

ISSN 2524-0285

**Вестник
Донецкого
национального
университета**



НАУЧНЫЙ
ЖУРНАЛ
*Основан
в 1997 году*

Серия Б
**Гуманитарные
науки**

1/2018

**Редакционная коллегия журнала «Вестник Донецкого национального университета.
Серия Б: Гуманитарные науки»**

Ответственный редактор – д. филос. наук, доц. **Е.В. Андриенко**.

Заместитель ответственного редактора – д. пед. наук, доц. **Д.А. Чернышев**

Ответственный секретарь – канд. ист. наук, доц. **В.В. Разумный**

Члены редколлегии: д.и.н., проф. **В.Л. Агапов**, д.филос.н., проф. **Т.А. Андреева**, д.и.н., проф. **А.В. Бредихин**, д.пед.н., проф. **А.И. Дзундза**, д.филос.н., проф. **Н.Н. Емельянова**, д.пед.н., проф. **Е.Г. Евсеева**, д.и.н., проф. **Г.П. Ерхов**, д.филос.н., проф. **Е.А. Капичина** (Луганская государственная академия культуры и искусств им. М. Матусовского), д.и.н., проф. **А.В. Кияшко** (Южный Федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация), д.и.н., доц. **А.В. Колесник**, д.пед.н., проф. **М.Г. Коляда**, д.и.н., проф. **Е.Ф. Кринко** (Институт социально-экономических и гуманитарных исследований, Южный научный центр РАН, Ростов-на-Дону, Российская Федерация), д.филос.н., проф. **Д.Е. Муза**, д.и.н., проф. **В.Н. Никольский**, д.пед.н., проф. **П.В. Плотников**, д.пед.н., проф. **Е.И. Скафа**, д.пед.н., проф. **О.Ф. Турянская** (Луганский национальный университет им. Т. Шевченко), д.и.н., доц. **Л.Г. Шепко**.

**Editorial Board of the journal “Bulletin of Donetsk National University.
Series B: Humanities”**

Editor-in-Chief – Doctor of Philosophy, Associate Prof. **Ye.V. Andrienko**.

Deputy Editor-in-chief – Doctor of Pedagogy, Associate Prof. **D.A. Chernyshev**

Executive Secretary – Candidate of History, Associate Prof. **V.V. Razumnyi**

Members of the Editorial Board: Doctor of History, Prof. **V.L. Agapov**, Doctor of Philosophy, Prof. **T.A. Andreeva**, Doctor of History **A.V. Bredikhin**, Doctor of Pedagogy, Prof. **A.I. Dzundza**, Doctor of Philosophy, Prof. **N.N. Yemelianova**, Doctor of Pedagogy, Prof. **Ye.G. Yevseeva**, Doctor of History, Prof. **G.P. Yerkhov**, Doctor of Philosophy, Prof. **E.A. Kapichina** (Lugansk State Academy of Culture and Arts), Doctor of History, Prof. **A.V. Kiyashko** (Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation), Doctor of History, Prof. **A.V. Kolesnick**, Doctor of Pedagogy, Prof. **M.G. Kolyada**, Doctor of History, Prof. **Ye.F. Krinko** (Institute for Socio-Economic and Humanities Research, Southern Scientific Center of the Russian Academy of Sciences, Rostov-on-Don, Russian Federation), Doctor of Philosophy, Prof. **D.Ye. Muza**, Doctor of History, Prof. **V.N. Nikolskiy**, Doctor of Pedagogy, Prof. **P.V. Plotnikov**, Doctor of Pedagogy, Prof. **Ye.I. Skafa**, Doctor of Pedagogy, Prof. **O.F. Turyanskaya** (Lugansk National University), Doctor of History, Associate Prof. **L.G. Shepko**.

Адрес редакции: ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,
ул. Университетская, 24, 83001, г. Донецк

Тел: +38 062 302-92-33

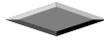
E-mail: elena_andrienko8@mail.ru, razumnyi.vitalii@yandex.ru

URL: <http://donnu.ru/vestnikB>

Научный журнал «Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки» включён в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание учёной степени кандидата наук, на соискание учёной степени доктора наук (приказ МОН ДНР № 1134 от 01.11.2016 г.) по следующим группам научных специальностей: 07.00.00 – Исторические науки и археология; 09.00.00 – Философские науки; 13.00.00 – Педагогические науки.

*Печатается по решению Учёного совета ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».
Протокол № 7 от 29.06.2018 г.*

ПЕДАГОГИКА



УДК 613.955:797.2

ПРОФИЛАКТИКА СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЧАЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ШКОЛАХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

© 2018. А. П. Андросова

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой возникающих специфических заболеваний школьников, занимающихся плаванием в школах спортивного профиля под воздействием, как нагрузочного фактора, так и некоторого влияния окружающей среды. Раскрываются причины возникновения данных заболеваний у учащихся-пловцов и пути предупреждения некоторых из них, для чего был проведен анализ научных исследований в области спортивного плавания, а также общей, детской и спортивной медицины.

Ключевые слова: спортивное плавание, школа спортивного профиля, специфические заболевания, профилактика.

Модернизация школьной системы образования обусловлена предоставлением широкого выбора каждому учащемуся программы в рамках непрерывного образования в течение всей жизни, которое позволяет приобретать начальные профессиональные знания, умения и навыки, начиная со школы. Для этого активно внедряются в различных типах образовательных учреждений среднего общего образования различные профили подготовки по областям знаний. В таких условиях спортивный профиль не является исключением и предлагает учащимся не только повышать уровень знаний в области физической культуры, физического воспитания и спорта, а также углубленно заниматься по одному из спортивных направлений по виду спорта. Занятия по избранному виду спорта являются обязательными для данной категории учащихся и реализуются в специализированных школах спортивного профиля. Такие занятия организуются по типу учебно-тренировочных и требуют от учащихся хорошего уровня физической подготовленности и достижения ими высоких спортивных результатов. Это в свою очередь требует от тренера по виду спорта, который организует и проводит данные занятия, четко выстроенной системы подготовки учащихся с учетом цикличности учебно-тренировочного процесса, уровнем их физического развития, подготовленности и индивидуальных особенностей каждого учащегося. Одним из спортивных направлений по видам спорта является «Плавание», которое входит в программу по физической культуре для школ спортивного профиля как один из её разделов, так и является факультативом для тех учащихся, которые выберут его в качестве своей основной спортивной специализации.

Следует отметить, что в современном обществе наивысшей ценностью человеческой жизни является здоровье. Для поддержания его на достаточно высоком уровне к жизнедеятельности человека предъявляются некоторые требования. Одно из условий это ведение здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого есть двигательная активность, а, следовательно, занятия физическими упражнениями и спортом. Однако, не смотря на положительное влияние спорта на организм человека в профессиональном спорте и высших достижениях можно выделить специфические заболевания, которые в большей степени характерны для конкретного вида спорта.

Зная такие заболевания, их патогенез и меры профилактики, тренер сможет в будущем избежать нежелательных последствий в состоянии здоровья своих спортсменов, продлить их спортивную карьеру, добиться наивысших результатов и сохранить здоровье. Поэтому изучение данного вопроса имеет большое значение и актуальность для практики тренерской работы по спортивному направлению «Плавание» в школах спортивного профиля.

Цель статьи – дать характеристику наиболее распространенным заболеваниям, возникающим в процессе занятий спортивным плаванием с целью выявления профилактических мероприятий, которые можно рекомендовать тренеру по плаванию, работающему в школах спортивного профиля.

Задачи статьи: определить специфические заболевания в спортивном плавании и мероприятия по их профилактике, а также полученные результаты представить схематически.

Основная часть. Спортивное плавание, являясь массовым и популярным видом спорта, имеет определенное воздействие на организм человека за счет среды, в которой происходит спортивная деятельность. Нахождение человека в состоянии некоей невесомости, которое дает вода, позволяет разгрузить опорно-двигательный аппарат. Также вода оказывает закаливающий эффект на организм.

Однако, в учебно-тренировочном процессе под воздействием нагрузочного фактора учащиеся-пловцы подвержены определенному риску заболеваемости.

Так, считается, что у пловцов в основе заболеваемости лежат изменения иммунологической реактивности (И. Д. Суркина, Н.А. Усакова, Ю.В. Бородин, Г.С. Орлова). Предупредить данные нарушения и снизить порог заболеваемости у спортсменов можно с помощью рационального планирования тренировочного процесса в годичном макроцикле, адекватном функциональным возможностям пловца с учетом индивидуального подхода [9].

Так, к заболеваниям, ограничивающим процесс подготовки пловцов и их работоспособность, в первую очередь, относят заболевания верхних дыхательных путей и органов слуха. Среди которых наиболее острые это заболевания носоглотки и придаточных пазух носа (острый ринит, ринофарингит). Из-за наличия в воде хлора в некоторых случаях возможны незначительные изменения барьерных свойств кожи, что может приводить к ее воспалительным заболеваниям (фурункулы, карбункулы, панариции, ячмени и др.). Также среди глазных болезней, помимо воспалительных процессов глаз (конъюнктивит), имеются данные о встречающейся такой патологии зрения как миопия (близорукость) слабой и средней степени, которая не требует ограничения тренировочного процесса (Т. М. Абсалямов, Т.С. Тимакова). На фоне физических перенапряжений могут развиваться такие патологии сердечно-сосудистой системы как артериальная гипертония и дистрофия миокарда. Учитывая гендерные отличия, тренеру следует иметь в виду, что у девушек, занимающихся плаванием, могут быть воспалительные процессы придатков [5].

Опорно-двигательный аппарат пловцов, также подвергаясь перегрузкам, вследствие чего происходят микротравматизации капсульно-связочного аппарата, приводит к заболеваниям плечевых и коленных суставов. Исследования спортсменов-пловцов в спортивных клубах Канады показали, что распространенной травмой спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди и спине, являются болевые ограничения подвижности в плечевых суставах, что вызвано нарушениями мышечных сухожилий и суставных связок. Касательно брассистов, задержка в прогрессе результатов может быть связана с болями в коленных суставах, что с возрастом и увеличением тренировочных нагрузок может приводить к частым его

травмам. Причина подобных травм, как правило, связана с форсированием нагрузок особенно у слабоподготовленных спортсменов, когда недостаточно предварительного укрепления и гибкости в суставах. В таких случаях необходимо ограничивать плавание кролем при травмах плеча и брассом при травмах колена [7].

Для лечения и профилактики заболеваний носоглотки в спортивной медицине применяют ирригационную терапию, антибактериальные средства, иммуномодуляторы и иммуностимуляторы. Также считается действенной терапия, давно всем известная, с применением фитопрепаратов. Фитотерапия на сегодняшний день это не только привычные отвары и настои трав, а и группы растительных препаратов как средства «мягкого», но эффективного действия на слизистые носоглотки [2].

Ирригационная терапия позволяет путем простого механического вымывания из носа патогенной флоры активизировать деятельность локальной иммунной защиты. Вымывание из полости носа болезнетворных вирусов и бактерий (особенно, во время эпидемии гриппа) снижает антигенную нагрузку на иммунокомпетентные клетки слизистой оболочки полости носа, тем самым, повышая резистентность ткани против инфекции, поэтому обладает хорошим профилактическим свойством [3].

При первых признаках заболеваний носоглотки и хронических течений с целью лечения назначают антибактериальные средства, а также иммуномодуляторы и иммуностимуляторы с целью быстрее выздоровления и профилактики. Так, по назначению врача, могут применяться антибактериальные средства при синуситах: амоксициллин, левофлоксацин, имипенем, хлорамфеникол и др.; при стрептококковых тонзиллитах: феноксиметилпенициллин, цефалексин, спирамицин и др.; при эпиглоттите: цефуроксим, цефепим и др. [6]

Профилактика заболеваний среднего уха заключается в мероприятиях, направленных на повышение сопротивляемости организма и предупреждение острых воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. При появлении очагов инфекции – своевременная санация для восстановления нормального носового дыхания [4].

По данным Всероссийского научного общества кардиологов в практике работы со спортсменами, у которых наблюдается повышение артериального давления (АД), следует придерживаться следующих рекомендаций (Садыкова Д. И., Лутфуллин И. Я.):

1. Оценка АД до начала занятий спортом. Если наблюдается высокое «нормальное» АД рекомендуют нормализацию образа жизни (показаний к отмене занятий спортом нет). При имеющейся артериальной гипотензии (АГ) проводят эхокардиоскопию. В случае обнаружения гипертрофии миокарда левого желудочка, выходящей за рамки «физиологического спортивного сердца», рекомендуют приостановить занятия спортом вплоть до нормализации состояния.

2. При выявлении АГ I степени без гипертрофии миокарда и сопутствующих заболеваний сердца участие в спортивных соревнованиях не ограничивают, но необходимо отслеживание динамики АД.

3. Спортсменам с АГ II степени даже без гипертрофии миокарда или сопутствующих заболеваний сердца должны быть запрещены интенсивные статические нагрузки до нормализации АД.

При необходимости медикаментозного лечения гипотензии следует учитывать такие аспекта как: исключение из терапии препаратов, входящих в список допингов; необходимость учёта влияния терапии на спортивную производительность; учёт приёма пациентом других препаратов, снижающих эффект гипотензивной терапии [8].

Касательно дистрофии миокарда (ДМ), различают два метода лечения и профилактики: 1) врачебно-педагогическое, 2) медикаментозное. К первому относится

регулярные врачебно-педагогические наблюдения и обследования с целью в случае необходимости устранить факторы риска нарушающие адаптацию сердца к нагрузкам. Применение медикаментозных средств зависит от патогенетических механизмов развития ДМ. Патогенетическая цепь задействованных в ней механизмов имеет «звенья»: эмоциональные и физические стрессы (используют средства для нормализации психоэмоционального статуса); гиперadrenergический тип ДМ (используют β -адреноблокаторы для защиты кардиомиоцитов от повреждающего действия липидов, и прежде всего перекисного окисления липидов); нарушение ионного равновесия (используют препараты калия (хлорид калия, панангин), а также блокаторы кальция (верапамил). Следует отметить, что важной задачей лечения ДМ является стимуляция восстановительных процессов и синтеза нуклеиновых кислот [1].

Таким образом, анализ научной литературы по спортивному плаванию и медицине дает возможность схематически представить специфические заболевания, которым в большей степени подвержены учащиеся-пловцы (рис. 1), что дает возможность в наглядной форме в целом представить механизмы, оказывающие негативное влияние на иммунитет во время занятий, а также меры их профилактики.

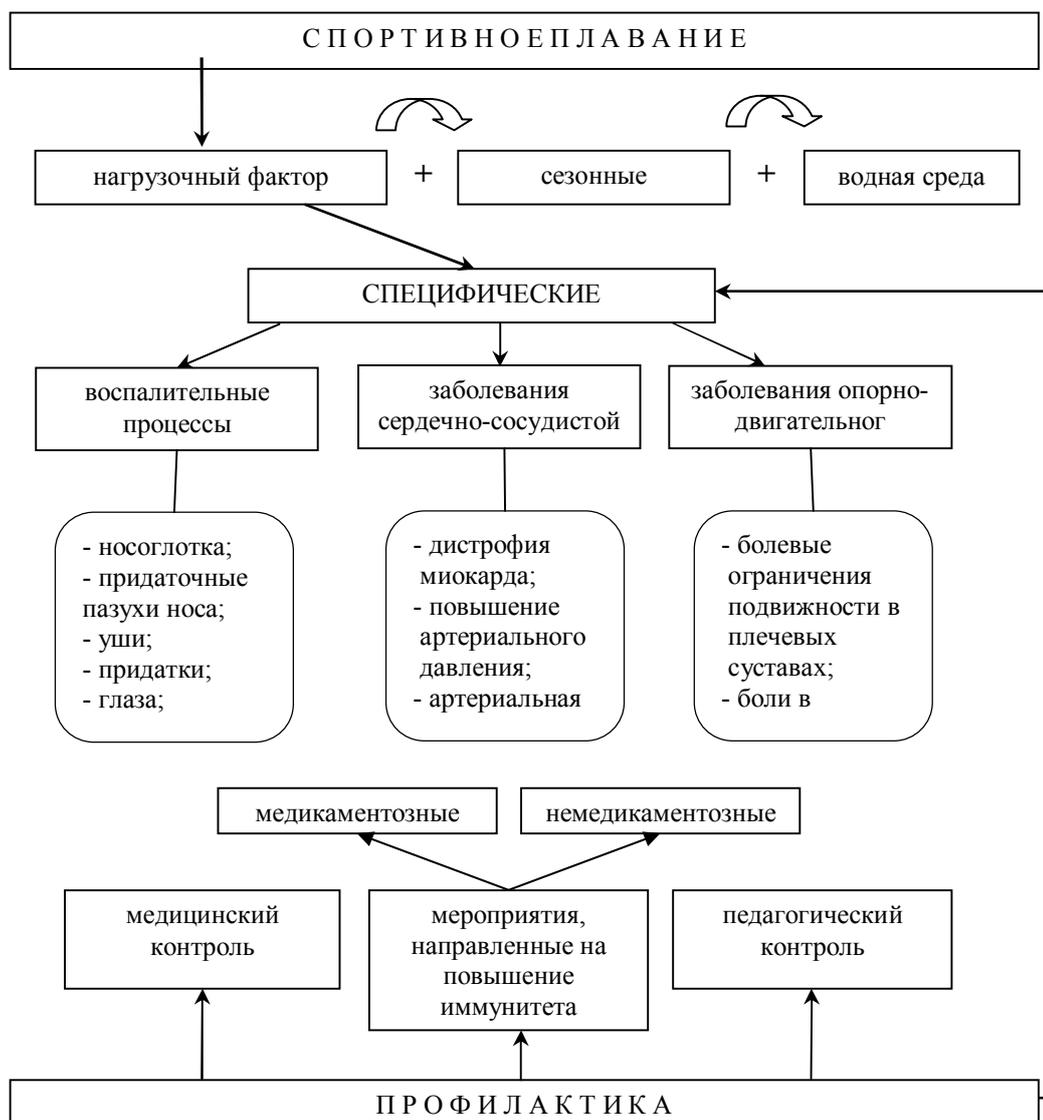


Рис. 1 – Схема специфических заболеваний учащихся-пловцов

Так, на схеме видим, что в процессе учебно-тренировочных занятий по спортивному плаванию организм учащихся сталкивается с нагрузочным фактором, который оказывает определенное влияние на функциональное состояние организма. А именно, большие физические нагрузки оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на показатели сердечно-сосудистой (пульс, артериальное давление) и дыхательной системы (частота и глубина дыхания, жизненная емкость легких). Положительное влияние связано с планомерным понижением функциональных показателей учащегося в состоянии покоя, что говорит о хороших адаптационных способностях его организма и возможностью выполнять, постепенно, все больший тренировочный объем заданий, как по количественным показателям, так и по показателям интенсивности работы. Отрицательное влияние на функциональную составляющую организма может проявляться заболеваниями сердечно-сосудистой системы разной степени тяжести. Это дистрофия миокарда, повышение артериального давления, артериальная гипотензия. Негативное влияние нагрузочного фактора будет в целом влиять на иммунную систему, что может усугубляться проявлением сезонных заболеваний, а также условиями водной среды, в которой проходят учебно-тренировочные занятия. Совокупность этих факторов помимо проявления заболеваний сердечно-сосудистой системы, может приводить к различного рода воспалительным процессам, среди которых распространенными являются заболевания лорорганов, а также заболевания опорно-двигательного аппарата, где в большей степени проявляются заболевания суставов. Однако, на схеме видим, что избежать подобных негативных влияний на организм позволят своевременный медицинский контроль, который необходимо осуществлять минимум дважды в год, педагогический контроль, который осуществляется постоянно в течение учебного года и тренером вносятся соответствующие коррективы по изменению нагрузочного фактора в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Также мы видим, что не стоит исключать мероприятия, направленные на повышение иммунитета как медикаментозными препаратами, в первую очередь обеспечивающих витаминизацию организма, а также немедикаментозных средств, которые обеспечивают закаливание организма учащегося и восстановительные процедуры при высоких нагрузках в ударных микроциклах, что позволит повысить работоспособность организма за счет более быстрого его восстановления.

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать выводы, что спортивное плавание, являясь средством оздоровления и закаливания организма, под воздействием нагрузочного фактора может вызывать некоторые отклонения в состоянии здоровья учащихся занимающихся по спортивному направлению «Плавание» в школах спортивного профиля. К распространенным относятся: воспалительные процессы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, заболевания суставов. Действенным средством в предотвращении серьезных нарушений здоровья являются своевременный медицинский и педагогический контроль, профилактические мероприятия, особенно в ударных мезоциклах и в периоды сезонных инфекционных заболеваний, когда организм учащегося наиболее восприимчив к неблагоприятным факторам окружающей среды. Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является углубленное изучение реакций организма учащихся, в школах спортивного профиля, где культивируется спортивное плавание, на применение средств, повышающих защитные силы организма, и выявления на этой основе более эффективных для конкретной возрастной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Земцовский Э. В. Спортивная кардиология. – СПб: Гиппократ, 1995. – 448 с.
2. Корнеева И. Т. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей у юных спортсменов препаратами растительного происхождения / И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков, Л. К. Катосова, С. Г. Губанова // Педиатрическая фармакология, №5, том 9. – М.: «Педиатр», 2012. – С. 92-96
3. Мальцева Г. С. Роль ирригационной терапии в профилактике и лечении заболеваний верхних дыхательных путей // Consilium medicum, №3, том 13. – М.: МедиаМедика, 2011. – С. 66–69.
4. Пальчун В. Т., Магомедов М. М., Лучихин Л. А. Оториноларингология: учебник для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 656 с.
5. Педагогические и медико-биологические исследования / Под общей редакцией Т. М. Абсалямова и Т. С. Тимаковой. – М.: Знание, 1983. – С. 12–13.
6. Практическое руководство по антиинфекционной химиотерапии / Под ред. Л. С. Страчунского, Ю. Б. Белоусова, С. Н. Козлова. – М.: НИИАХ СГМА, 2007. – С. 331–342.
7. Пятый конгресс Медицинского комитета ФИНА // Плавание. – М., 1983. – Вып. 2. – С. 70 – 71.
8. Садыкова Д. И. Эссенциальная артериальная гипертензия у спортсменов / Д. И. Садыкова, И. Я. Лутфуллин // Казанский медицинский журнал, №6, том 93. – Казань: Татмедиа, 2012. – С. 927–930.
9. Суркина И. Д. Иммуитет у пловцов в условиях современной тренировки / И. Д. Суркина, Н. А. Усакова, Ю. В. Бородин, Г. С. Орлова // ВНИИФК Плавание: Сб. Вып. 2-й / сост. З. П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 26–31.

Поступила в редакцию 25. 04. 2018 г.

PREVENTION OF SPECIFIC DISEASES IN PUPILS WHO LEARN TO SWIMMING SPORTS IN SCHOOLS OF SPORTS PROFILE

A. P. Androsova

The article deals with the problems associated with the problem of emerging specific diseases of schoolchildren engaged in swimming in schools of a sports profile under the influence of both the load factor and some environmental influence. The reasons for the occurrence of these diseases among swimmers and ways to prevent some of them are revealed, for which an analysis of scientific research in the field of sport swimming, as well as general, children's and sports medicine was carried out.

Key words: sports swimming, school of sports profile, specific diseases, prevention.

Андросова Алёна Павловна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физического
воспитания Института физического воспитания и
спорта

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

e-mail: baterflu@ukr. Net

Androsova Alyona Pavlovna

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Chair of Theory
and Methods of Physical Education
Department Institute of Physical Education
and Sports

SCE HPE “Lugansk National University
named after Taras Shevchenko”

e-mail: baterflu@ukr. net