

### «Плавание – спорт, занятия которым преобразуют фигуру».

Многие считают, что плавание для пожилых людей вовсе необязательно. Это мнение в корне неверно. Плавание для активных пенсионеров является способом жизни. Далеко не юные пловцы дадут во всём фору тем, кто считает, что такие занятия – напрасная трата времени. Исходя из этого, пожилые люди посещают занятия по плаванию 1 раз в неделю в течение 1 часа в МБУ СОК «Чемпион», начиная с 2014 года.



#### **Плюсы плавания в пожилом возрасте:**

- Занятия в воде положительно действуют на гиппокамп, т.е. часть нашего мозга, в которой хранится и воспроизводится информация. Проще говоря, память у человека, который занимается плаванием, остаётся ясной намного дольше. Процессы старения замедляются.
- Сосуды поддерживаются в тонусе. При варикозе плавание усиливает отток крови и улучшает кровообращение.
- При заболеваниях суставов, плавание сохраняет их подвижность.
- Артериальное давление снижается, т.к. в воде сердце работает с меньшей нагрузкой.
- Боли в позвоночнике, вызванные остеохондрозом, уменьшаются, ведь позвоночник расслабляется в водной среде.
- Уменьшается дряблость мышц, улучшается работа всех внутренних органов.
- При помощи водных процедур можно снизить вес без дополнительной нагрузки на системы организма.

Частоту занятий пожилым людям обязательно подбирает врач. Во время плавания важна не скорость пловца, а движение в воде, которое даёт массажный эффект для тела. Не должно наступать переутомление. Обязательно контролировать АД и пульс.



#### **Водные упражнения имеют следующие преимущества:**

- Способствуют повышению выносливости и гибкости;
- Оптимизируют мышечный баланс (многие спортсмены-профессионалы часть тренировок обязательно проводят в бассейне);
- Делают фигуру стройной и грациозной;
- Активизируют кровообращение;
- Применяются в качестве реабилитационной терапии при мышечных и суставных травмах;
- Позволяют контролировать оптимальный вес;
- Служат прекрасным средством снятия напряжения;
- Повышают работоспособность, дают жизненные силы.

В МБУ СОК «Чемпион» существует масса различных подходов к упражнениям в бассейне,

начиная от простых заплывов и заканчивая аква-аэробикой. Все они приносят неоценимую пользу сердцу, лёгким и мышцам. Вот лишь некоторые виды упражнений, которые можно выполнять на занятиях в воде.

1. Ходьба и бег в неглубокой воде - столь же полезны, как прогулки по суше, однако, менее травматичны. Глубина - по пояс или по грудь. Сопротивление воды делает это упражнение максимально эффективным.

2. Аква-аэробика - чудесный способ укрепить сердечно-сосудистую систему. Обычная аэробика - это комплекс ритмичных движений. Такой же 20-минутный комплекс проводится в воде - преодолевая сопротивление воды, достигаем наибольшей эффективности тренировки.

3. Водная йога и расслабление - плавные и спокойные движения входят в комплекс упражнений водной йоги. Доказано, что вода - лучшая среда для релаксации.

4. Тренировка гибкости - работает все тело, тренируются все мышцы.

5. Водный шейпинг - задействованы мышцы верхней и нижней части тела. Иногда используются различные приспособления, но обычно достаточно сопротивления воды. Укрепляет мышцы и придает им желаемую форму.

6. Ходьба и бег в глубокой воде - ноги не должны касаться дна бассейна. При этом могут использоваться плавательные пояса и другие приспособления, а также различные виды бега.

7. Упражнения у бортика - держась за поручни, выполняем различные упражнения на растяжку.

8. Растяжка - медленные движения и задержки в определенных положениях после каждой тренировки. Способствует прогреванию всех групп мышц, позволяет избежать болезненности после занятий.

9. Заплывы вдоль дорожек разными стилями - начиная с одного-двух и постепенно увеличивая их число.

«Плавание – наиболее гармоничная и «экологичная» физическая нагрузка».



4. Плавание на спине - пловец ложится на воду спиной и совершает ритмичные гребки руками над головой и толчки ногами.

**Преимущества различных способов плавания:**

- контроль дыхания, благодаря чему тренируются легкие;
- растяжка мышц плечевого пояса, рук, тренировка мышц груди, спины и живота, что позволяет корректировать недостатки фигуры;
- формирование мышц ног.



**Стили плавания.**

Стиль плавания - это согласованные движения рук и ног, продвигающие тело вперед по воде. Двигаться следует четко и плавно, избегая сильных всплесков. Самыми популярными стилями являются:

1. Вольный стиль, не требующий специальной техники. Иногда его называют передним кролем. Под водой так можно проплыть не более 15 метров.
2. Брасс - способ спортивного плавания на груди, требующий одновременных симметричных движений рук и ног в горизонтальной плоскости - особая техника плавания, которую следует четко соблюдать. Плечи параллельны воде, движения рук и ног согласованны, к телу руки приводятся под водой.
3. Баттерфляй - способ спортивного плавания на груди, характеризующийся одновременно гребком руками с последующим выносом их из воды; движение ног, как в брассе.

Плавание для пожилых людей – не только оздоровление, но и способ общения, лекарство от одиночества и скуки. Лучше сходить на занятия, чем сидеть на скамейке у подъезда и жаловаться на болезни.

Заниматься плаванием нужно на протяжении всей жизни. Занятия в воде помогают развитию юного организма, сохраняют здоровье, здравый рассудок в преклонном возрасте.

**Если Вы желаете посещать занятия по плаванию вместе со своими сверстниками, обращайтесь к нам по адресу: г. Вязники, ул. Владимирская, д. 9.**

**Наш телефон: 2-34-11**

**Приходите к нам!**

**Мы ждем Вас!**

**Департамент социальной защиты населения  
Владимирской области**



*Национальный проект «Демография»  
Региональный проект «Старшее поколение»  
Социальный проект «Активное долголетие»*

**ГБУСО ВО «Вязниковский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»**

**«Дом здоровья»**



**ПЛАВАНИЕ.**

Вязники  
2021 г.