

Лечебная физкультура и спортивная медицина

ID: 2019-05-4343-T-18688

Тезис

Пушкарев А.С.

Влияние плавания на дыхательную систему

ФГБОУ ВО Оренбургский ГМУ Минздрава России, кафедра физической культуры

Научный руководитель: к.п.н. Ермакова М.А.

Дыхательная система осуществляет множество функций. Регулярные занятия плаванием позволяют увеличить ее функциональные возможности.

Цель: изучение влияния регулярного плавания на дыхательную систему. Задачи: рассмотреть физиологические и анатомические изменения в дыхательной системе.

Материал и методы: сравнение функциональных показателей студентов пловцов и студентов не занимающихся плаванием. Используются следующие показатели: жизненная емкость легких(ЖЕЛ), частота дыхательных движений(ЧДД), проба Штанге, охват грудной клетки(ОГК).

После сбора показателей и их сравнения было выявлено:

1. ЖЕЛ пловцов выше на 13%, чем у студентов.
2. ЧДД студентов больше на 18% чем у пловцов.
3. Проба Штанге у пловцов выше на 28%.
4. ОГК пловцов больше на 9%.

Результаты объясняются комплексным воздействием плавания на организм. Пловец, преодолевая сопротивление воды, тренирует дыхательные мышцы, что приводит к их развитию и увеличению ОГК.

Вследствие интенсивных энергетических затрат при плавании увеличивается потребность в кислороде. У пловцов улучшается дыхательный ритм, дыхание становится более глубоким, снижается частота дыхательных движений, уменьшается объем мертвого пространства(ОМП), увеличивается ЖЕЛ.

Кроме того, при интенсивном дыхании диафрагма осуществляет давление на нижележащие органы, улучшая их кровообращение и лимфоток, исключая застойные явления в органах.

Результаты. Регулярное плавание оказывает следующие эффекты на дыхательную систему:

- Повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус;
- Совершенствуется дыхательный ритм;
- Прогрессирует ЖЕЛ и уменьшается ОМП;
- Увеличивается устойчивость организма к гипоксии;
- Осуществляется профилактика застойных явлений.

Вывод. Таким образом, плавание является замечательным средством для укрепления дыхательной системы и повышения ее функциональных возможностей.

Ключевые слова: плавание