

2. Заболевания сердца и реабилитация / Под общей ред. М.Л. Поллока, Д.В. Шмидта. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 408 с.
3. Лечебная физическая культура: учеб для студ.вузов / Под ред. С.Н. Попова : Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ ПЛАВАННЯ НА ЛІКУВАННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ

Олена Махничева

Національний лісотехнічний університет, м.Львів.

Навчаючись ще в інституті, я не вважала за потрібне займатися фізичними вправами та не приділяла цьому належної уваги. Хоча була можливість регулярно плавати.

Через сидячу роботу (працювала головним бухгалтером фірми) і постійну сутулість (ще з юності) у мене поступово почав розвиватися шийний остеохондроз. Треба було зробити вибір: або почати лікування або все ж навчитися плавати і таким чином лікуватися. Я спробувала ходити в маленький шкільний басейн (відвідувала шість місяців), однак це не дало потрібного результату.

Згодом, за щасливих обставин, я зустріла тренера, який навчав мене плавання в інституті. Стала відвідувати заняття з лікувального плавання. Спочатку було дуже важко: не тільки під час занять (через побоювання втопитися чи кумедно виглядати), а й просто змусити себе прийти в басейн. Після занять почувалася «розбитою», часто боліла голова, а вночі не могла спати через алергію на хлоровану воду, яка постійно потрапляла до носа...

На перших порах мені дуже допомогло плавання в ластах способом «дельфін», у тому найпростішому варіанті, який застосовують для лікувального плавання. Адже в ластах прекрасно відчуваєш м'язову хвилю та швидкість. Навіть найповільніші плавці можуть «пристраситися» до ласт і плавати дуже, швидко. Ласты роблять твої ноги міцнішими, дозволяють збільшити силу і витривалість, активізувати більше м'язових груп. Це в інтересах плавців – любителів, котрі таким чином підтримують себе у відмінній формі.

Через п'ять – шість місяців я вже спокійно могла «намотувати» доріжки в басейні, не згадуючи про зупинки, бо навчилася відпочивати

під час плавання. Мені дуже допомогла нижчеописана вправа на дихання. Слід поставити перед собою таз із водою, вдихнути над поверхнею води, опустити обличчя у воду і видихнути повітря через ніс у воду. Таку вправу треба виконати сто разів.

Поступово я почала засвоювати плавання способом брас (особливо мені допомогли вправи з фіксування стоп, «коло» з фіксацією колін), плавання на боці. Через рік, відвідуючи заняття один раз на тиждень (і намагаючись не пропускати), цілком впевнено могла проплисти кілометр за сорок п'ять хвилин. За цей час я стала набагато витривалішою, міцнішою. Кудись зникли звичні хвороби (раніше, як правило, застуджувалася два – три рази на рік).

Але найголовніше, що проблеми зі спиною в мене почали зникати. Адже адекватне фізичне навантаження, яке дає лікувальне плавання, допомагає вплинути на суглоби хребта, повернути їм рухливість і запобігти виникненню дегенеративних захворювань опорно – рухового апарату (а якщо вони вже є – це чудова профілактика, яка допомагає уникнути наступних загострень).

На даний час мій стаж плавця – любителя складає три роки. Нині я засвоюю плавання кролем і мені дуже допомагає плавання в ластах. Хотіла б зазначити, що плаваючи вже цим способом, зауважила, що біль в шийному відділі значно зменшився, бо постійно треба повертати голову, а такі рухи у воді більш плавні, ніж ті, які б ми робили на суші. Крім того, я навчилася давати відпочинок своїм м'язам після кожного гребка і стала значно менше втомлюватися. Ці навички мені допомагають також в роботі, та повсякденному житті.

Та найголовніше зрозуміла: на заняттях у басейні дуже багато можу зробити, у мене відкрилось «друге дихання». Я не мала спеціальної економічної освіти, тому вирішила продовжити навчання і не маю наміру спинятися на досягнутому. Стала активнішою, впевненішою, бо якщо щось вдається, то хочеться працювати ще і ще.

Сподіваюся, що мій досвід лікування остеохондрозу приверне до лікувального плавання ще більше прихильників.