О НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ – РАЗРЯДНИКОВ, ЗАКАНЧИВАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Резвицкая Л.В. Данилевич Н.В. Левчук О.К.(БГПУ им. Танка)

Не для кого не секрет, что заканчивая обучение в школе и переходя на новую ступень обучения, то есть, поступив в университет многие спортсмены заканчивают свою спортивную бросив все свои силы на обучение совсем забывают о своем спортивном прошлом и главное - уменьшают уровень физических нагрузок до минимума.

Спустя какое-то время можно услышать сетование: вот, мол тренера совсем не думают о нас, как закончил тренировки, здоровье совсем подводит и никому нет до меня дела. А вина тренера только в том, что он не объяснил своему ученику, что после долгих лет тренировки резко заканчивать спортивные нагрузки противопоказано, за долгие организм привыкает работать в определенном ритме, все системы настроены именно на режим спортивных нагрузок. Резкое изменение в параметрах работы приводит к сбою даже в механических машинах, что уж говорить о человеке. Со словами: «Я столько лет отдал спорту, теперь могу себе позволить…» эти горе - студенты пускаются во все тяжкие, а потом откуда-то берутся лишние килограммы, недомогание и как следствие сетования на «судьбу свою горькую».

Работая в тренировочном режим у спортсмена формируется достаточно крепкий мышечный аппарат. При отсутствии нагрузок мышцы очень быстро начинают терять свой объем, примерно 30% за первые полгода. Кроме того отсутствие нагрузок сказывается на все системы организма бывшего спортсмена и в первую очередь на сердечно - сосудистую систему. Под воздействием повышенных физических нагрузок у спортсмена увеличивается объем сердечных желудочков, существует такое понятие аритмия тренированности. При этом диагнозе резкое сокращение нагрузок может привести к патологической аритмии сердца.

Не секрет, что многие спортсмены заканчивают свою карьеру из-за травм. А как избежать контрактуры в суставе, если любая нагрузка дается с болью.

Для поддержания физической формы мы предлагаем нашим студентам поддерживающий курс занятий в бассейне. Благоприятное влияние плавания на организм человека доказано давным-давно. Этот вид спорта положительно воздействует на работу мышечной и дыхательной систем, способствует укреплению и росту костных тканей. Кроме того, регулярные занятия в бассейне позволяют стабилизировать нервную и сердечно - сосудистую системы. Регулярные занятия плаванием усиливают группу дыхательных мышц и ведут к укреплению состояния организма в целом. В то время как вода расслабляет тело, давление на позвоночник снижается. При интенсивном плавании, преодолевая сопротивление воды, происходит увеличение объема легких, и соответственно, растет продолжительность их бесперебойной работы.

Помимо этого, у людей, занимающихся плаванием, не бывает проблем со сном, аппетитом, а их отличной выносливости остается только позавидовать.

Исходя из выше сказанного в первую очередь мы заботимся о стабилизации работы сердца. Горизонтальное положение тела при плавании и давление воды, сопряженное с глубоким диафрагмальным дыханием способствуют притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчают его работу. Характерной особенностью плавания является то, что тело в воде не имеет твердой опоры. Такое положение значительно увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки, для многих спортсменов - это единственный вариант нагрузки на травмированный сустав. Очень часто в спорте из-за больших нагрузок на ноги у спортсменов появляются проблемы с сосудами нижних конечностей, использование нагрузки в безопорном положении, в водной среде способствует улучшению трофики сосудов и устранению варикоза ног.

Для спортсменов занимавшихся ациклическими видами спорта это отличная возможность выйти из состояния тренированности не увеличивая свой вес. Дело в том, что большинство этих видов спорта связаны в первую очередь с выполнением статических нагрузок, что в свою очередь приводит к развитию белых мышечных волокон. В таких мышцах капиллярная сетка развита слабо, они плохо снабжаются кровью. После завершения спортивных занятий такие мышцы больше склонны замещаться соединительной тканью.

Плавание пожалуй единственный вид спорта, где практически совсем отсутствует статическая нагрузка, даже свой вес тела пловцу поддерживать не надо, за него это делает вода. Динамические нагрузки формируют у спортсмена красную мышечную мускулатуру. Эти мышцы имеют хорошую капиллярную сетку, они упруги и эластичны. При уменьшении тренировочных нагрузок красные мышечные волокна теряют свой объем не замещаясь соединительной тканью. Занимаясь в бассейне мышцы спортсменов естественно начинают меняться по своему составу, увеличивается кровоток и улучшается питание. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов. Кстати по словам ученых, за полчаса плавания сжигается до 400 килокалорий, а обмен веществ ускоряется наполовину, и не секрет, что чем выше уровень метаболизма,- тем меньше у человека шансов быть полным и иметь проблемы с лишним весом.

И наконец не стоит забывать, что на данной ступени жизни для молодых людей обучение играет первую роль. При выполнении физических нагрузок увеличение кровотока в мышцах естественно при этом страдает малый круг кровообращения. У пловцов благодаря специфическому горизонтальному положению тела этого не происходит, следовательно питание мозга не страдает, а благодаря общему увеличению скорости кровотока даже улучшается.

Исходя из вышесказанного становиться очевидна огромная польза занятий плаванием для спортсменов, занимающихся любым видом спорта, и особенно для атлетов, закончивших спортивную карьеру. Эта проблема затрагивает не только физиологическое здоровье, но и психоэмоциональное. Ведь от того как молодой человек себя чувствует, на сколько доволен внешним видом, в итоге зависит его здоровье в целом.