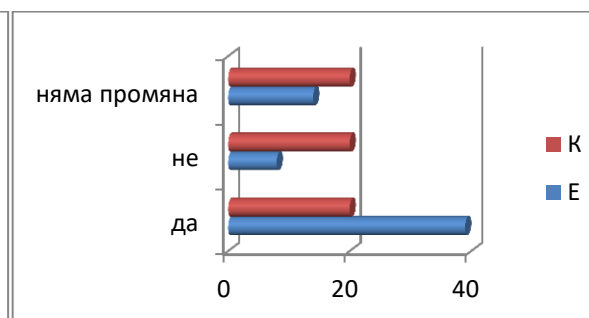
На въпроса „Намирате ли разлика в качеството на съня си след дните, в които сте спортували и останалите дни?. Ако отговорът е „ДА“, каква е разликата?“ (фиг5)

- Напивам се по-бързо
- Спя по до късно
- Спя по дълбоко
- Спя непробудно

възможностите за отговор са повече от един и се вижда, че при всички спортуващи без значение от коя група са, сънят се подобрява. Прави впечатление обаче превесът в това отношение при практикуващите плуване.



Фиг. 5



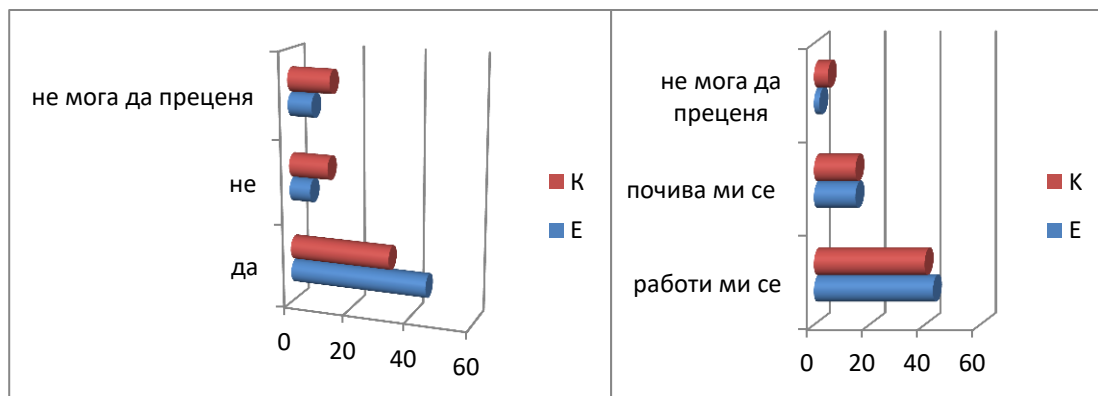
Фиг. 6

На въпроса „Ядосвате ли се по-малко в дните, в които сте спортували?“ и в двете групи всички отговори са положителни, което показва колко полезен е спортът за справянето със стреса, най-големия враг на здравето днес.

На въпроса „Имате ли болки в тялото от различно естество? (фиг6) Ако отговорът е „ДА“, след занимания със спорт изчезват/намалят ли? Отговорите на плуващите са повече положителни от другите два варианта, докато при другите активности се наблюдава равновесие.

На въпроса „ В деня след спорт лесно ли се събуждате?“ (фиг7) е интересно да се отбележи, че по-голямата част от всички анкетирани се будят лесно в деня след физическо натоварване. Това не е лесно за една малка част от тях, като превес имат лицата практикуващи друга двигателна активност.

На въпроса „В деня след спорт работи ли ви се или ви се почива?“ (фиг.8) отговорите и в двете групи са близки и не се наблюдава голяма разлика.



Фиг. 7

Фиг. 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плуването като двигателна активност с оздравителен характер е ефективно и емоционално средство за решаване на задачите, свързани с процеса на възстановяване, лечебна профилактика и рекреация. Чрез системни занимания с плуване се постига:

- Усъвършенстване на функционалните и физическите възможности и повишаване на дееспособността;
- Подобряване както на здравословните, така и на физическите възможности на занимаващите се;
- Провокиране на позитивна промяна във физическото, и двигателно развитие;
- Провокира се желание за занимавания с плуване през целия живот.

ЛИТЕРАТУРА

1. Димитрова, Б. и кол. (2006). *Плувни спортове в училище*. Монография. София: Издателство Авангард Прима.
2. Димитрова, Б., (2009). *Спа култура, източни и аква практики*. Учебник за окс „магистър“, авангард прима, София, стр. 5.
3. Димитрова, Б., (2012). *Аква практики* Изд. Авангард Прима, София.
4. ММС.(2004). Европейският съюз-общество за всички. Проект *Всеки човек има право да спортува*-Европейска харта, Спорт за всички хора с увреждания, София.
5. Костова, Ив. (2009). Неразположения при аеробни натоварвания на спортисти с ниско ниво на функционални възможности, *Годишник СУ*, т.85,УИ,с.67-76,С.
6. Николова, М. (2005). *Адаптирана физическа активност и спорт за хора с увреждания – същност и тенденции на развитие*. В: Научен форум, Образователна и научна интеграция в спорта и чрез спорта. НСА, Бинс,С.
7. Павлова, Л. (2004). *Плуване при деца с ДЦП*. Дипл.работа, НСА, С.
8. Felix Gmunder (1993). *Влияние на температурата на водата върху плуването представяне*. Mougios und Deligiannis.
9. Trendafilov, D. et all. (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. *Acts of conference "physical education and sport"*. Montenegro, 2013, no 37-39 / xi, (p. 454-460. Issn 1451-7485 (9771-4517-48001).

Контакти:

Ас. Биляна Туманова-Рангелова, докторант

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“, Департамент по спорт,

Бул. Цар Освободител,15

E-mail: bilytumanova@gmail.com

Доц. Боряна Туманова, доктор:

E-mail: b_tumanova@yahoo.com