# Плавание и васо влияние на организм человека



#### Памятка

## Правильное дыхание при плавании

- \* Нужно постоянно следить, чтобы дыхание соответствовало движениям, оставаясь ровным и ритмичным.
- \* Вдох должен быть в два раза короче выдоха. То есть, делается короткий и мощный вдох, а выдох в два раза длиннее, чем вдох.



- \* Между вдохом и выдохом обязательно задерживать дыхание.
- \* Для сохранения высокой скорости плавания нужно делать глубокие редкие вдохи, выполняя несколько движений на выдохе. Это делается потому, что при вдохе резко снижается скорость, так как возрастает сопротивление воды.



\* И последнее: никто не застрахован от попадания воды в дыхательные пути. Но если обладеть искусством держать ровный ритм дыхания, то вполне возможно откашляться, не прерывая процесса плавания и даже не сбивая ровного дыхания.



#### Памятка

### Занимайся плаванием правильно!

- Выбираем время занятий и нагрузку.
- Заниматься
   плаванием лучше
   два раза в неделю
   по 25 минут.
- Начинать
  заниматься
  необходимо не
  раньше, чем через
  час после еды,
  чтобы не
  спровоцировать
  головокружение.
- Перед заплывом следует принять прохладный душ.

- В воду заходить не спеша, чтобы резкая смена температур не повлекла за собой сужение сосудов и как результат боль в сердечной ленище.
- Когда тело окладилось и привыкло, можно полностью погрузиться в воду.
- Для расслабления необходимо делать небольшие перерывы в заплывах.
- Для усиленной тренировки мышц стараться плавать непрерывно 25 мин., но с переменой стилей.

- Следить за ритмичностью и правильностью дыхания, вдох через нос, выдох через нос и рот одновременно.
- Скорость для повышения выносливости не играет особой роли.
- При желании отдохнуть наиболее приемлемая поза на спине, руки в сторону, мышцы

- расслаблены, голова слегка запрокинута.
- И главное это температурный режим! Желательно, чтобы температура воды была не ниже 20°С (в встественных водовмах). Более низкая температура первохлаждает организм и можно простудиться и заболеть.



# Особенности воздействия плавания на организм человека

- устраняют нарушения осанки, плоскостопие;
- воспитывают стойкость к простудным заболеваниям;
- тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нервную систему, улучшает сон, аппетит.



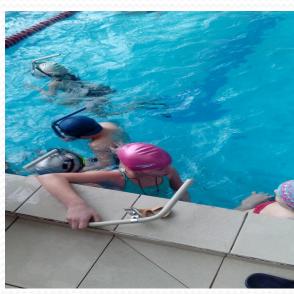
## Дон Фрезер и Тина Леквеишвили





# Оздоровительный эффект плавания

- Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.
- Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвиж-ность в суставах,



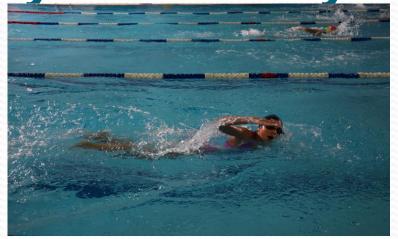


# сосудистую, дыхательную систему и опорнодвигательный аппарат

- У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.
- Плавание с задержкой дыхания, ныряние,

# Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему

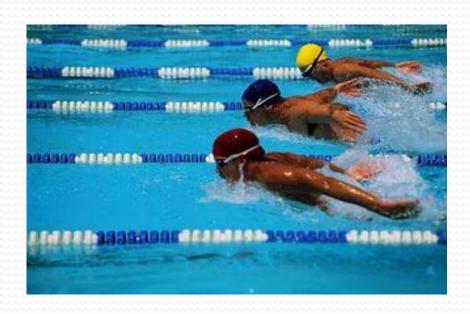
- Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.
- Вода, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает,





### Стили плавания

- Брасс
- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Батерфляй





## Спасибо за внимание!