

# Консультация

## «Влияние плавания на различные системы организма»

Составитель: инструктор по физической культуре (бассейн)  
Чистякова А.В.

Уже давно доказано, что польза плавания для здоровья огромна! Плавание - наиболее гармоничная и "экологичная" физическая нагрузка: **плавание тренирует максимальное количество органов и систем.**

### 1. Дыхательная система

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких.

Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками как правило выполняется за один вдох и выдох. Так как при плавании тратится много энергии, потребность в кислороде растет. Именно поэтому пловец стремится максимально полно использовать каждый вдох. Более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку, оно же способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

В итоге занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол.

В результате систематических занятий плаванием также увеличивается показатель максимального потребления кислорода. Пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5 литров.

### 2. Сердечно-сосудистая система

У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца (объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности), количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных пловцов ЧСС в состоянии покоя 50-60 или даже 40-45 сокращений в минуту, тогда как у обычных здоровых людей ЧСС от 65 до 75. При этом, работая с предельной интенсивностью, сердце пловца способно развить темп до 200 сокращений в минуту, а объем крови, нагнетаемый в аорту, увеличивается с 4-6 литров до 35-40 литров в минуту.

Как мы видим, плавание способствует усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в благоприятных условиях. Давление воды облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием показаны пожилым и даже людям с ослабленным сердцем.

Плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия плаванием состав крови фактически достигает нормального уровня.

### 3. Костно-мышечная система

В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело

поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

#### **4.Нервная система**

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает победить водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение. улучшает сон, внимание и память. Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества.

#### **5.Иммунная система**

Всем известно, что плавание - эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур, и, следовательно, делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются защитные свойства иммунной системы, что увеличивает сопротивляемость инфекциям.

*Более того плавание благотворно влияет на психику!*

#### **1.Черты характера**

Плавание оказывает влияние и на формирование личности. Регулярные занятия плаванием помогают развить такие черты характера как самообладание, настойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность. Плавание закаляет волю!

#### **2.Уменьшение стресса**

За счет регуляции дыхания в воде и массажа всего тела при плавании происходит ослабление стресса. Вода обволакивает, дает чувство легкости и невесомости, тем самым, порождая приятные эмоции. Плавание помогает при депрессии, поднимает настроение, делает мысли более ясными, улучшает внимание и память. Плавание приближает нас к природе, позволяет ощутить связь с ней.

#### **3.Социальная активность**

В любом возрасте, при любом уровне подготовки плавание – идеальный вид спортивной активности. Плавание – это не только тренировка, полезная для физического здоровья, но и приятное времяпрепровождение. Посещая бассейн можно обрести новых друзей, узнать много интересного и полезного. Укрепляя нервную систему, повышая общий тонус, улучшая сон и аппетит, плавание ведет к общему повышению качества жизни.

*В здоровом теле – здоровый дух!*