**Плавание**

Юрий Новиков

Плавание - это в первую очередь вода. А вода - это жизнь. Но в связи с плаванием, когда воды очень много - это всегда опасность. Вы знаете, сколько во всем мире каждый год тонет людей? Сотни тысяч! И не потому, что плавать не умеют. В этом отношении стремление некоторой категории людей обучить всех плавать и вовлечь в регулярные занятия иначе, как манией не назовешь. Или они делают это из каких-то корыстных побуждений, или не ведают, что творят. Но скорей всего первое.

На эту тему, кстати, поучительный анекдот:

- Жена мужу: - Тут пришли за пожертвованиями на строительство нового бассейна.

- Муж: - Ну, хорошо, дай им три... нет два ведра воды.

Вы что думаете, дворцы водного спорта, аттракционы, акваландии многих обучили плавать и этим жизнь спасли? Ну, ну. Ваше право. Только большинство из тех, кто утонул - плавать умели. Они, скорее всего, были в состоянии, когда море по колено, или переоценили свои возможности, или думали, что вода - их родная стихия и лучший друг. Но чаще просто плавали-ныряли не там, где надо и не по собственной инициативе или погибли от переохлаждения. Я уж не говорю про акул и водных мотоциклистов. Поэтому назойливое требование творцов школьных программ обучить всех детей плаванию, впрочем, также как "ходьбе на лыжах" - это или анахронизм и инерция мышления, но, скорее всего, просто желание получить дополнительные средства.

И то, что в Древней Греции человека, не умевшего писать и плавать, называли "телесным и умственным калекой", совсем не аргумент. Кто из школьных работников плавать и умеет? И в какой степени эти навыки им пригодились в жизни?

С плаванием сейчас связаны несколько водных видов спорта: собственно плавание на различные дистанции и разными стилями, фигурное плавание, водное поло, различные виды подводного плавания, прыжки в воду. Ну, еще в триатлоне и современном пятиборье тоже плавают.

Как вид физкультуры могут в той или иной степени применяться все виды "водных процедур", как аэробика - только плавание на большие дистанции. Если сравнивать плавание в целом с другими видами, то теоретически оно эффективнее, чем обычная ходьба, бег и, тем более, велосипед, и, возможно, не уступает, а в чем-то превосходит ходьбу ""спортивную"" греблю академическую, ходьбу на лыжах и их имитации на тренажерах.

Но это теоретически. А на практике:

1 - плавать в естественных условиях в хорошей чистой воде, без опасения переохладиться, подцепить какую-нибудь заразу или отравиться практически негде. Это особенно актуально для женщин, так как инфекция может попасть куда угодно.

2 - плавание в бассейне (особенно закрытом) - это вообще не аэробика. Вы чем там дышите? Переувлажненным, воняющим хлоркой воздухом. Это не лучше, чем бегать в часы пик по центру города. А вода? Это же уринотерапия. Конечно, в любом бассейне Вам скажут, что вода чистая, проточная и т.п. Но разве чистая вода так пахнет? И зачем тогда ее хлорировать?

3 - аэробика - это как минимум 20 - 30 минут непрерывного плавания, а лучше час. Причем с определенной скоростью, то есть нагрузкой, когда процесс энергообразования будет именно аэробным. Так плавать могут совсем немногие. И что это за удовольствие через каждые 25 или 50 метров делать поворот. А, так как часть людей плавать вообще не умеют, то и для них посещение бассейна не плавание, а купание.

Вообще-то водные процедуры могут быть полезны почти всем и в разных видах, но как аэробика... К тому же частое и длительное пребывание в воде приводит к специфической реакции организма - он увеличивает слой подкожного жира. Вы моржей, китов и других морских животных видели? А пловцов-"моржей"? Похожи?

Некоторые говорят, что вода - наша родная среда, что все мы из нее вышли и т.п. Даже рожать в воде предлагают. Они правы, но только в том, что из воды мы вышли. А рыбы остались. Так они рыбы и есть. Правда, говорят, у них сколиоза не бывает. Зато уж головы у них рыбьи.

Моржевание или зимнее плавание - еще один очень "физкультурный" вид, который предлагают как панацею чуть ли не от всех бед. Но в подавляющем большинстве случаев первое зимнее купание становится и последним. Выдержать такой стресс, даже соблюдая все рекомендации, могут только те, кто имеет генетическую предрасположенность. Кто-то легче переносит холод, кто-то жару. У одних музыкальный слух, а у других математические способности. Поэтому если без моржевания обходитесь, то и не пробуйте.

До какого маразма доходит пропаганда плавания, показывает в одной из своих публикаций доктор Н.Эльштейн. Он пишет как один врач-фанат доказывал, будто плавание гораздо лучше бега, так как вода не только лечит от всех болезней, но и в два раза больше вводит в организм человека кислорода. Непонятно только, куда этот кислород входит, так как в норме у человека насыщение крови кислородом составляет 96 - 98%, а при нагрузке даже снижается.

Но теоретически плавание, как вид физкультуры, как общая физическая подготовка все-таки очень хорошее средство. В работе участвуют почти все мышечные группы, нагрузку дозировать и по интенсивности и по объему не сложно. И сердечно-сосудистая система при плавании работает в особенном режиме. Дело в том, что в воде тело находится почти в невесомости и почти в горизонтальном положении, что значительно снижает нагрузку на сердце.

Очень эффективное влияние оказывает плавание и на дыхательную систему. Сравните, для примера, фигуры пловцов и бегунов. Кроме всех прочих отличий сразу заметна разница в размерах грудной клетки. У пловцов она больше. Это потому, что дышать им приходится, преодолевая сопротивление воды. Для них каждый вдох-выдох - это специальная дыхательная гимнастика. Я не буду вдаваться в подробности, но просто обязан сказать, что плавание - очень важный вид лечебной физкультуры, особенно для профилактики, лечения и реабилитации заболеваний позвоночника.

Если у Вас есть возможность поплавать, и Вы любите этим заниматься - на здоровье. Но не тащите никого в воду силой. И сами "не зная броду" никогда в воду не лезьте. А тем, кто сомневается в пользе плавания, я даже не советую пробовать. Лучше займитесь бегом или ходьбой. И тем более я не советую без предварительной консультации со специалистом отправлять в бассейн детей - постоянные сопли, простуды, аллергии и т.п. им обеспечены. И не дай Вам бог консультироваться у какого-нибудь пловца-фаната, моржа или тренера по плаванию. Но все же помните, что солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Только вода, а не то, что течет в городских квартирах из крана, что в бассейне и, тем более, в большинстве водоемов. И не путайте плавание с купанием, как гигиенической процедурой, закаливанием или методом релаксации.

Тренажеров, позволяющих хотя бы приближенно имитировать плавание, нет. Во-первых, стили плавания очень разные, а, во-вторых, техника движений и их взаимосвязь очень сложные. Но некоторые элементы движений в виде "сухого плавания" в том числе в дополнительными отягощениями выполнять можно.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>