

Все в бассейн!

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.

Плаванье – это один из немногих способов поупражняться так, чтобы получить полный комплекс физической нагрузки и увеличить силу, выносливость и гибкость одновременно. Оно соединяет в себе все выгоды для сердечно-сосудистой системы, которые дает бег, но с небольшим эффектом наращивания мышц, который достигается при поднятии тяжестей, а также некоторым эффектом улучшения гибкости, как от занятий танцами.

Плаванье не только подходит для релаксации и общей зарядки, но также обладает терапевтическим эффектом при травмах и в реабилитационный период.

Во время плавания задействованы все основные группы мышц и не требуется специальных гимнастических упражнений, которые помогают поддерживать в форме сердце и легкие. Плаванье также помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах.

Дополнительный бонус плаванья для тех, кто страдает бронхиальной астмой, так как воздух в бассейне, расположенном в помещении, обычно влажный, а это облегчает дыхание.

И, уж конечно, все знают, что плаванье умиротворяет и помогает от депрессий, поднимает настроение и проясняет мысли.

О пользе плавания хором говорят врачи. С их точки зрения, посещение бассейна - это сплошные сеансы оздоровления. Потому что, во-первых, плавание один из видов спорта, положительно влияющий на позвоночник, а во-вторых, получить хоть какую-нибудь травму, мирно плескаясь в бассейне, практически невозможно. Кроме того, плавание нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, укрепляет органы дыхания, закаливает организм и усиливает иммунитет, приводит в порядок нервы, улучшает подвижность суставов, повышает тонус кожи и мышц.

Специфические особенности воздействия плавания на организм ребенка

Дыхание

Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них.

Кроме того, плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии.

Сердце

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы.

В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Суставы

При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры.

Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста и подготовленности.

Нервы

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность ребенка.

Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания ребенок легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память.

Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Иммунитет

Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.