**Влияние плавания на организм человека**

Плавание оказывает невероятно положительное воздействие на организм человека. Оно способствует укреплению здоровья, развитию выносливости, ощущения смелости и многому другому. Из всего многообразия физических упражнений плавание имеет две характерные черты: туловище пловца в момент плавания пребывает в воде и человек осуществляет упражнения лежа. Весь комплекс упражнений приводит к оздоровлению личности и способствует укреплению иммунитета.

При плавании кожный покров промывается и очищается от грязи, а также устраняется неприятный запах, что способствует респирации кожи. Помимо этого направление и волнение воды оказывает массирующее действие на человеческое тело, вследствие чего улучшается кровообращение в кожных сосудах.

***Дыхательная тренировка***

Положительное и благоприятное влияние плавание оказывает и на респираторную систему человека. Для того, чтобы вдохнуть воздух, человек преодолевает сильное противодействие воды, давящее на грудную клетку. И напротив, напор воды способствует выдоху. Такая особенная респираторная зарядка тренирует дыхательные мышцы, привлекает в работу все ткани легких и, безусловно, закаливает их и весь организм в целом. В конечном счете, усиливается устойчивость человека против действия микроорганизмов, попадающих при дыхании в легкие и развития респираторных заболеваний.

***Закаливание***

Необходимо отметить, что плавание закаливает весь организм. Закаливание – это увеличение стойкости организма к влиянию внешних условий среды, к переносимости холода и острым изменениям температуры. Температура воды озера или бассейна намного ниже, чем температура всего тела человека, поэтому считается холодным раздражителем. Если каждый день человек будет тренировать свой организм на устойчивость к холоду, то это приведет к улучшению теплорегуляции, адаптации к резким перепадам температуры, вследствие чего снизится риск развития простудных заболеваний.

***Регуляция обмена веществ***

При плавании требуются большие затраты энергии и сил. После напряженного двухчасового занятия человек может потерять от двух или более килограммов массы тела. А куда уходит энергия? Несомненно, определенный размер энергии уходит на согрев тела, а другая энергия на совершение плавательного движения.

Затраты потраченной энергии восполняются благодаря повышенному правильному питанию. Это приводит к стимулированию обмена веществ в организме. Разумеется, люди, имеющие лишний вес и мечтающие его сбавить, при занятии плаванием могут добиться положительного результата.

При попадании тела человека в необычную среду многие физиологические процессы происходят по-другому. Это состояние иначе можно назвать полувесомостью: полнота вдоха влияет на изменение величины удельного веса – его предел от 0,95 до 1,06, в то время как показатель удельного веса воды равен 1, в море немного больше. Поэтому, когда происходит задержание дыхания на совершении вдоха, пловец оказывается на поверхности воды, а при выдыхании может утонуть. При нахождении пловца в состоянии полувесомости на все его тело оказывают действие раздражители, которые образовались в новой среде. Изменяются и ответные реакции мозга человека. Вследствие этого растет объем потребляемого воздуха, улучшается работа сердца и сосудов, стимулируется обмен веществ.

***Кардиотренировка и укрепление сосудов***

Необходимо добавить, что пловец, осуществляющий в воде энергичные движения, постоянно двигается: с трудом вручную прогибает водный массив, удерживает равновесие на водной глади, совершает перевороты, делает начальный толчок, осуществляет движения головой во время дыхания. Для этого требуются огромные усилия, работают все группы мышц. Поэтому все пловцы имеют спортивное телосложение и отличную подвижность суставов.

Спокойные и равномерные движения человека, находящегося в воде, приводят к улучшению циркуляции крови в организме, укреплению работы сердца и сосудов.

У пловца в воде отсутствует статическое напряжение мышц, нужное для поддержки тела в вертикальном положении. Недостаток статического напряжения приводит к улучшению работоспособности сердца и правильному кровообращению.

Плавание оказывает существенное воздействие на нервную систему человека, устраняет бессонницу. Пассивных людей оно приводит в чувство, а нервных и возбужденных успокаивает.

***Общая польза от занятий плаваньем***

Основное значение занятий плаванием состоит не только в укреплении иммунитета человека. Наряду с оздоровлением также вырабатывается выносливость. Те люди, которые занимаются плаванием, практически не болеют, чувствуют себя сильными и бодрыми. Отсутствие прогулов делает их старания наиболее продуктивными.

Если человек постоянно занимается плаванием, он чувствует себя бодро, так как на его организм оказывают влияние множественные раздражители, активизирующие работу всей нервной системы. В случае, если тренировки длятся в течение получаса, клетки мозга человека не утомляются, а стимулируют свою работоспособность и готовы к повышенной активности.

Отметим также, что не во всех случаях плавание приносит пользу человеку, иногда оно приносит вред. Прежде всего, это касается людей умственного труда, занимающихся плаванием в целях развлечения. По результатам исследований непродолжительное занятие плаванием сильно увеличивает работу органов чувств, а именно зрительных и слуховых органов. Также после занятия плаванием увеличивается и внимание. Поэтому многим великим ученым и писателям очень нравилось плавать, что приносило им массу дополнительной энергии.

Способность человека работать в любой сфере зависит, прежде всего, от его физиологической выносливости, что означает умение человека справляться с тяжелой работой. Занятия плаванием способствуют развитию и укреплению выносливости. Интересно, как выработать эту стойкость за счет регулярных занятий плаванием?

***Важность регулярных занятий***

Когда человек начинает плавать, он постепенно каждый день увеличивает расстояние, сначала от пятидесяти до ста метров, а потом все больше. Постоянные тренировки способствуют правильному регулированию сердечно-сосудистой деятельности, а также правильной работе нервной системы. В связи с этим растет ударный кровоток, а поминутный постепенно увеличивается до восьми литров крови. В пребывании покоя сердце юного пловца трудится экономичнее, совершая примерно сорок восемь ударов в минуту.

При занятиях плаванием оно способно к постоянным сокращениям и достигает около ста шестидесяти ударов в минуту. При занятиях увеличивается работоспособность, и теперь пловец может уже без труда проплыть тысячу метров. Теперь та же дистанция для пловца достигается намного быстрее, увеличивается скорость, делаются наиболее учащенные одновременные телодвижения. Частые сменяющиеся движения оказывают новое раздражение на кору головного мозга, в ней образуются вспомогательные условные рефлексы, с помощью которых у человека появляются новые умения, он проплывает дистанцию очень быстро. Таким образом, происходит выработка высокоскоростной выносливости.

***Влияние тренировок на общую работоспособность***

А выручают ли человека разработанные в процессе тренировок качества в его трудовой деятельности? Да, конечно. Высокая выносливость дает спортсмену возможность больше работать, увеличивает производительность труда.

Из этого следует, что постоянные занятия плаванием приводят к перестройке и усовершенствованию организма человека: устраняется лишний вес, растет сила в мышцах, увеличивается емкость в легких, сердце работает в нормальном режиме, а главное, улучшается работа нервной системы. Безусловно, все это приводит к укреплению здоровья, укреплению иммунитета и повышению всей активности организма.

Самое сильное влияние плавание оказывает на сердечно-сосудистую систему, а также на дыхательную, на мышечный и опорно-двигательный аппарат. Однако и этим значимость плавания не ограничивается. Человек, умеющий плавать, не сможет утонуть, и тем самым сохранит себе жизнь, либо спасет другого пловца, нуждающегося в помощи. Для тех, кто никогда не плавал, либо для тех, у кого это плохо получается, вода является страшной стихией. Она жестоко проучивает тех, кто переоценивает себя и приуменьшает риск возможной опасности.

При прогулке на катере или теплоходе может в любой момент возникнуть волнение моря, вследствие чего может образоваться воронка, а холодная вода приводит к приступообразным непроизвольным сокращениям мышц. В такой ситуации человек, не умеющий плавать, начинает паниковать и, к сожалению, может погибнуть.

Наша страна ценит больше всего сохранение жизни каждого человека. А терять ее из-за легкомысленных поступков людей, не умеющих плавать, вследствие оплошностей родных, не отдавших своих близких в секции плавания непозволительно. Поэтому каждый будущий пловец должен задуматься о завтрашнем дне. Занятия плаванием приведут весь организм человека в тонус, здоровье улучшится, поднимется настроение и в итоге повысится выносливость и тем самым работоспособность.