



Рекомендована к работе  
Методическим советом

МАУДО «ДЮСШ»  
И.Е. Короткова  
руководитель МС МАУДО «ДЮСШ»  
« 04 » *марта* 2019г.

# Физические нагрузки при плавании в бассейне.

Врач по спортивной медицине  
и лечебной физкультуре  
Волощенко М.В.  
МАУ ДО «ДЮСШ»

2019.

г. Кандалакша

## **Физические нагрузки при плавании в бассейне.**

**В ложке лекарство, в чашке - яд.**

**(Гиппократ)**

В последнее время участились случаи ухудшения состояния здоровья людей в бассейне, во время плавания. Посетители приходят в бассейн несмотря на плохое самочувствие, повышенное давление, боли за грудиной давящего характера, тошноту и головокружение. Они надеются, что всё чудодейственным образом пройдёт, но получают обратный эффект ухудшения состояния. Давайте вместе разберемся в причинах этого несоответствия.

Я не хочу несколько умалять пользу плавания, для оздоровления организма. Плавание специалисты относят к числу самых эффективных средств не медикаментозного оздоровления. Его можно рекомендовать без ограничения всем здоровым людям в любом возрасте.

Главная особенность этого вида спорта – нахождение в условиях водной среды в расслабленном состоянии, не подверженном гравитации. Именно такой спецификой воздействия среды и техникой движения в ней объясняется оздоровление в период занятий плаванием. Горизонтальное положение при плавании, плавное давление воды на периферические венозные сосуды, расположенные в коже, ритмические сокращения мышц, активное действие диафрагмы из-за усиленного дыхания, неимение статического напряжения тканей и мышц – всё это облегчает возврат венозной крови и улучшает работу сердца. Сердечная мышца укрепляется, пульс становится реже, а кровеносные сосуды – более эластичными. Снижается артериальное давление, ускоряется циркуляция крови, способствуя ликвидации застоя во внутренних органах и ускорению обмена веществ. Стимулируется деятельность основных кроветворных органов, увеличивается общее количество лейкоцитов, а это способствует повышению иммунитета человека. Условия плавания совершенствуют нервную систему. Устойчивость к внешним отрицательным воздействиям всего вестибулярного аппарата становится в разы выше благодаря его регулярной тренировке при изменениях положения головы в ходе заплыва.

Значительное снижение в воде тяжести тела (примерно в десять раз) очень важно для физической реабилитации людей с болезнями и травмами двигательного аппарата. Также это благотворно влияет на нервную,

сердечно-сосудистую систему. Например, легче восстанавливать навыки ходьбы после инсультов.

Но нельзя забывать, что плавание относится к физическим нагрузкам. Данный вид спорта относится к видам требующим значительных энергозатрат, приводящих к перетренировке, переутомлению и истощению при неправильном распределении интенсивности и продолжительности нагрузки. Для обычных людей, которые желают заниматься спортом для здоровья, требуются занятия средней интенсивности. Интенсивные физические нагрузки приводят к кислородному голоданию органов и тканей, так-же являясь большим стрессом для организма, способствуют рефлекторному увеличению тонуса сосудов, возникает их спазм. В результате сердечной мышце становится труднее перекачивать кровь к органам, она прикладывает больше усилий, при этом происходит её истощение собственной энергии и «голодание».

При плохом самочувствии, при повышении артериального давления происходят все реакции подобно как и при интенсивных физических нагрузках, только нагрузки, вызывающие данные реакции, могут быть намного меньшей интенсивности. Занятия физической культурой, а в частности плаванием, должны вестись очень осторожно, в зависимости от возраста, здоровья, самочувствия. Желательно перед началом занятий проконсультироваться с врачом, пройти необходимое дообследование.

Категорически нельзя продолжать занятие и приходить на занятия плаванием при появлении жалоб на боли за грудиной, головокружения, при любом ухудшении самочувствия, при необходимости проконсультироваться с врачом.

Врач по спортивной медицине  
и лечебной физкультуре  
Волощенко М.В.

Использованная литература: Н.Д. Граевская «Спортивная медицина»,  
Л.Миллер « Спортивная медицина».