

# Кому полезно плавание



**Плавание** считают одним из лучших видов физической активности. Однако нередко случаи, когда люди ходят в бассейн по рекомендации врача и не получают желаемого эффекта, даже если занимаются в течение продолжительного времени. В отдельных случаях, состояние здоровья даже ухудшается. Не допустить этого поможет соблюдение

простых правил.

## Чем полезно плавание?

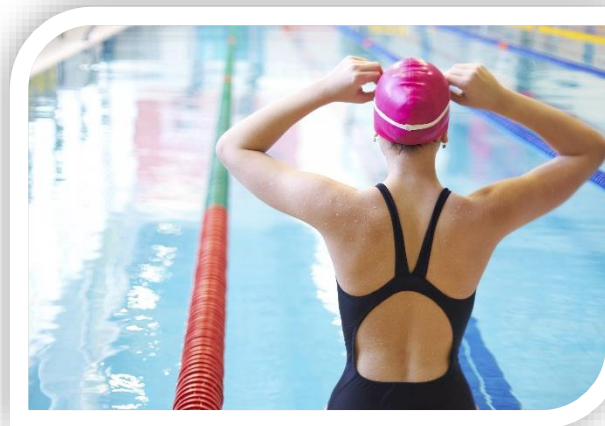
В водной среде нагрузка на опорно-двигательный аппарат человека распределяется оптимальнее, чем на суше. Это происходит за счет того, что в воде на него гораздо меньше воздействует сила гравитации. Кроме того, в жидкой среде нет вертикальной нагрузки на позвоночник, которую человек постоянно испытывает ввиду прямохождения.



С другой стороны, при движении в воде приходится преодолевать ее сопротивление и удерживать тело на плаву. Для этого в работу включаются мышцы, которые в повседневной жизни почти не задействуются.

## Каким стилем плавать?

Если есть болевые ощущения в позвоночнике или проблемы с осанкой – лучше плавать брассом. Этот симметричный стиль плавания равномерно нагружает все тело. В отличие, например, от кроля, брасс не усугубляет мышечные боли, вызванные нарушением осанки.



Баттерфляй, или «дельфин», также не подходит людям с болями в спине, поскольку при плавании таким стилем совершаются достаточно интенсивные волнообразные движения позвоночника. Кроме того, тело постоянно переходит из водной среды в воздушную. При таком изменении силы тяжести, нагрузка на позвоночник увеличивается. У нетренированного человека это может вызвать неприятные и даже болезненные ощущения. Плавание на спине – нейтральный общеукрепляющий стиль плавания. Во время тренировок его можно сочетать с брассом, отдавая ему предпочтение.

## Техника - важнее

Чтобы получить правильную нагрузку при плавании, нужно делать упор на технику выполнения движений в воде. Оказавшись на дорожке, не надо стараться проплыть как можно дальше и быстрее. Внимательно наблюдайте за собой, чтобы преодолеть выбранную дистанцию как можно техничнее. Человеку, который по собственным ощущениям неплохо держится на воде, стоит перед началом регулярных занятий в бассейне взять несколько уроков у инструктора. Это нужно для того, чтобы «поставить технику», то есть отработать движения, необходимые для плавания тем или иным стилем.

## Нагрузку – дозировать

Физическую нагрузку в бассейне надо строго дозировать. Запомните, что максимальная частота сердечных сокращений при тренировке в воде меньше, чем те же показатели для тренировки на суше. Связано это с тем, что меняется баланс нагрузки между сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. Сила тяжести в воде действует слабее, поэтому мышцы и суставы нагружаются значительно меньше. Но сердечно-сосудистая система при этом испытывает большую нагрузку, связанную с преодолением сопротивления воды и необходимостью задерживать дыхание. Поэтому даже при сравнительно небольшой интенсивности движений в воде

сердце нагружается сильнее. Чтобы тренировка прошла в необходимом режиме, стоит делать поправку на особенности водной среды.

## Самое важное

Плавание в бассейне – это хорошая тренировка для опорно-двигательного аппарата.

При этом надо соблюдать всего два правила. Во-первых, плавание должно быть техничным, а не результативным. Во-

вторых, нагрузку надо строго дозировать. Кроме того, стоит учесть, что людям с проблемами позвоночника подходят далеко не все стили плавания.

