Бассейн для граждан

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Февраль. Достать чернил и плакать. Почему-то именно на исходе января одолевают хандра и плохое настроение. Может, потому что праздники давно прошли, а впереди еще много морозных дней. А может, во всем виноват авитаминоз. В голову начинают приходить мысли о лете, хочется искупаться. А что может быть проще? Добро пожаловать в бассейн!

Фото: ourboys.ru

Плавание само по себе является уникальным видом физической подготовки и относится к наиболее массовым видам спорта во всем мире

Спасая жизнь

В Древней Греции о человеке, недостойном называться гражданином, говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Видимо, в те времена эти умения расценивались как символ всестороннего развития человека: как умственного, так и физического. В наши дни плавание не потеряло своей актуальности. Неумолимая статистика гласит: ежегодно в России на воде погибает около 25 тысяч человек. Согласитесь, не каждый локальный конфликт уносит столько жизней. Почти половина из них – люди, не умеющие плавать или нарушающие правила поведения на воде. Поэтому плавать, а также иметь навыки выхода из сложных ситуаций на море, озере или реке должен каждый, кому не безразлична собственная жизнь или жизнь окружающих.

Оздоровительный эффект

Плавание само по себе является уникальным видом физической подготовки и относится к наиболее массовым видам спорта во всем мире. Дело в том, что специфические особенности плавания тесно связаны с двигательной активностью в воде. А водная среда, как известно, является наиболее дружелюбной по отношению к человеку. Достаточно напомнить, что первые 9 месяцев своей жизни человек проводит в воде. На плывущего человека оказывают воздействие два фактора: физическая нагрузка и вода. Как известно, её плотность в 775 раз больше плотности воздуха. Дополнительные усилия и ограничения скорости увеличивают энергозатраты, что особенно нравится людям с избыточным весом. Не каждый вид спорта может дать сочетание удовольствия и сброса лишних килограммов. Расход энергии зависит от длины дистанции и мощности работы руками и ногами и составляет приблизительно от 100 до 500 к/кал на каждые 100-150 метров.

Надо отметить, что в процессе заплыва основная мышечная работа затрачивается на преодоление силы лобового сопротивления, а вовсе не на поддержание тела в «плавучем» состоянии. Вообще, анализируя физиологические изменения в процессе плавания, а также его влияние на организм, не перестаешь удивляться, насколько гармонична двигательная деятельность пловца. Посудите сами: тело находится в горизонтальном положении, находится под большим сопротивлением движению, мышечные группы работают в строгой последовательности. Преимущественное развитие при плавании получают мышцы рук и плечевого пояса – до 70% от всей нагрузки. Горизонтальное же положение тела облегчает работу сердца, расслабляет мышцы и суставы. Так что занятия плаванием не только приятное времяпровождение, но и мощная физическая нагрузка, приводящая к физиологическим изменениям почти во всех системах организма. Известный специалист в области технологий оздоровления Кеннет Купер назвал плавание вторым по эффективности видом аэробной нагрузки после бега на лыжах, вовлекающим в работу почти все основные мышцы человека.

Источник детского здоровья

Доказательством оздоровительного эффекта от занятий плаванием служат истории бывших «хилячков», а ныне – здоровых людей, мастеров спорта и даже чемпионов. Так, чемпионка трех Олимпийских игр Дон Фрезер начала заниматься плаванием после перенесенного полиомиелита. А чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела в бассейн, обеспокоенная плохой осанкой девочки. Заслуженный мастер спорта В. Кусулухин и рекордсменка мира М. Соколова до занятий плаванием болели туберкулезом. Не зря еще в 1971 году Международная федерация любителей плавания рекомендовала занятия спортом на воде как дополнительный источник здоровья для детей грудного возраста и популяризовала во многих странах различные методики применения этого оздоровительного средства. Сейчас почти во всех бассейнах есть группы для грудничков, детей разных возрастов и взрослых.

И еще одна немаловажная деталь: занятия в бассейне, в отличие от многих видов спорта, не требуют дополнительной дорогостоящей экипировки. Все, что вам понадобится, – это очки, купальный костюм и шапочка. Итак, в заплыв – за хорошей физической формой и настроением!

Светлана СОЗИНОВА

Мир боевых искусств

Богомол и Шаолинь

Этой статьёй мы начинаем новую рубрику о боевых искусствах. Вернее продолжаем ранее разрозненные статьи на эту тему. И начнём её со стиля Богомола и его создателя Ван Лана, человека отнюдь не богатырского телосложения, который чуть было не изменил Шаолинь. Если бы история сложилась немного иначе, то шаолиньское кунг-фу сегодня выглядело совсем по-другому.

Как известно, боевая слава знаменитого монастыря началась с того, что Бодхидхарма был неприятно поражён плохой физической формой тамошних монахов. Тогда «бородатый варвар» и обучил их простейшему комплексу индийской самообороны, состоящему из 18 приёмов, положивших начало всему шаолиньскому искусству боя.

Но, возможно, потому, что изначально данное искусство предназначалось именно для поддержания хорошей физической формы (чтобы монахам хватало сил на медитацию), впоследствии традиционный стиль монастыря, Лохань, оказался максимально эффективен для сильных и рослых бойцов.

А Ван Лан (одни источники утверждают, что он был обычным монахом, другие, что просто мирянином, пришедшим в монастырь изучить искусство боя), как уже было упомянуто, был маленького роста и щуплого телосложения, поэтому постоянно терпел поражения в схватках.

Однажды он обратил внимание на поединок, проходящий в траве между цикадой и богомолом. Цикада в сравнении со своим противником была рослым и сильным бойцом, тем не менее, богомол очень технично победил её. Заинтересованный Ван Лан поймал несколько богомолов и стал изучать их повадки, подражая движениям, используемым теми в боях друг с другом. Вскоре наставники обратили внимание на его успехи. Он не мог победить лучших бойцов Шаолиня, но уже уверенно побеждал более сильных монахов, которые раньше всегда побеждали его (по другим источникам, он тренировался в тайне и потом вызвал на бой и победил сильнейшего бойца. Правда, можно сказать, что победу ему обеспечил фактор неожиданности). Так или иначе, но любителя богомолов отправили в служебную командировку для создания нового стиля, для чего его надо было дополнить лучшими техниками из распространённых в то время школ кунг-фу.

Фото: taiji-tanglang.spb.ru

Ван Лан – создатель стиля Богомол

В результате получился стиль «Кунг-фу богомола монастыря Шаолинь». В нём к технике рук богомола прибавились 17 техник различных популярных в то время стилей, в том числе передвижения из стиля обезьяны. Но Лохань всё же оставался базовой техникой. Так что по возращении Ван Лана в монастырь монахи легко переквалифицировались на более эффективный стиль.

Так было, пока в монастырь с дружеским визитом не прибыл даоский жрец и мастер знаменитого стиля Вуданг Шеен Сиао. Он весьма удивился, когда вместо неизменных в течение многих веков движений он увидел у упражняющихся монахов нечто необычное. Ещё более он удивился, когда не смог противостоять новому стилю.

«А что станет с традиционным стилем Шаолиня?» – спросил он настоятеля. На что тот ответил, что он не хочет, чтобы новый стиль исчез, но также не хочет и войти в историю, как настоятель, отказавшийся от древней традиции, передаваемой со времён Бодхидхармы. Мастера решили проблему так: монахи Шаолиня возвращаются к своему традиционному боевому искусству, а настоятель обучает Шеен Сиао стилю Богомола, и тот становится ответственным за его сохранение и распространение. Так и поступили.

Впоследствии стиль Богомола разделился на несколько школ. Но все они отличаются быстрой и изощрённой работой рук. Быстрой, как лапки богомола.

Сергей ШИЛОВ