



Лето – отличное время начать плавать!

Регулярная физическая активность – один из основных компонентов здорового образа жизни, играющий важнейшую роль в поддержании здоровья и благополучия, снижения риска развития серьезных заболеваний. Существует множество видов двигательной активности, и каждый человек может выбрать себе тот, который ему больше всего подходит: ходьба, плавание или аквааэробика, бег, йога, групповые тренировки и многое другое.

С наступлением летнего времени, одним из вариантов физической активности, которым стоит попробовать заняться, может быть плавание. Плавание – один из самых доступных и полезных видов физической нагрузки, подходящий людям всех возрастов и уровней физической подготовки. Оно не только укрепляет здоровье, но и приносит массу удовольствия.

Основные причины, почему стоит заняться плаванием:

Повышается выносливость сердечно-сосудистой системы

Плавание – отличный вариант аэробной нагрузки, пользы от которой больше, чем от множества других аэробных тренировок, вследствие погружения тела в воду. Во время этого вида физической нагрузки тело преодолевает сопротивление воды и проделывает большую мышечную работу, чем на воздухе. Движения в воде напоминают упражнения на сопротивление в тренажерном зале. Во время плавания в работу задействуются все крупные группы мышц и для обеспечения их кислородом, сердцу приходится усиленно перекачивать кровь по всему телу. Стимулирование работы сердца и сосудов происходит в оптимальных условиях, так как тело находится почти в горизонтальном положении. Доказано, что регулярные занятия плаванием снижают артериальное давление и уменьшают частоту сердечных сокращений, способствуя профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Развивается дыхательная система

Систематические занятия плаванием развивают дыхательную систему: увеличивается объём легких и их способность к усвоению кислорода, повышается сила дыхательных мышц. Во время интенсивного вдоха в грудной клетке улучшается кровообращение и лимфоток, исключаются застойные явления. Всё это способствует повышению выносливости организма и его способности переносить длительные нагрузки.

Укрепляется мышечный корсет

Плавание – отличный способ проработать мышцы и привести их в тонус. За счёт высокой плотности воды, во время плавания мышцы получают сопротивление, соизмеримое с силовыми тренировками с отягощением. Но в отличие от тренировок в зале, во время плавания, мышцы получают контролируемое сопротивление, что является более безопасным видом физической нагрузки.

Польза для суставов и позвоночника

Плавание – это единственный вид физической нагрузки, безопасный для суставов и позвоночника. В воде снижается нагрузка на позвоночник, а суставы работают с максимальной амплитудой. Даже простое погружение в воду полезно для позвоночника, так как с него снимается нагрузка. Это особенно важно для пожилых людей и тех, кто

восстанавливается после перенесённых травм или имеет заболевания суставов.

Снижается вес

Плавание это отличный способ сжигать калории и бороться с лишним весом. Оно ускоряет обмен веществ, за счёт чего скорость сжигания жира увеличивается. За час тренировок теряется от 500 до 900 ккал, в зависимости от интенсивности упражнений и стиля плавания.

Уменьшается стресс и улучшается психологическое состояние

Плавание – один из самых лучших методов уменьшить эмоциональный стресс. Вода обладает успокаивающим, снижающим эмоциональное напряжение действием. Плавание способствует высвобождению эндорфинов – гормонов счастья, позволяет расслабиться как телу, так и мозгу. После физической нагрузки появляется лёгкость, желание двигаться вперёд и достигать цели.

Укрепляется иммунитет и повышаются защитные силы организма

Плавание отлично закаляет и повышает иммунную защиту организма. Доказано, что занятия в бассейне по часу три раза в неделю, повышают устойчивость организма к вирусным инфекциям на 80%.

Начать заниматься плаванием можно в любом возрасте. Если человек не умеет плавать – лучше записаться в специальную группу, где проходит обучение правильным техникам. Вид плавания освоить значительно легче, если организм уже подготовлен к физическим нагрузкам.

Наиболее популярным стилем плавания является кроль. Это самый эффективный и благоприятный для организма стиль плавания.

Главное, что надо помнить при занятиях плаванием и любым другим вариантом физической активности – дозирование нагрузки. Если тренировка вам даётся с трудом, нужно сменить стиль плавания или уменьшить время пребывания в воде. Очень важно, чтобы процесс тренировки был приятным.

Если же вам скучно просто плавать в бассейне, займитесь аквафитнесом или аквааэробикой.

Польза плавания для человека любого возраста и пола огромна, но, чтобы ее ощутить, необходимо попробовать все на себе. Поэтому в ближайшее время задумайтесь над посещением бассейна или водоёма, а наступившее лето – отличный повод это сделать!

М.В. Филимонова, врач-методист отдела анализа и стратегического планирования

ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»