

*Агошков В.В.,
старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»
Белгородский государственный национальный исследовательский*

университет

Россия, г. Белгород

Сыромятникова А.И.,

студент

2 курс, факультет «Медико-профилактическое дело»

Медицинский институт

Россия, г. Белгород

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НЕВРОЗОВ

***Аннотация:** В статье подчеркивается специфика влияния плавания на психическое здоровье человека, объясняется необходимость занятий плаванием для людей с неврозом, а также обсуждаются способы профилактики данного заболевания.*

***Ключевые слова:** лечение неврозов, профилактика неврозов, плавание, бассейн, здоровье.*

***Annotation:** Not only does the article highlight the specific impact of swimming on mental health explaining the need for swimming exercise for people with neurosis, but also it presents the means of preventing the given disease.*

***Key words:** neurosis treatment, neurosis prevention, swimming, swimming pool, health.*

Введение: Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной рекреационной и прикладной направленностью. Оно входит в систему физического воспитания человека, как один из основных

инструментов. Также плавание оказывает сильное воздействие на повышенную нервную активность человека и может использоваться как для профилактики, так и для лечения всех видов неврозов.

Актуальность: В современном мире можно наблюдать распространение неврозов, как реакцию на стресс в повседневной жизни. События, происходящие в мире, губят психическое здоровье человека, что приводит к истерическим проявлениям, астеническим, навязчивым, а также временным снижением умственной и физической работоспособности. Для некоторых людей это страдание, и они находят решение не в лекарственных препаратах и лечебной физической культуре, а в алкоголе. В этой ситуации необходимо поддерживать интерес к здоровому образу жизни. Этому, несомненно, способствует плавание, поскольку это уникальный вид спорта не только из-за своей эффективности, но и из-за почти полного отсутствия противопоказаний.

Цель: Определить роль плавания для лечения и профилактики неврозов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Анализ данного вида спорта.
2. Определить влияние плавания на психическое здоровье человека.

Плавание как физическое действие - способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений [3, с. 8].

Неврозы — длительные и выраженные отклонения высшей нервной деятельности от нормы вследствие перенапряжения нервных процессов и изменения их подвижности.[1, с. 534]. Неврозы, часто развивается у людей со слабой нервной системой. Болезнь обычно возникает в ответ на относительно слабые, но длительные раздражители и всегда приводит к эмоциональному напряжению и внутреннему конфликту.

Существует три типа неврозов:

1) неврастения - ослабление внутреннего торможения, повышенная умственная и физическая утомляемость, рассеянность, снижение работоспособности, раздражительность, чрезмерная возбудимость, нарушения сна, головные боли;

2) психастения - вялость, депрессия, навязчивые мысли, идеи и страхи (фобии);

3) истерия - двигательные расстройства (истерические парезы, параличи, гиперкинезы, тики, тремор), а также вегетативные и сенсорные нарушения.

Физические упражнения при неврозах улучшают динамику основных нервных процессов возбуждения и торможения. Основной целью лечебного плавания в этом случае является общий укрепляющий эффект плавания, для этого используются упражнения умеренной интенсивности для всех групп мышц в сочетании с углублением дыхания, сопротивлением и нагрузкой.

Физические свойства водной среды сильно отличаются от свойств воздушной среды, повседневной для человека. Различная активность пловца в водной среде приводит к изменениям в деятельности органов и систем его организма.

По сравнению с другими видами деятельности плавание оказывает следующее оздоровительное влияние: разнообразное воздействие воды на организм человека, которое связано с химическими, физическими, термическими и механическими свойствами водной среды.

Гидростатическое давление воды как «универсальный иглотерапевт» воздействует на точки акупунктуры и зоны Захарьина — Геда, которые связаны с внутренними органами нервными окончаниями и стимулируют их работу. Это повышает обмен веществ, облегчает кровоток, укрепляет нервную систему [2, с. 26].

При неврастении (стадия повышенной возбудимости) темп занятия, тон инструктора и музыка должны быть спокойными; упражнения следует объяснять, а не демонстрировать; используются комплексные,

комбинированные упражнения, упражнения на внимание, упражнения на равновесие, прыжки, метание, некоторые игры, эстафетный бег (низкой, умеренной интенсивности, без соревновательного элемента; внимание предполагает замечание каждого участника). Обучают спортивному плаванию, плаванию на длинные дистанции (до 400 м) в медленном темпе.

При психастении (стадии заторможенности и депрессии) необходимо постоянно и последовательно активизировать пациента, отвлекать его внимание от тревожных мыслей, вызывать интерес, использовать знакомые эмоционально окрашенные упражнения, не заикливаясь на точности выполнения, исправлять ошибки, демонстрируя хорошее выполнение упражнений; тон и музыкальное сопровождение метода должны быть живыми и бодрыми. Используются эстафетные упражнения средней и высокой интенсивности, но с соблюдением простых правил. Занятия проводятся в группах, обучение технике плавания чередуется с добровольным плаванием, постепенно увеличивая общий объем и интенсивность упражнений.

В случаях истерии, плавание, в том числе спортивное, может помочь отвлечь пациента от стресса. Используются упражнения, требующие интенсивной, активной работы над группами мышц и концентрации внимания, а также подвижные игры, развивающие процессы торможения. Музыка должна иметь четко выраженный ритм, а интенсивность движений должна быть от низкой до умеренной.

Вывод: Плавание играет значительную роль в профилактике и лечении неврозов у людей. Этот вид спорта можно применять, как замену лекарственной терапии при данном заболевании. Занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие не только на нервную систему, но и на весь организм в целом. Плавание улучшает циркуляцию крови, дыхание становится ровным, глубоким, благодаря этому, все ткани и органы организма насыщаются кислородом. Занятия помогают при психическом напряжении, а также депрессии. Помогают снять утомляемость, поднимают настроение,

улучшают сон, внимание и память. Самое главное, что для лечения и оздоровительных целей, данный спорт доступен для любой категории граждан.

Использованные источники:

1. Епифанов, А.В. Медицинская реабилитация / Епифанов А.В., Ачкасов Е.Е., Епифанов В.А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 672 с.
2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для СПО / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 401 с.
3. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Чертов Н.В. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. - 452 с.