**Влияние плавания на организм человека**

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первого месяца жизни до старости.

Простое погружение человека в воду вызывает повышение функций различных органов – учащается дыхание, повышается частота сердечных сокращений, ускоряется обмен веществ. Это происходит в результате увеличенной теплоотдачи, поскольку теплоемкость воды приблизительно в четыре раза выше тепла ёмкости воздуха. Играет роль и увеличение давления на поверхность тела. Сопротивление жидкости при плавание способствует особенно активной работе крупных групп мышц и развития функциональных возможностей и силы основных скелетных мышц, улучшению осанки.

Плавание является очень эффективным средством закаливание против резких температурных с колебаний. Оно повышает резистентные свойства организма и его устойчивость к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности, благотворно сказывается на состояние психики, способствует формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.   
 Особенно благотворное влияние занятия плаванием оказывает на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека, возрастает сила сердечных мышц, происходит повышение его функциональных возможностей.

Плавание и упражнения в воде способствует усиление деятельности сердечно-сосудистой системы, при этом работа сердца протекает в облегченных, благоприятных условиях.

Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной ёмкости лёгких и к повышению функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.