

Полезьа плавания в бассейне

То, что плавание полезно для здоровья человека нет никаких сомнений. Давайте разберемся подробнее о положительном влиянии плавания в бассейне. Почему именно в бассейне? Потому что плавать в открытых водоёмах: море, река, озеро, мы можем только в отпускной период, а плавать и получать от него полезный эффект надо все таки регулярно, а регулярность можно получить только плавая в бассейне.

Итак, начнём: в отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и сама вода. В этом двустороннем воздействии заключаются специфические особенности и польза плавания.

- **Гигиена и закаливание.**

Гигиеническое и закаливающее влияние воды это необходимая потребность человека быть чистеньким.

Воздействуя на кожу, вода омывает тело, очищает его от пыли, отшелушившейся кожи, потовых выделений и выделений сальных желез, и благодаря этому улучшается её питание и дыхание. Кожа становится гладкой и эластичной.

Плавание является хорошим средством закаливания и повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Вода обладаем высокой теплопроводностью, чем и объясняется её закаливающее воздействие.

Пребывание в воде и плавание тренируют теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Если плавание проводится на открытом водоеме, то в целях закаливания используются солнце и воздух.

- **Плавание в бассейне при похудении.**

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других видах спорта. Эту особенность занятий плаванием используют в борьбе с лишним весом. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большими, чем воздух).

- **Польза плавания при влиянии на сердечно-сосудистую систему.**

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца. Такое положение пловца, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное

русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавание является одним из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

У квалифицированных пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечнососудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы, в покое отмечается брадикардия (45-50 сокращений сердца в 1 мин), возрастает систолический объем сердца, что значительно превышает возможности сердечной мышцы у людей, не занимающихся спортом.

В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это в первую очередь можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 уд/мин меньше. Становится оптимальным ритм работы сердца.

Среди пловцов гипертоников в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

- **Польза плавания при влиянии на дыхательную систему.**

Плавание также благотворно влияет на дыхательную систему. Большая нагрузка воды на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду, тренируют дыхательные мышцы. При плавании кролем и брассом вдох и выдох затруднены: при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличиваются жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренируют правильный ритм дыхания.

Плавание с задержкой дыхания, ныряния, погружения под воду тренируют устойчивость к гипоксии (умение переносить недостаток кислорода). Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность Грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

- **Польза плавания при влиянии на опорно-двигательный аппарат.**

На тело пловца действуют сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. При плавании в воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела. Это создает условия для корригирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травм, и для предупреждения их последствий.

Характерной особенностью плавания является отсутствие твердой опоры. Тело человека находится во взвешенном состоянии. Такое положение увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Показатель суммарной подвижности суставов у пловцов значительно выше,

чем у спортсменов других специализаций. Действие мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а, следовательно, и продолжению роста тела пловца в целом. Одной из особенностей, определяющей характер влияния плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений руками и ногами.

При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах пловцов.

Непрерывная работа ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления-воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава.

- **Влияние плавания на нервную систему.**

На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему. Это дает на весь день ощущение бодрости и повышает работоспособность.

Систематическое пребывание в воде во время занятий плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий и спокойный сон.

Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека, поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяются плавание и аквааэробика.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека и могут использоваться как для профилактики, так и для лечения всех видов неврозов. При неврастении (повышенной раздражительности) изучение спортивных способов плавания, преодоление протяженных дистанций в спокойном темпе, обычное купание в сочетании с соблюдением режима дня и питания по-настоящему незаменимы. При истерии занятия плаванием, в том числе и спортивным, помогают больному отвлечься от терзающих его переживаний. При психастении (снижение эмоционального тонуса) занятия плаванием ведутся групповым методом – обучение технике спортивных способов, чередующееся с произвольным купанием (активным отдыхом), с постепенным наращиванием общего объема и интенсивности выполняемых упражнений.

Занятия плаванием в бассейне способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и поэтому широко применяются в подготовке космонавтов.

Оздоровительно-лечебное плавание – незаменимый вид физических упражнений для лиц, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.)

- **Плавание при укреплении мышц.**

Плавание способствует значительному развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, и создаются благоприятные условия для их работы (при повышенном снабжении мышечных волокон кислородом). Это связано с цикличностью плавания (ритмичность чередования напряжения и расслабления мышечных групп).

Физическая нагрузка (сохранение горизонтального положения тела, приложение мышечных усилий для преодоления сопротивления вязкой и плотной водной среды) вместе с действием температурных факторов (низкая температура воды способствует увеличению тонуса мышц) повышает мышечную силу и работоспособность организма.

В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от действия силы тяжести (веса тела). Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (важная особенность плавания) и горизонтальное положение тела способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки.

В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются более плавно, с большей амплитудой (сопротивлением воды), без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма.

Вода также является прекрасным массажистом. Мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, она благотворно воздействует и на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память.

Выводы о пользе плавания:

Занятия плаванием – это подъем настроения, прилив энергии, улучшение пищеварения, обмена веществ; их систематичность занятий плаванием содействует закаливанию, формированию правильной осанки, гармоничному развитию мышечного аппарата. В оздоровительных целях занятия плаванием доступны и полезны людям всех возрастов.