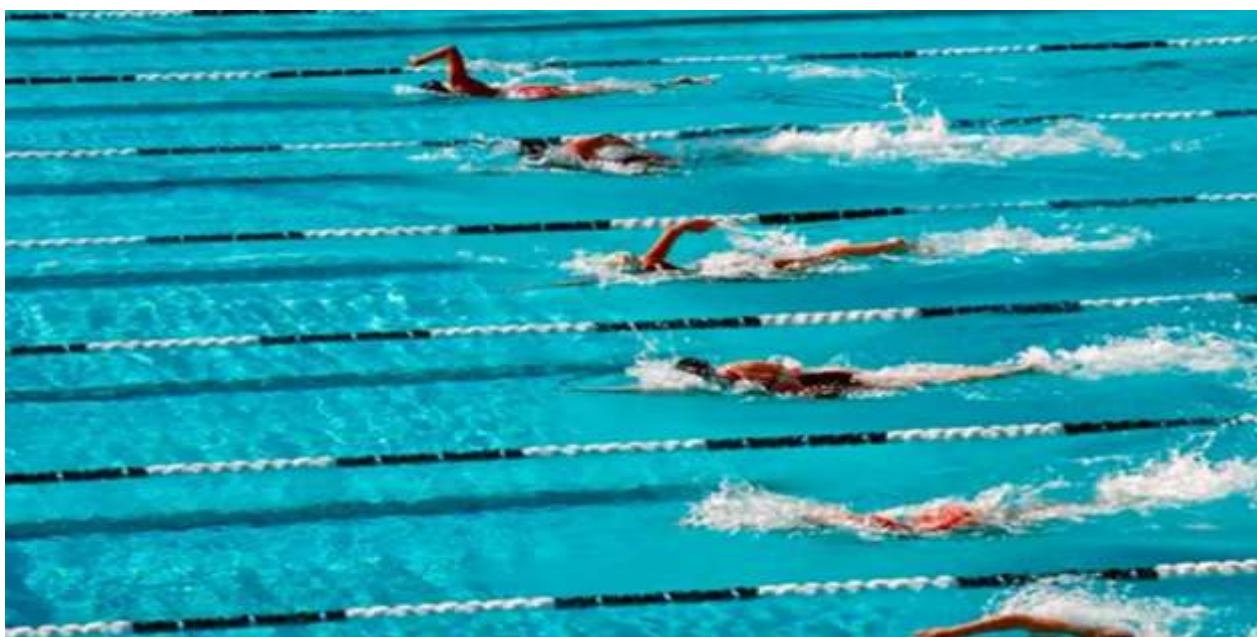


ПЛАВАНИЕ И ЕГО ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

С уверенностью можно сказать, что плавание – один из универсальных видов физической нагрузки. Эффект от регулярных занятий этим видом спорта огромен. Оно укрепляет сердце и сосуды, мышцы, иммунитет, тренирует дыхание, снимает стресс и нервное напряжение, расслабляет и тонизирует. Плавание – это тот уникальный случай, когда с помощью физической нагрузки можно одновременно получить удовольствие и оздоровить организм.



Польза плавания

- Укрепляет сердце и сосуды

Занятия плаванием на регулярной основе способствуют увеличению силы мышц и мощности сердца (объём выталкиваемой сердцем крови за один цикл), снижается количество сокращений в одну минуту.

- Повышает объём и силу лёгких

Замечено, что плавание повышает силу дыхательных мышц и увеличивает тонус, а также объём лёгких, усиливает их вентиляцию. Это обусловлено тем, что дыхание у пловца происходит синхронно его движениям. В течение одного вдоха и выдоха, как правило, проходит один полный цикл движения руками. Из-за того что нагрузка на организм во время таких занятий

довольно большая, растёт потребность в кислороде. Помимо этого, давление воды на грудную клетку человека способствует тому, что мышцы, которые ее расширяют, развиваются, а это, в свою очередь, способствует более полному вдоху.

- Развивает мышечную систему и укрепляет кости и позвоночник

Независимо от того, какой стиль плавания человек предпочитает, в воде тренируются все мышцы. Равномерные движения способствуют формированию красивой фигуры и гармоничного тела. Регулярные занятия плаванием в бассейне помогают поддерживать себя в хорошей физической форме.

Во время плавания происходит чередование напряжения и расслабления самых разных мышц нашего тела. Это увеличивает их работоспособность и силу. Хорошо тренируется координация движений. Вода оказывает более сильное сопротивление, чем воздух. Поэтому, чтобы плыть, необходимо прикладывать больше усилий, чем во время тех или иных занятий на суше.

Когда человек плавает, работают бицепс, трицепс, дельтовидные мышцы плеча, сгибатели пальцев рук, мускулы шеи, грудные мышцы – в работу вовлекается все тело. Хотите иметь красивую осанку? Плавание – ваш вид спорта.

- Успокаивает и тренирует нервную систему

Благотворно действует плавание и на центральную нервную систему. Приходят в равновесие такие процессы, как возбуждение и торможение, улучшается кровоснабжение мозга. Ощущение невесомости, которое возникает в воде, благотворно сказывается на психике, человек получает хороший положительный эмоциональный заряд. Плавание – хорошее лекарство от депрессии, утомления, бессонницы. Занятия плаванием помогают улучшить память и внимание, поднимают настроение, снимают раздражительность и усталость.

- Поднимает иммунитет

Плавание хорошо закаляет. Благодаря этому повышается устойчивость организма к воздействию низких температур. И как результат – организм лучше сопротивляется простудам и вирусам.

Показания к занятиям по плаванию

Заниматься плаванием, безусловно, можно в свое удовольствие. Но есть и те, кому этот вид физической нагрузки показан по состоянию здоровья.

Во-первых, плавание полезно для людей с заболеваниями позвоночника. Для того чтобы позвоночник был в хорошем состоянии, вокруг него необходим крепкий каркас из мышц. Укрепить его помогут занятия плаванием. Помимо этого, тренировки в воде – действенный способ избежать межпозвоночной грыжи. Полезны занятия в бассейне и для подвижности суставов.

Во-вторых, людям с заболеваниями сердца и сосудов этот вид физической нагрузки помогает улучшить кровоснабжение и снизить артериальное давление. Постоянные занятия плаванием помогают уменьшить уровень холестерина в крови.

В-третьих, плавание хороший способ лечения и профилактики варикоза. Вода снимает напряжение и усталость с ног, кровь лучше «бежит» по венам.

В-четвертых, плавание успокаивает нервную систему. Поэтому оно полезно для людей, с повышенной нервной возбудимостью.

В-пятых, такая тренировка – хороший «тренажёр» для дыхательной системы, а значит полезно для людей, которые страдают ее заболеваниями.

Противопоказания для занятий плаванием

Несмотря на универсальность этого вида спорта, существует категория людей, которым все-таки такая нагрузка противопоказана. Нельзя заниматься плаванием людям:

- с сердечной, почечной и печеночной недостаточностью;
- во время обострения имеющихся заболеваний;
- во время вирусных инфекций;
- больным аллергией или эпилепсией;
- с кровотечениями;
- после травмы головного мозга;
- с венерическими заболеваниями;
- туберкулезом.

В любом случае, прежде чем начать активно плавать, нужно получить консультацию у врача. Не будет лишним, в том числе и здоровым людям, побеседовать с тренером, который поможет правильно распределить

нагрузку. Перед тренировкой за три часа до занятий желательно покушать. Если не получается, перед началом тренировки можно перекусить чем-нибудь лёгким.