

ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Разница температур воздуха и воды в бассейне (открытом водоеме) провоцирует естественное закаливание иммунной системы. Кроме того, закаливание водой создает естественный эффект охлаждения, препятствующий перегреванию. Водная среда оказывает щадящее воздействие на мышцы и связки, предупреждая растяжения, за счет того что жидкая среда принимает на себя вес тела. В то же время расход калорий, необходимый на преодоление 1 км в бассейне, эквивалентен 4 км бега или быстрой ходьбы.

Одной из наиболее эффективных методик на сегодняшний день является закаливание плаванием. Не многие знают, что эта методика закаливания подразумевает лечение плаванием. Она может быть рекомендована даже людям с ослабленным иммунитетом: после перенесенных болезней, беременным и кормящим женщинам и т. д.

Чем полезно закаливание плаванием?

Закаливание водой при плавании подготавливает организм к дальнейшим физическим упражнениям на суше. Оно тренирует правильность дыхания, равномерность вдохов-выдохов. За счет погружения лица в воду человек по необходимости дышит всеми легкими, что препятствует застою воздуха в нижней их части. Плавание тренирует гибкость, повышает эластичность связок и сухожилий. Интенсивные движения ногами и руками разрабатывают тазобедренные суставы, как правило, малоподвижные и не получающие должной нагрузки у современного горожанина, а также мышцы трицепса (задней поверхности) руки.

Начинать закаливание плаванием рекомендуется с 1 раза в неделю по 15 - 20 мин и при отсутствии противопоказаний постепенно довести время занятий до 30 мин 3 раза в неделю. Занятия в воде рекомендуется предварять очень легкой разминкой на суше. Она может продолжаться не более 1-2 мин и включать легкие приседания, махи ногами в стороны и вперед-назад, наклоны. Слишком интенсивные предварительные занятия перед закаливанием плаванием могут спровоцировать резкое повышение температуры тела, которое может привести к ослаблению сердечной деятельности при резком погружении в воду.

Как проводится закаливание организма плаванием?

Заходить в реку (бассейн) рекомендуется медленно, постепенно охлаждая все органы. Можно предварительно умыться, смочив водой лоб, затылок, шею, ушные раковины, чтобы подготовить тело к смене температур.

При закаливании плаванием необходимо следить, чтобы верхняя и нижняя части тела получали одинаковую нагрузку. Лечение плаванием поможет укрепить мышцы ног. Для этого рекомендуется время от времени плавать

на доске, выключая из процесса плавания руки. Более подготовленным можно надевать ласты.

Помогут также специальные упражнения, выполняемые в той части бассейна, где вода доходит от пояса до шеи.

1.

Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Поднимайте ноги попеременно, стараясь дотянуться до пальцев рук 10 -15 раз каждой ногой.

2.

Маршировать в воде, высоко поднимая колени, 5-10 мин.

Для тренировки верхней части тела надо стараться, чтобы ноги находились в состоянии относительного покоя, не нужно совершать ими быстрых и резких движений. Закаливание плаванием будет гораздо эффективнее, если дополнительно применять физические упражнения. Из физических упражнений можно рекомендовать следующие.

1.

Руки согните в локтях, колени разведите. Произведите энергичные движения руками, как при плавании, сохраняя равновесие. Выполните 2 подхода по 15 - 20 раз.

2.

Держась за опору, совершите круговые движения корпусом влево-вправо, Выполните 2 подхода по 20 - 30 раз.

Для правильного распределения нагрузки при закаливании плаванием и предотвращения однообразия можно записаться в группу аквааэробики или танцев в воде.

Инструктор по физическому воспитанию Ермакова Е.И.