

ЧЕМ ПЛАВАНИЕ ХОРОШО ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей. Один цикл движений выполняется, как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности:

- целеустремленность, настойчивость,
- самообладание, решительность,
- смелость, дисциплинированность,
- умение действовать в коллективе,
- проявлять самостоятельность.

