

Особенности оздоровительного плавания для людей среднего и старшего возраста

Резвицкая Л.В., Левчук О.К., Азарова Е.А.

В наше время, в связи с повышенной гиподинамией одним из наиболее распространенных заболеваний среди людей среднего возраста стали заболевания опорно-двигательного аппарата. Как только человек начинает ощущать недомогание и боли в спине, он обращается к врачу и его тут же отправляют восстанавливать свое здоровье в бассейн. В самом деле, ни для кого не секрет: плавание укрепляет мышцы спины, поэтому позвоночник приобретает более жесткий мышечный каркас. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела, создает условия для корригирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций. Вроде бы все верно, почему же тогда через некоторое время многие пациенты возвращаются к врачу с разочарованием, а некоторые даже сетуют на ухудшение здоровья. В чем же дело, или врачи ошибаются? Оказывается плавание плаванию рознь, для того чтобы занятия в бассейне приносили вам пользу, надо научиться плавать правильно, или хотя бы учесть некоторые нюансы, которые помогут вам получить от занятий в воде максимальную пользу и, действительно, укрепят ваш мышечный каркас не нанося вреда для вашего здоровья.

Итак, давайте посмотрим, как плавают наши посетители в бассейне, если они никогда раньше не учились плавать и делают это самыми распространенными, так называемыми, народными способами. В основном люди в возрасте плавают с помощью облегченного брасса, то есть брасс, не опуская голову в воду. Они просто не хотят или не умеют дышать в воду. И в самом деле, врач ведь их отправил плавать, а не дышать в воду. Что же при этом происходит? Человек не умеющий дышать в воду, старается удержать голову над водой, поэтому мышцы воротниковой зоны вынуждены удерживать голову в вертикальном положении, соответственно они работают в статическом режиме. Напряжение мышц в течение длительного времени приводит к перенапряжению и затем к спазму в мышцах, а если еще вода в бассейне не очень комфортная возможно защемление нервных окончаний, отсюда покалывание и онемение в верхних конечностях. Получается, что несмотря на общее положительное воздействие плавания в форме динамической нагрузки на организм, мы получаем и неприятный и совсем неожиданный эффект. Тем более, что у людей, которые плавают хорошо и владеют спортивными способами плавания этого не происходит.

Значит для того, чтобы избежать этих неприятных ощущений в мышцах, надо изменить режим работы мышц воротниковой зоны от статического к динамическому. Так как при динамической нагрузке мышечное напряжение чередуется с фазой расслабления, увеличивается кровообращение и опасность появления спазма в мышцах становится мало вероятной.

Мы предложили нашим посетителям бассейна изменить свой режим дыхания. Сначала надо попросить опустить в воду только подбородок, ведь даже это движение уже заставит ваши мышцы шеи работать в динамическом режиме. Опуская подбородок в воду в фазе выноса рук вперед (имеется в виду способ плавания брасс), а затем поднимая во время гребка голову для вдоха, мышцы шеи переходят в динамический режим работы, и эффект от занятий будет совсем другой. А вот научить взрослого человека дышать правильно в воде оказалось гораздо сложнее. Дело в том, что в воде человек должен дышать ртом, а как известно люди в обычной жизни привыкают дышать носом и изменить этот годами укрепившийся рефлекс уже очень сложно. Однако можно просто создать условия, чтобы вдох носом стал просто невозможен. Для этого мы просто воспользовались обычным зажимом для носа для синхронного плавания. Лучше предложить новичкам воспользоваться зажимом сразу, пока они не получили неприятный опыт попадания воды в нос. Через некоторое время воспоминания о болезненном ощущении в носу, когда в нос попадает вода, забываются, а за это время человек привыкает дышать в воде ртом, и зажим больше не нужен.

Кроме того за прошедшее время мышцы воротниковой зоны привыкают работать в динамическом режиме, период напряжения чередуется с расслаблением, улучшается кровообращение мышц. Теперь мы можем предложить нашим занимающимся попробовать другие способы плавания. Как показала практика, пожилые люди очень легко обучаются плавать на спине двумя руками. Нагрузка на руки в этом виде идет синхронно - это тоже одно из основных требований к нагрузке для коррекции позвоночника. Мышцы спины освобождены от удерживающей нагрузки и работают исключительно в динамическом режиме, поэтому этот способ плавания будет наиболее эффективен для укрепления опорно-двигательного аппарата. Кроме того здесь мы можем предложить несколько вариантов работы ног - брасс, кроль. Однако прежде чем предложить занимающимся этот способ надо опять же обратить их внимание на дыхание. Вроде и голова не в воде, но дышать как обычно не получится. Часто не обращая на это внимание, человек начинает плыть и получает воду и в рот, и в нос. После таких неприятных моментов очень трудно исправить нарушения в технике. От неприятных воспоминаний идет напряжение мышц шеи, нарушается положение тела в воде. Исправить это гораздо сложнее, лучше заранее обратить внимание на дыхание, вдох в плавании на спине надо делать во время выполнения гребка, чтобы во время проноса рук над водой брызги не попадали в рот и нос. В самом деле плавание разными способами с одной стороны делает занятия более разнообразными и интересными, а с другой стороны улучшает качество воздействия на организм.

Итак, благодаря изменению режима дыхания изменился двигательный режим занятий наших занимающихся. Сами занимающиеся заметили, что плавание стало приносить им больше удовольствия. Многие смогли увеличить метраж, проплываемый за одно занятие, некоторые женщины заметили у себя снижение массы тела и все ощутили улучшение

самочувствия. В самом деле, приучая человека правильно дышать в воду, мы сможем извлечь из занятий максимальную пользу, так как эффективный выдох в воду способствует развитию дыхательной мускулатуры и увеличению жизненной емкости легких. Это в свою очередь благотворно сказывается на здоровье в целом, снижается риск респираторных заболеваний, улучшается снабжение кислородом крови и тканей, улучшается обмен веществ. Проще говоря, плавание стало действительно приносить удовольствие и ощутимую пользу.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ