

Почему именно плавание?

Умение плавать - жизненно важный навык

За последние пять лет в России тонут в среднем по 17 тысяч человек в год. В большинстве своем это люди, не умеющие плавать. И среди них очень много детей и подростков. Тот, кто не умеет плавать, оказавшись на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоема и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает - либо доплывет до берега, либо сумеет продержаться на воде пока не подоспеет помощь. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от самых маленьких. Все же технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

Влияние плавания на организм человека



Вода оказывает давление на поверхность тела, погруженного в нее. Это тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность. Давление воды увеличивает нагрузку на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, способствует увеличению ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме. 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 является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела, создает условия для исправления нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм.



Отсутствие твердой опоры увеличивает двигательные возможности пловца и содействует их развитию. Например, у

квалифицированных пловцов отмечается высокий уровень подвижности основных суставов. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно - продолжению роста тела пловца. Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Плавание: спорт и здоровье



Спортивное плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

При плавании задействованы практически все мышцы туловища, рук и ног, что способствует гармоничному развитию мускулатуры пловцов. У спортсменов-пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функционировании сердечно-сосудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; в покое отмечается брадикардия 45-50 сокращений сердца в 1 мин.



Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют "мышечный корсет", предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность.

Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.