

муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3 городского
округа – город Волжский Волгоградской области
(МАОУ ДО ДЮСШ №3)

Методическая разработка

Тема: «Оздоровительное значение плавания»

Разработал:

тренер-преподаватель

Кожевников В.А.

Рассмотрено на методическом
совете МАОУ ДО ДЮСШ № 3

Протокол №11 от 15.11.2017

Волжский 2017

Плавать может каждый человек в любом возрасте. Регулярные тренировки позволят привести в порядок тело, сделав его подтянутым и здоровым.

Оздоровительное значение

Постоянное посещение бассейна несет за собой массу положительных эффектов:

- Улучшается работоспособность сердца и кровеносных сосудов. Благодаря повышению нагрузки, в теле увеличивается количество кислорода, который способствует правильной работе органов.
- Тренируются мышцы тела. Каждый стиль этого вида спорта направлен на развитие определенных групп мышц. Водные тренировки задействуют более 80% мышечной ткани.
- Сжигаются калории. При выполнении водных упражнений, вода выступает своего рода утяжелителем, позволяя оперативно бороться с лишними килограммами.
- Повышается гибкость суставов.
- Увеличивается приток эндорфинов, позволяя бороться с депрессией и стрессом. Успокоительный эффект, который оказывает вода на организм человека, способствует увеличению выработки «гормона счастья».

Таким образом, постоянные тренировки на воде способствуют снижению веса, и оказывают несомненную пользу для здоровья.

Что дает плавание?

Занятия в воде позволяют человеку развивать мышечный тонус не зависимо от первоначальных показателей. Плавание позволит привести в порядок фигуру даже людям с сильным избытком веса.

Для чего нужно регулярно плавать? Водные процедуры приятны и полезны. Выделяют следующие полезные свойства занятий в воде:

- Быстрое похудение. Занимаясь регулярно 2-3 раза в неделю по 40 минут, вы уберете лишние килограммы за короткий срок. По эффективности похудения, плавание может сравниться только с фитнесом и конным спортом.
- Простой способ приобрести рельефность тела. Правильные тренировки позволяют быстро развить мускулатуру. Вода создает сопротивление, увеличивая нагрузку на мышцы, поэтому для обретения спортивного тела в короткие сроки, многие люди занимаются по интервальной программ и аквафитнесом.
- Снятие стресса и улучшение самочувствия. Движение в воде стимулирует выработку «гормона счастья», который снижает стресс, увеличивает бодрость и активность.

На вопрос, чем полезно плавание в бассейне ответить легко. Водные процедуры в подготовленном и оборудованном месте проводятся круглогодично. В озере или речке поплавать удастся только летом в ясную погоду, а в бассейн можно прийти даже тогда, когда на улице снегопад или мороз.

Заставить себя пойти заниматься в бассейн намного проще, чем отправиться в тренажерный зал. Многих смущает излишняя потливость на силовых тренировках, в бассейне такого эффекта не будет.

Сколько калорий можно сжечь

Один килограмм жира содержит в себе примерно 8000 калорий, поэтому чтобы избавиться от лишнего веса необходимо создать дефицит калорий в организме.

Спортивные упражнения направлены на то, чтобы увеличить сердцебиение и нагрузку на мышечную ткань. Для эффективной борьбы с жировыми отложениями необходимо калории сжигать, а не потреблять.

Плавая в течение часа, вы теряете примерно 400 калорий. В зависимости от выбранного стиля тренировок и их активности, количество сжигаемых калорий меняется.

У многих людей водные процедуры вызывают сильный голод. **Важно помнить, что после активных физических нагрузок в воде нельзя есть на протяжении часа**

Основные правила

Чтобы плавание приносило пользу необходимо ознакомиться с несколькими правилами:

1. Прежде чем начать занятие, сначала надо провести 10 минутную разминку на суше. Небольшая зарядка позволит разогреть мышцы для будущей нагрузки. Темп тренировки в воде необходимо увеличивать постепенно, снижая его к концу занятия.
2. Новички и люди с сильным переизбытком веса должны воздерживаться от долгих тренировок. Занятия для них начинаются с 30 минут, постепенно увеличиваясь до стандартной программы.

Для занятий лучше всего выбрать воду комфортной температуры. Прохладная вода лучше способствует сжиганию калорий, так как энергия тела идет не только на движение, но и на дополнительное согревание. Однако холод вызывает судороги, из-за которых человек на глубине может утонуть. Если тренировки проходят в общественных бассейнах, то можно не волноваться за температурный режим, температура воды в них стандартно поддерживается в 22- 27 градусов.

- Занимаясь в воде необходимо постоянно двигаться. Тренеры советуют плавать более 80% времени, отведенного на тренировку.
- Чтобы тренировки проходили эффективно для организма, вам следует комбинировать стили плавания. Такие занятия называются интервальными тренировками и сжигают 550 калорий за час. Комбинированные занятия развивают все тело, а не только определенные его зоны.

3. • Тренироваться в бассейне можно, не просто плавая от бортика к бортику кролем или брассом, уделите внимание аквафитнесу. Упражнения в воде, принесут больше эффекта, чем их выполнение на суше.
4. **Нельзя есть перед и после тренировки!** Пища, которая не успела перевариться до занятий, отягощает плавание, вызывая сонливость и усталость. Перекус после тренировки, сведет труды по похудению к нулю. Поэтому за час до занятия, а также на протяжении полутора часов после, воздержитесь от приема пищи.

Как плавать, чтобы похудеть

Интервальные тренировки – замечательный способ убрать лишние килограммы, однако такие занятия подойдут только тем, кто уже имеет опыт тренировок на воде и хорошо знаком с двумя-тремя стилями плавания.

Стандартно интервальная тренировка проходит поэтапно:

- Погрузившись в воду, 15-30 секунд человек плавает на «максимуме», то есть изо всех сил. Желательно использовать баттерфляй, но каждый выбирает понравившийся стиль.
- Далее проводится полуминутный отдых, в течение которого нужно плавать брассом, спокойным темпом.

Из таких тренировочных минут состоит вся программа занятия. Упражнения повторяются раз за разом до достижения полной усталости. Цикл повторяется 7 раз. Если у вас закончились силы на 5 круге, то программа подобрана неправильно. В этом случае время нагрузки и отдыха пересматривается.

Постоянные тренировки способствуют тому, что тело привыкает к повышенной нагрузке. Через 5-10 занятий будет намного легче. Когда пловец перестанет уставать после 7-8 круга упражнений, программу пересматривают заново, увеличивая нагрузку и уменьшая время свободного плавания.

Интервальные занятия отнимают большое количество сил. Тренироваться по комбинированной программе можно не чаще чем раз в 3 дня. По времени такой курс интенсивного похудения занимает три недели, после телу дается отдых на два месяца. Однако не стоит забывать про тренировки. **Во время перерыва, посещать бассейн необходимо, так как сожженные калории при отсутствии нагрузки быстро вернутся назад.**

Какие мышцы работают

Во время водных процедур на открытой воде или в бассейне используются несколько стилей. В зависимости от типа движений задействуются разные группы мышц, увеличивается или снижается нагрузка.

Для тренировок на воде используют следующие стили:

- **Брасс:** также имеет народное название «по-лягушачьи». Этот медленный и спокойный способ редко используют для похудения, так как для движений тратится минимальное количество энергии. Плавание брассом заключается в том, что человек руками перед собой раздвигает воду, и одновременно с этим сгибая ноги в коленях, как бы отталкивается от воды вперед. Во время такой тренировки задействуются ромбовидные и трапециевидные мышцы спины и плечевые мускулы.
- **Кроль:** популярный вид передвижения в воде. Во время его, человек делает попеременные гребки правой и левой рукой, одновременно двигая ногами как «ножницами». Сложность этого стиля заключается в том, что без правильной подготовки плавать им не получится, так как, исполняя кроль, пловец держит лицо в воде. Вдох

делается раз в два-три гребка. Кроль задействует практически все группы мышц, поэтому он эффективен для похудения.

- **Дельфин:** известен также под названием баттерфляй. Плавая баттерфляем человек, делает синхронные гребки руками, ноги движутся волнообразно, как «хвост русалки». В процессе используются мышцы рук, ног, пресса.

Правильное дыхание

Многих интересует: как правильно дышать при плавании. Такая заинтересованность понятна, так как правильная техника дыхания способствует восстановлению обмена веществ и выведению из организма вредных компонентов.

Чтобы узнать, как дышать при плавании, лучше обратиться к тренеру, так как он объяснит в теории технику дыхания, и покажет ее на практике. Однако если вы решили пойти в бассейн самостоятельно, необходимо ознакомиться со следующими правилами дыхания:

- Вдох производится над поверхностью воды, а выдох в воду.
- Во время плавания вдыхать нужно ртом, а вот выдыхать следует сначала носом, а после ртом. Таким образом, из носовых пазух удаляются излишки воды, а сильный выдох через рот, убирает углекислый газ из легких. Дыхание носом допускается только во время отдыха и спокойного плавания, так как из-за низкой нагрузки тело потребляет меньшее количество кислорода.
- В воде прилагаются все усилия для того, чтобы делать сильные вдохи. Давление воды оказывает эффект сжатия на грудную клетку, поэтому когда вы делаете вдох во время плавания, вы должны слышать его звук.
- Дыхание поддерживается равномерное и ритмичное. Плавая на животе, лицо расположено рядом с водой, поэтому вдох делается резко и сильно, а вот выдох мягко и спокойно.

Польза и вред

Несмотря на положительные показатели плавания, для таких занятий все-таки существуют противопоказания. Конечно, пойти на озеро или речку летом вам никто не запретит, однако чтобы постоянно тренироваться в бассейне, изначально нужно обратиться к врачу и получить справку о состоянии здоровья.

Допуск к занятиям на воде оформляют дерматолог и терапевт. Женщинам для посещения бассейна также следует посетить гинеколога.

Выделяют следующие **противопоказания** для плавания:

- кожные и венерические заболевания, сыпь, воспаления;
- опухоли и новообразования;
- наличие припадков, эпилепсия;
- артериальное давление выше нормы;
- проблемы сердечнососудистой системы.

Стоит отметить, что вреда от плавания в бассейне людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и беременным женщинам не будет. Водные процедуры наоборот помогут восстановить пластичность суставов больным, а молодым мамам поддерживать себя в форме.

Плавание – вид спорта, который практически не имеет недостатков. К минусам нагрузок в воде относятся следующие эффекты:

- быстрое наращивание мышечной ткани в районе плеч;
- негативное воздействие на кожу и волосы хлорированной воды в бассейне.

Два этих недостатка не станут проблемой для человека, желающего заняться плаванием. Быструю «раскочку» рук и верхней части торса, можно легко решить комбинацией упражнений на тренировку ног. Рельеф нижней части туловища придастся с помощью занятий в воде с дополнительными элементами. Мячи, круги и доски позволят вам плавать, не используя руки. Такой способ плавания прекрасно подходит новичкам.