

Плавание и его 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 овладеть 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 мышце.
- Когда тело охладилось 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 переменной 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°C (в естественных водоемах). Более низкая температура переохлаждает 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.

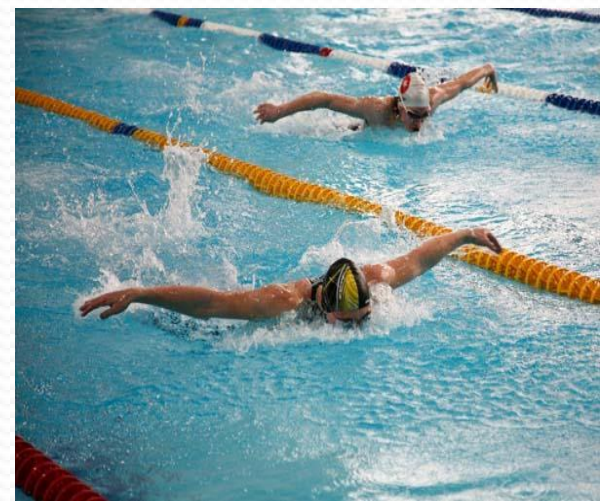
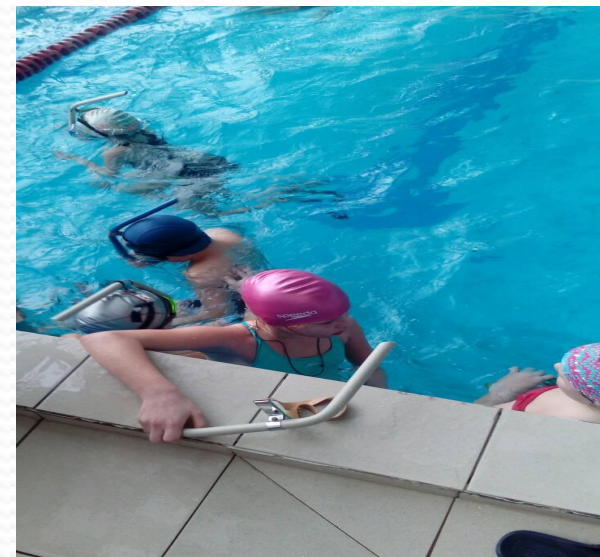


Дон Фрезер и Тина Леквешвили



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, подвижность в суставах,



сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный 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 уравнивает 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!