



# О пользе

# плавания



В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. **Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце**, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему **плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.**



Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивает экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыханий. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3-5 мин при температуре 24°C увеличивает глубину

дыхания вдвое, а обмен веществ на 50-75%. Следовательно, **плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих полнотой.**

Уменьшение собственного веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде **разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих полнотой, предотвращая травмы мышц и суставов.** Плавание - наименее травматичный вид физических упражнений.



Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это **оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника**,

позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту.



Плавание **улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему**. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции.

**Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды**. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

**Считают, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание.**