

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»  
Новополоцкий городской исполнительный комитет  
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

## **УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД**

Электронный сборник материалов  
Международной научно-практической конференции  
к 50-летию Полоцкого государственного университета  
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

**Улица без конца: строим инклюзивный город** [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

*Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.*

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко  
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь  
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*И. А. Марина, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет*

*А. Н. Балгурин, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет*

Не совсем правильным утверждением является тот факт, что в пожилом возрасте у людей уже совершенно ослабленное здоровье, и у них нет сил заниматься активными видами деятельности и особенно спортом. Действительно, к старости люди накапливают немало хронических заболеваний, которые вызывают болевые ощущения, причиняют дискомфорт и усложняют жизнь. И чем старше пожилой человек, тем больше он страдает от функциональных нарушений деятельности различных органов и систем. Кроме этого, появляются болезни, приводящие к ослаблению памяти и когнитивных функций. Для лечения этих возрастных изменений зачастую требуется применение дорогостоящих лекарственных препаратов, которые имеют немало побочных эффектов. Отличной профилактикой обострения хронических заболеваний для пожилых людей может стать ведение активного образа жизни, занятие оздоровительным плаванием.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, который является доступным средством физического воспитания различных возрастных групп населения. Это вид спорта, которым можно заниматься практически всю жизнь: дети уже с шестинедельного возраста способны осваивать азы плавания, взрослые могут продолжать занятия до глубокой старости.

Среди других массовых видов спорта, на наш взгляд, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды. Оно является составной частью оздоровительной физической культуры, следовательно, использует основные понятия, категории, закономерности, принципы, теоретические положения этого вида физической культуры, учитывает современные тенденции ее развития.

Специфичность понятия «оздоровительное плавание» подчеркивает его предназначение для людей, желающих укрепить свое здоровье. Занятия оздоровительным плаванием должны стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, содействовать физическому развитию. Многие могут возмущенно заявить о том, что плавание в таком возрасте является совершенно необязательным и может даже нанести вред здоровью. Однако, это совершенно не так, поскольку для многих пенсионеров занятия на воде

становятся смыслом жизни, а их навыкам и мастерству по плаванию могут позавидовать даже самые юные пловцы [1].

Специалисты отмечают большое влияние водных процедур на людей после 55 лет. Выделяются следующие преимущества этого вида спорта:

- нахождение в воде и физические нагрузки положительно действуют на нервную систему и функцию головного мозга;
- пожилые люди, активно занимающиеся водными процедурами, надолго забывают о проблемах склеротического характера и дряблости кожи;
- нормализуется процесс кровообращения, то есть происходит профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- предотвращает болезни суставов, тем самым повышается их тонус, подвижность и эластичность;
- происходит расслабление организма, что благотворно сказывается для людей, страдающих остеохондрозом;
- при движениях во время водных процедур задействуются все мышцы организма, что значительно повышает их тонус и снижает дряблость;
- стимулирует избавление от лишнего веса, водные процедуры помогают эффективно и быстро сбросить избыточные килограммы[2].

Конечно, посещение бассейна – мероприятие не дешевое. А для пенсионеров цены особенно ощутимы. Но в нашем городе в бассейне «Изумруд» люди пенсионного возраста могут приобрести абонемент по льготному тарифу. И такой возможностью пользуются более 100 человек в месяц.

Для того чтобы плавание для пожилых людей приносило только пользу, необходимо перед началом занятий проконсультироваться с лечащим врачом. Доктор изучит медицинскую карту, измерит уровень артериального давления и частоту сердечных сокращений, после чего сделает заключение о противопоказаниях или об их отсутствии.

При некоторых заболеваниях (например, перенесенный инфаркт, обострение хронических болезней сердца, суставов и т. д.) человек солидного возраста должен воздерживаться от занятий плаванием. Когда состояние больного стабилизируется, «запретные санкции» можно отменить.

Чтобы добиться наибольшего оздоровительного эффекта, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Отдавать предпочтение стилю брасс или кроль. Выдох делать в воду, а не держать голову над водой. Эти два стиля прекрасно избавляют от лишнего «жирка» на ногах.
2. Если по одной дорожке плавают два человека, то необходимо при встречном плавании держаться правой стороны.
3. Если вы плаваете группой, выберите себе равноценного партнера по дорожке, чтобы не раздражать сильных и не пугать не достаточно хорошо плавающих.

4. Если вы не относитесь к категории спортсменов-пловец, то основные усилия должны быть направлены на выносливость, сжигание жира, укрепление основных групп мышц.

5. Не общайтесь с соседями по дорожке – вы должны уставать от плавания, а не от болтовни.

6. Следите за пульсом: перед плаванием он должен быть 70-100 ударов в минуту, при плавании не должен превышать 120-150 ударов в минуту.

7. Меняйте темп плавания с медленного на быстрый и наоборот, это не только способствует сжиганию жиров, но и улучшает дыхательную функцию организма.

Пожилым людям рекомендуется посещать бассейн 2-3 раза в неделю, а в открытых бассейнах и водоемах летом, можно купаться и каждый день. Оптимальным для плавания считается время с 7 до 9 часов утром и с 18 до 20 часов, вечером, потому как считается, что в это время организм человека более восприимчив к нагрузкам такого рода.

Занятия оздоровительным плаванием – это не только процедура оздоровления и улучшения иммунитета, но и возможность общения с ровесниками. В пожилом возрасте важно ощущать себя не одиноким и нужным обществу человеком.

#### Список использованных источников

1. Плавание / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев, 2000. – 480с.
2. Меньшуткина, Т. Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: учебно-методическое пособие / Т. Г. Меньшуткина и др. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 118 с.