

Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Как, известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии, близком к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Объем сердца человека в положении стоя на суше составляет приблизительно 689 см³, лежа – 771 см³, а при погружении в воду – до 922 см³. При горизонтальном положении работа сердца облегчается. При плавании динамическая работа больших грудных мышц также помогает работе сердца.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких.

Плавание – устраняет различные нарушения осанки. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.