***Уметь плавать обязаны все!***

**В Древнем Риме говорили о невежественном человеке так:
"Он не умеет ни плавать, ни говорить".**

***О пользе плавания***

**Уже давно доказано, что польза плавания для здоровья огромна! Плавание – наиболее гармоничная и «экологичная» физическая нагрузка:**

* [плавание тренирует максимальное число органов и систем организма](http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php)
* [плавание формирует красивую и гибкую фигуру за счет включения всех групп мышц](http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php)
* [плавание делает кожу гладкой и упругой](http://plavaem.info/borba_s_celljulitom.php)
* [плавание позволяет контролировать вес](http://plavaem.info/borba_s_lishnim_vesom.php)
* [плавание не перегружает организм](http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php)
* [плавание приближает человека к природе, помогает ощутить связь с ней](http://plavaem.info/svyaz-s-prirodoy.php)
* [плавание формирует такие черты личности как целеустремленность, выносливость, дисциплинированность](http://plavaem.info/vlijanie_na_psikhiku.php)
* [плаванием можно заниматься с первого месяца жизни и до старости](http://plavaem.info/plavanie-dlya-lubogo-vozrasta.php)
* [плавание - эффективное средство закаливания](http://plavaem.info/zakalivanie_vodoj.php)
* [плавание является отличным средством профилактики и лечения многих заболеваний](http://plavaem.info/lechebnoe_plavanie.php)
* [плавание повышает работоспособность, снимает напряжение, снижает уровень стресса](http://plavaem.info/vlijanie_na_psikhiku.php).

***Влияние плавания на организм***

Плавание - прекрасный и очень полезный для здоровья вид физической активности. Какое влияние оказывает плавание на организм и в чем же заключается польза плавания для организма человека?

**Дыхательная система**

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких.

Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками как правило выполняется за один вдох и выдох. Так как [при плавании тратится много энергии](http://plavaem.info/ehnergozatraty.php), потребность в кислороде растет. Именно поэтому пловец стремится максимально полно использовать каждый вдох. Более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку, оно же способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

В итоге занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол.

В результате систематических занятий плаванием также увеличивается показатель максимального потребления кислорода Пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5 литров.

### ****Сердечно-сосудистая система****

У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца (объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности), количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных пловцов ЧСС в состоянии покоя 50-60 или даже 40-45 сокращений в минуту, тогда как у обычных здоровых людей ЧСС от 65 до 75. При этом, работая с предельной интенсивностью, сердце пловца способно развить темп до 200 сокращений в минуту, а объем крови, нагнетаемый в аорту, увеличивается с 4-6 литров до 35-40 литров в минуту.

Как мы видим, плавание способствует усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в благоприятных условиях. Давление воды облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием показаны пожилым и даже людям с ослабленным сердцем.

Плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия плаванием состав крови фактически достигает нормального уровня.

**Костно-мышечная система**

В воде происходит полная проработка всех [мышц](http://plavaem.info/glavnye_myshzy_plovza.php), независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

### ****Нервная система****

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Плавание тонизирует нервную систему, уравновешивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение, улучшает [сон](http://plavaem.info/son.php), внимание и память.

Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества.

**Иммунная система**

Всем известно, что плавание - эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур, и следовательно делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются [защитные свойства иммунной системы](http://plavaem.info/zakalivanie_vodoj.php), что увеличивает сопротивляемость инфекциям.