**ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

*Данилевич Н.В. Резвицкая Л.В. Азарова Е.А.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows swimming as means of correction of violations of posture.*

Осанка ‑ это привычное положение тела в покое и в движении. Она отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, и даже характер. Правильная осанка – это не просто красиво, это свидетельство того, что вы благополучны. При неправильной осанке страдает весь организм: происходят грубые нарушения в работе всех его органов, искажается нормальная деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, появляется быстрая утомляемость.

Осанка определяется, во-первых, состоянием мышечного аппарата, то есть степенью развития мышц шеи, груди, живота и нижних конечностей, а также функциональными возможностями мускулатуры, её способностью к длительному статическому напряжению. Во-вторых, – эластическими свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительно-тканных образований сустава позвоночника, определяющими его подвижность, а также таза и нижних конечностей [1].

Нарушение осанки – это не заболевание, это состояние, которое не является необратимым процессом, а подлежит исправлению. Этот процесс – кропотливая работа, которая должна включать в себя целый комплекс мероприятий, учитывающий индивидуальность случая. Огромное значение в этом комплексе отводится плаванию. Во время занятий плаванием:

* происходит естественная разгрузка позвоночника;
* самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку позвонков;
* исчезает асимметричная работа межпозвонковых зон;
* укрепляются мышцы живота, спины; конечностей;
* совершенствуется координация движений;
* воспитывается чувство правильной осанки.

При проведении лечебного плавания необходимо учитывать некоторые важные требования:

* плавательные упражнения и стили плавания подбираются строго индивидуально;
* особое внимание следует уделять постановке дыхания;
* следует полностью исключить упражнения, мобилизующие позвоночник, увеличивающие его гибкость, а также упражнения, вращающие позвоночник вокруг продольной вертикальной оси туловища [2].

Основным стилем плавания для улучшения осанки, исходя из описанных выше условий, является брасс на груди с удлинённой фазой скольжения. Именно тогда происходит максимальное вытяжение позвоночника и напряжение мышц, а возможность вращательных движений корпуса и таза минимальна. Плечевой пояс расположен параллельно поверхности воды, движения рук и ног симметричны и выполняются в одной плоскости.

Плавание стилями кроль и баттерфляй в лечебном плавании в чистом виде применяться не могут, однако допустимо использование элементов этих стилей. Кроль, например, физиологически наиболее приближен к ходьбе, его движения не сложные и новички быстро осваивают технику работы ног. Для усиления воздействия на мышцы ног можно использовать ласты, это дополнительно увеличит нагрузку на свод стопы и будет служить профилактикой плоскостопия. Итак, несимметричные способы плавания могут использоваться для разминки. Но для того, чтобы плавание принесло 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 вред вашему здоровья.

Итак, давайте посмотрим, как плавают наши студенты в бассейне, если они никогда раньше не учились плавать, то чаще всего, делают это самыми распространенными, так называемыми, «народными» способами. В основном они плавают с помощью облегченного брасса, не опуская голову в воду. Студенты просто не хотят или не умеют дышать в воду. Что же при этом происходит? Человек старается удержать голову над водой, поэтому мышцы воротниковой зоны вынуждены удерживать голову в вертикальном положении, соответственно они работают в статическом режиме. Соответственно напряжение мышц в течение длительного времени приводит к перенапряжению и затем к спазму в мышцах, а если вода в бассейне не очень комфортной температуры, то возможно защемление нервных окончаний, и, как следствие, покалывание и онемение в верхних конечностях. Значит для того, чтобы избежать этих неприятных ощущений в мышцах, надо изменить режим работы мышц от статического к динамическому.

Мы предлагаем изменить режим дыхания. Сначала следует опускать в воду только подбородок, ведь даже это движение уже заставляет мышцы шеи работать в динамическом режиме. А вот научить взрослого человека дышать правильно в воду оказалось гораздо сложнее. Дело 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 невозможен. Для этого мы воспользовались обычным зажимом для носа для синхронного плавания. 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, мышцы воротниковой зоны привыкают работать в динамическом режиме; период напряжения чередуется с расслаблением, улучшается кровообращение мышц.

Итак, благодаря изменению режима дыхания изменился двигательный режим занятий наших занимающихся, плавание стало приносить им больше удовольствия. Многие смогли увеличить метраж, проплываемый за одно занятие. Все ощутили улучшение самочувствия. Таким образом, 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, улучшается осанка. В итоге плавание стало действительно приносить удовольствие и ощутимую пользу.

*Литература*

1. Анатомия человека: Учебник / М.Ф.Иваницкий, Б.А.Никитюк, А.А.Гладышев, Ф.В.Судзиловский. – М.: Тера-Спорт, 2003 – 624 с.
2. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов н/Д, «Феникс», 2001.