

# ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ УМЕТЬ ПЛАВАТЬ?

**Плавание – ценнейший вид физических упражнений.** И, прежде всего потому, что **умение плавать сохраняет человеку жизнь**, когда он по какой-либо



причине неожиданно оказывается на глубокой воде – во время туристического похода или рыбалки, катание на лодке или трудовой деятельности. К сожалению, не редки еще такие случаи, когда из-за неумения плавать человек гибнет в воде.

Плавание – **прекрасное средство активного отдыха.** Во многих странах мира

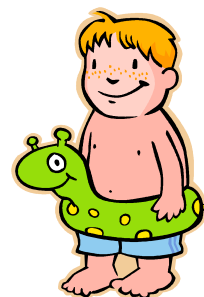
плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи.

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека, и оказывает глубокое **закаливающее воздействие на организм.** Движущиеся струйки воды слегка массируют поверхность тела, укрепляя нервные периферические окончания и сосуды кожи.

Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха (если выдох выполняется в воду) человеку приходится прикладывать несколько большие усилия, чем во время дыхания на суше, нагрузка на дыхательные мышцы возрастает. Вот почему плавание

**является прекрасным средством тренировки дыхательного аппарата,** постановки глубокого ритмического дыхания. Во время

плавания человек находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. В то же время в непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно вовлекаются все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях нередко бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов. Целый поток необычных и приятных раздражителей устремляется в центры нашего мозга, **способствуя снятию нервного и физического напряжения, ликвидации**



**застойных нервных явлений, восстановлению сил.** Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.



При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают **благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.**

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая человека на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является **эффективным средством укрепления скелета**, активно используется как корректирующее (исправляющее дефекты) средство. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопия.

Оздоровительное влияние этого вида упражнений на организм человека чрезвычайно велико. Да, не без основания на страницах одного из древнейших литературных памятников Индии – книги Ригведы (конец второго тысячелетия до н.э.) – рукой писца было записано: «Десять преимуществ дает купание – ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин». Словом, прикладные, оздоровительные возможности плавания чрезвычайно велики. Радость общения с водой испытывают и взрослые и дети, если они умеют плавать, – особенно если владеют одним из спортивных способов плавания.

