

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Докл. - Марченко А.В.

Современные условия жизни сокращают физические нагрузки, но не уменьшают человеческой потребности в них. Человеку как воздух необходимы разнообразные физические нагрузки, поддерживающие оптимальный функциональный рабочий тонус всех органов и систем, укрепляющие, сохраняющие и совершенствующие высокую работоспособность нервной и сердечно-сосудистой систем, дыхательного и пищеварительного аппарата, мышц и суставов. Поэтому часть свободного времени люди должны ежедневно отводить разнообразным движениям. Иначе наступает преждевременное увядание организма, снижение общей работоспособности, развиваются различные заболевания. Вот почему в наши дни профилактика болезней не может обойтись без активных занятий физкультурой, в первую очередь без использования таких широкодоступных и полезных средств, как ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах.

Нет надобности подчеркивать, что в любой стране самым массовым является оздоровительное плавание, доступное каждому маломальски здоровому человеку, начиная от грудных младенцев и кончая глубокими старцами. Однако пользоваться им нужно умело, по определенным правилам.

*В чем заключается оздоровительная роль плавания, специфическая его роль в укреплении здоровья и предупреждении заболеваний? Если, скажем, во время бега на человека благотворно воздействуют быстро чередующиеся движения, то в плавании к ним прибавляется еще разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами.*

Интересующие нас физические свойства воды были разгаданы еще задолго до нашей эры. Архимед открыл закон, гласящий, что на всякое тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, направленная вверх и равная вытесненной



им жидкости. Благодаря этому плывущий в воде человек находится почти в невесомом состоянии, притом еще и в горизонтальном положении. В таких необычных условиях функции его организма протекают иначе, чем в положении стоя на земле или при передвижении по ней. При плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в полувесомости, особым положением тела, более глубоким дыханием, давлением воды на кожный покров и область грудной клетки, массирующим действием воды, прохладой и др. На все эти раздражители посылаются из соответствующих центров головного мозга новые ответные реакции. А те части головного мозга, которые активно функционировали в наземных условиях, теперь отдыхают, восстанавливаются. Поэтому, выйдя после умеренного плавания на берег, человек чувствует себя обновленным, помолодевшим.

К этому добавляется еще термическое воздействие воды на кожные покровы плывущего — отличное закаливающее средство. Вода, в которой плавает человек, обычно имеет более низкую температуру, чем его тело. И регулярное плавание в такой воде приобретает большое профилактическое значение, предупреждающее разнообразные простудные и кожные заболевания. Закаливающая роль плавания усиливается благодаря механическому воздействию воды. Даже легкое ее течение в реке или на море, волны массируют поверхность тела плывущего человека, укрепляя сосуды кожи и заложенные в ней периферические нервные окончания.

Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную систему.

Особенно ярко механическое воздействие воды сказывается на состоянии и развитии дыхательного аппарата. Оказывая давление на всю поверхность грудной клетки, вода облегчает выдох, но затрудняет вдох. При проплывании такой доступной дистанции, как 800 — 1000 м, человек успевает сделать 500 — 600 быстро повторяющихся дыханий, причем каждое — с максимальным вдохом и полным выдохом. Можно



себе представить, как ежедневное повторение таких дыханий укрепляет и развивает дыхательную мускулатуру и специфическую легочную ткань. Не случайно у пловцов-спортсменов жизненная емкость легких достигает 6000—7000 куб. см, превышая в 2 раза средние нормы здорового, но не занимающегося спортом человека. Глубокие, ритмичные дыхания вовлекают в активный дыхательный акт всю легочную ткань. Дыхание пловца «полной грудью» препятствует оседанию и развитию различных бактерий и вирусов в верхушках и в других отделах легких. Таким образом, плавание является эффективным средством против легочных заболеваний.

В морской или речной воде обычно содержатся минеральные, химические вещества, оказывающие на плавающего человека дополнительное положительное влияние.

Мы упомянули выше лишь о некоторых наиболее характерных для плавания целебных свойствах, делающих плавание своеобразным специфическим оздоровительным средством, которое невозможно полностью заменить другими физическими упражнениями.

Это необходимо знать каждому, чтобы сознательно, целеустремленно стремиться к занятиям плаванием и уметь извлечь из этих занятий максимум пользы для своего здоровья.

*О правилах оздоровительного плавания.* Оздоровительная роль плавания была известна еще древним римлянам, строившим для укрепления здоровья и развлечений огромные термы с крытыми бассейнами. Но до самых последних лет оздоровительное плавание развивалось стихийно. Провозглашали его повсюду, но практически пользовались им бессистемно, не задумываясь над тем, как и сколько нужно плавать, чтобы получить максимум эффекта для здоровья. Многие люди еще и сейчас считают, что окунулся раз, другой в морской воде, проплыл 10—15 метров — и укрепил здоровье. Конечно, и несколько окунаний и одноминутный проплыв приносят какую-то пользу для здоровья, но она минимальна. Оздоровительные возможности плавания гораздо шире и больше. Проведенные медицинским комитетом ФИНА на



протяжении последних 10 лет социологические обследования на крупнейших пляжах мира показали, что в среднем 95% отдыхающих на различных побережьях занимаются оздоровительным плаванием неумело, плавают мало или в основномкупаются, не отрывая ног от дна. А это означает, что из каждых 100 отдыхающих на пляжах только 5 более или менее эффективно, полноценно используют плавание для укрепления своего здоровья. Стало очевидным, что большинство людей, пришедших на пляж с целью отдохнуть и оздоровиться, не знают, как это сделать с максимальной эффективностью.

Как? На этот вопрос бюро ФИНА (Международной федерации любителей плавания) поручило ответить своему медицинскому комитету, предложив ему разработать понятные для всех «Правила оздоровительного плавания». Работа над правилами продолжалась несколько лет. Нужно было собрать и обобщить накопившиеся в различных странах результаты научных исследований, материалы пяти конгрессов медицинского комитета ФИНА, накопленный у нас в стране богатейший опыт проведения в бассейнах занятий с многотысячной армией любителей плавания пожилого и старческого возраста, тренирующихся в «группах здоровья». Выяснить, какое место занимает плавание в режиме жизни известных по двадцатым и тридцатым годам ветеранов отечественного спортивного плавания. Пригодился и 50-летний личный опыт автора по врачебно-спортивной работе в области плавания. На основе этих данных были разработаны весной 1983г. первые в мире «Правила оздоровительного плавания», рассчитанные на практически здоровых людей в возрасте от 13—14 до 70—75 лет и старше, прошедших курс начального обучения плаванию, т. е. способных самостоятельно проплыть не менее 25м. Познакомимся с основными положениями этих правил.

*Какова оптимальная дистанция оздоровительного плавания и какой способ плавания выбрать?*

Правила предусматривают, что оптимальной дистанцией оздоровительного плавания является: для пловцов в возрасте



13—50 лет — 1000 м, 51—60 лет — 800—700 м, 61—70 лет — 600—500 м, 70 лет и старше — 400—300 м. Такая «норма здоровья» проплывается всеми любым способом, в умеренном темпе, с равномерной скоростью на всей дистанции (без ускорений, рывков) и безостановочно. Для лиц старше 50 лет, ранее никогда не тренировавшихся в плавании, при преодолении оздоровительной дистанции могут допускаться один-два кратковременных (по 1,5—2 мин) перерыва для отдыха. Бывшие пловцы-спортсмены любой возрастной группы должны стремиться выработать (а вернее, восстановить) у себя способность преодолевать оздоровительную дистанцию без остановок для отдыха.

Положительные результаты от одного проплыва оздоровительной дистанции, повышающие готовность организма к новым нагрузкам, сохраняются от 2 до 3 суток. Поэтому для получения максимального эффекта таких проплывов необходимо на протяжении всей жизни повторять их минимум 2—3 раза в неделю, а лучше (особенно в летние месяцы, во время отпуска) — 4—5 раз в неделю.

В тех случаях, когда занятия оздоровительным плаванием проводятся не в искусственном бассейне, имеющем точные размеры, а в открытых водоемах, дистанция проплыва определяется по каким-либо постоянным ориентирам на берегу, находящимся друг от друга на любом расстоянии (80—100—150 м). Перед проплывом она измеряется шагами с примерной точностью («шаг» 80—85 см). Во время проплыва вдоль берега установленное расстояние между ориентирами преодолевается определенное число раз, соответствующее длине всей оздоровительной дистанции.

Оздоровительные проплывы полезнее всего выполнять одним из спортивных способов — кролем на груди или брассом, потому что в их основе лежат, по крайней мере, три особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие:

— во-первых, специфическое «дыхание пловца» — с предельно глубоким вдохом через рот и полным выдохом в воду



через рот и нос в согласованном ритме с гребковыми движениями руками — развивает и укрепляет дыхательный аппарат, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы;

— во-вторых, чередование во время выполнения каждого гребка в воде напряжения мышц (в момент его рабочей части) с их расслаблением (отдыхом в подготовительной к гребку части) позволяет на протяжении десятков минут плыть безостановочно, не чувствуя большого утомления;

— в-третьих, рациональность (экономность и эффективность) всех гребковых движений руками и ногами, оптимально горизонтальное положение тела в воде не только обеспечивают равномерное и быстрое скольжение по поверхности воды, но и способствуют всестороннему физическому развитию, положительному воздействию на важнейшие функции организма, оказывают гигиеническое влияние.

Вот почему для получения максимального оздоровительного эффекта от плавания важно научиться плавать правильно кролем или брассом на груди и на спине.

Иной человек не плохо плавает каким-либо другим способом, например имитирующим движения в воде животного («по-собачьи») или в положении на боку, а возможно, и еще каким-либо «своим» способом. В таких случаях целесообразно усовершенствовать его, приблизить к кролю или брассу, стремясь правильно выполнять перечисленные выше три особенности рационального плавания: без этого будет трудно освоить безостановочное плавание всей оздоровительной дистанции.

Если же по каким-либо причинам у пожелавших заняться оздоровительным плаванием не будет возможностей переделывать свой способ плавания на кроль или брасс, то можно и без этого попытаться освоить оздоровительную дистанцию. И если это получится, то в дальнейшем можно преодолевать ее своим способом, хотя при подобном упрощении несколько снизится эффект в укреплении здоровья.



Так какой же способ плавания лучше всего избрать для оздоровительного плавания — кроль или брасс? Лица в возрасте до 30—40 лет могут избрать кроль, а более старшие — брасс. Лучше же всего изучать оба способа. Научившись плавать кролем и брассом в положении на груди и на спине, можно в процессе оздоровительных проплывов чередовать их, повышая тем самым разносторонность влияния на свой организм.

Даже для хорошо подготовленного и совершенно здорового человека одноразовое оздоровительное плавание может продолжаться от 25 до 45—50 мин. Однако те лица, которые применяют один из самобытных способов плавания, обычно плывут медленно, и для преодоления оптимальной оздоровительной дистанции (особенно 1000-метровой) им может понадобиться больше времени. В таких случаях оптимальной нормой оздоровительного плавания нужно считать не длину дистанции, а временной показатель, т. е. надо плавать безостановочно в возрасте: до 50 лет — 45—50 мин, 51—60 лет — 35—40 мин, 61—70 лет и старше — 25—30 мин. При этом тем, кто относится к последней возрастной группе, можно сделать в середине занятия 2-минутный перерыв (стоя на дне или держась за бортик бассейна), выполняя во время него глубокие дыхания с медленными выдохами в воду, повторив их 15—20 раз.

При плавании только в летних открытых водоемах возобновлять занятия оздоровительным плаванием рекомендуется, когда вода нагреется до 17—18° по Цельсию, ограничивая наполовину общую продолжительность плавания. Лишь когда вода нагреется до 19—20°, можно проплывать полную оздоровительную дистанцию. Заканчивать сезон плавания в открытых водоемах возможно в более прохладной воде (при температуре 16—17° по Цельсию).

Приступая к занятиям оздоровительным плаванием, главное, что нужно твердо усвоить занимающимся, — это то, что нужно правильно (в соответствии со своим самочувствием, физическим и душевным состоянием) осуществлять дозировку плавательной нагрузки на организм. На каком бы этапе ни



проводились занятия оздоровительным плаванием, в каком бы возрасте ни был занимающийся, основным правилом дозировки всегда должна быть доступность, посильность получаемой при плавании физической нагрузки, категорическое недопущение перегрузок. Это достигается постоянной регулировкой дозировки.

## КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Докл. – Долгова Н.А.

Самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки – физические упражнения. В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения *ритмической гимнастики*. Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Студенты с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Именно поэтому ритмическую гимнастику следует рассматривать и как важнейшее средство обязательного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для школьников с нарушениями осанки.

В целях профилактики и устранения сколиоза упражнения ритмической гимнастики наибольшую пользу приносят тогда, когда их проводят по группам, комплектуемым соответственно выявленным типам осанки, а также с учетом пола, возраста и уровня физического развития учащихся. В таких группах всегда есть возможность предложить каждому занимающемуся выполнение комплекса тех упражнений, которые ему наиболее необходимы в данный момент. Поэтому, организуя занятия, преподаватель физкультуры и врач должны тщательно обследовать каждого с тем, чтобы правильно отнести его к той или иной группе и разработать для каждой группы соответствующий ее задачам комплекс упражнений.