

## *О пользе занятий плаванием*

Пользу плавания для организма человека трудно переоценить. Оно дает отличный результат и само по себе, и в комплексе с занятиями другими видами спорта, значительно усиливая их эффект. Плавание имеет минимальное количество противопоказаний, но при этом заставляет работать практически все системы организма не хуже, чем любая другая полноценная тренировка, в этом состоит его основное преимущество.

### **Польза плавания в бассейне:**

Занятия плаванием позволяют значительно улучшить здоровье людям с любой физической подготовкой. Благодаря тому, что плотность воды более высокая, чем плотность воздуха, нагрузка, получаемая в бассейне, переносится значительно легче, а вот укрепление мышц и сжигание калорий происходит быстрее, чем при занятиях на суше. Особенно хорошо с помощью плавания можно проработать руки, спину, живот, ягодицы, бедра, плечевой пояс. Кровеносная система тоже улучшает свою работу после занятий в бассейне — давление снижается, следовательно, сердечно-сосудистые заболевания обходят пловцов стороной. Кровообращение и ритм биения сердца приходят в норму, сосуды становятся более эластичными. Отмечено, что у занимающихся плаванием частота пульса снижена до 60 ударов/мин. Это означает, что их сердце работает более рационально и мощно. Дыхание во время занятий плаванием становится более глубоким, в результате задействуется вся площадь легких. Все это в комплексе насыщает кислородом кровь, улучшает кровоток и делает организм более устойчивым к гипоксии.

Плавание оказывает на организм закаливающее действие, улучшает сопротивляемость к различным заболеваниям.

### **Чем полезен бассейн для детей.**

Плавание существенно улучшает здоровье ребенка, помогает ему расти физически крепким и уравновешенным человеком, ведь оно влияет и на нервную систему. Под воздействием прохладной воды процессы

возбуждения и торможения уравниваются, кровоснабжение мозга улучшается. Давление воды мягко массирует нервные окончания кожи, улучшает состояние ЦНС, снимает переутомление после долгого учебного дня. Дети, занимающиеся плаванием, как правило, со сном не имеют проблем. За счет общего более спокойного состояния, ребенок становится внимательнее и дома и на занятиях, хорошо усваивает материал, может лучше сконцентрироваться на уроке. Помимо этого, улучшится осанка, ваш малыш станет сильнее и выносливее, движения будут более координированными, да и аппетит порадует родителей. Плавание успешно применяется в комплексной терапии деток, имеющих проблемы с неврологией, страдающих ДЦП, гипер- или гипотонусом, синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

#### **Чем полезно лечебное плавание в бассейне.**

Стоит разделять плавание, как вид спорта, и плавание лечебное. Последнее предполагает включение в программу занятий ряд упражнений в воде, направленных на исцеление какого-либо недуга. Заниматься лечебным плаванием можно в любом возрасте, но обязательно прежде следует проконсультироваться с врачом. При наличии каких-либо значимых проблем со здоровьем, занятия должны проводиться под контролем грамотного тренера. Плавание используется в качестве лекарственного средства при следующих заболеваниях: заболевания суставов; заболевания позвоночника, в том числе грыжа межпозвонковых дисков; остеохондроз; ожирение; хронический бронхит; вегетососудистая дистония; варикоз; атеросклероз; нарушения осанки; легочные заболевания, например, астма; невроз и других. Оно дает уникальную возможность сочетать релаксацию с нагрузкой на сердце, мышцы, суставы и даже кости. Общеизвестно, что плавание показано имеющим проблемы с позвоночником — в воде нагрузка на межпозвонковые диски отсутствует, а мышцы спины при этом активно задействованы. Итак, отвечая на вопрос, полезно ли плавать в бассейне людям с хроническими заболеваниями, можно однозначно дать утвердительный ответ. Вообще этот

вид спорта рекомендован в случаях, когда нежелательно прибегать к силовым тренировкам — беременным, людям страдающим от избыточного веса, с болезнями суставов.

### **Полезьа бассейна для фигуры.**

Полезьа плавания для мужчин неоспорима — оно позволяет сформировать классический Т-образный силуэт, при этом, не наращивая слишком большой мышечной массы, как при силовых занятиях, ведь не все хотят добиться такого эффекта. Дамы же зачастую боятся, как бы плавание не сделало их фигуру мужеподобной. Тренировки «для себя», направленные на улучшение общего состояния, вовсе не дадут такого эффекта. Если вы планируете профессионально заниматься плаванием, такая вероятность есть, но бояться этого не стоит — женские плечи от природы уже, чем у мужчины, и даже постоянные занятия вряд ли сделают их слишком крупными. А полезьа плавания с лихвой окупит не слишком высокий риск чрезмерного роста мышц плечевого пояса.

Регулярно занимаясь в бассейне вы сможете:

- Снизить вес. Плотность воды в 775 раз больше плотности воздушной среды, это делает даже элементарные движения в воде энергозатратными. Учащение дыхания лучше насыщает кровь кислородом, организм получает серьезную аэробную нагрузку.
- Укрепить мышцы груди и рук.
- Улучшить осанку.
- Приобрести подтянутый живот.
- Предупредить появление варикоза, или, если вы его уже приобрели, улучшить состояние вен. Вода оказывает давление на поверхность кожи, стенки вен и сосудов, таким образом укрепляя их.
- Избавиться от целлюлита.

### **Бассейн — полезьа и вред для здоровья.**

Полезьа бассейна общепризнана, о ней сказано много, помимо общеукрепляющего воздействия на организм, улучшается состояние

суставов, костей, мышцы становятся более подтянутыми, приходят в порядок вес и нервная система. Но, как у любого вида физической активности, у плавания есть противопоказания, правда в данном случае их немного: острая стадия ОРЗ, пневмонии; мокнущие кожные проявления аллергии; врожденный порок сердца; паралич; эпилепсия; патологии, при которых возможно появление судорог. Положительный результат посещения бассейна так велик, что плавание давно стало не только видом спорта, но и популярной, доступной методикой оздоровления. Занимайтесь плаванием — вы всегда будете в превосходной физической форме и прекрасном расположении духа.