# Влияние плавания на физиологические системы человека

Плавание — это вид физической активности, которым ежедневно занимаются тысячи людей во всем мире. Оно приносит много пользы здоровью и считается одним из самых популярных видов физической культуры благодаря тренировке всего тела и минимальному риску. В этой статье мы подробно рассмотрим плавание и его влияние на физиологические системы человека.

Сердечно-сосудистая система человека — важнейшее условие здорового образа жизни. Плавание может быть очень полезным для этой системы благодаря своей аэробной природе, так как требует постоянного притока кислорода, что увеличивает сердечный выброс и укрепляет сердечную мышцу. Движения тела при плавании требуют меньше энергии на единицу работы, чем любые другие виды физических упражнений, что делает его идеальным для тех, кто испытывает дефицит времени или по состоянию здоровья не может заниматься более интенсивными видами спорта. При этом легче поддерживать повышенную частоту сердечных сокращений в течение длительного времени, что стимулирует жировой обмен и способствует снижению уровня холестерина.

При плавании также активизируются мышцы за счет использования различных гребков с разной степенью интенсивности (например, гребок «баттерфляй»). Сопротивление, оказываемое водой, позволяет более эффективно тренировать мышцы по сравнению с упражнениями на воздухе, такими как бег или езда на велосипеде, что обеспечивает больший прирост силы. Кроме того, поскольку вода потенциально способна равномерно распределять силу нагрузки по всему телу во всех направлениях во время движения, плавание помогает улучшить угловой диапазон движения суставов (УДС).

Помимо пользы для сердечно-сосудистой и мышечной систем, плавание оказывает терапевтическое воздействие на людей, страдающих легочными заболеваниями, такими как астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Вода поддерживает до 90% массы тела человека при погружении на глубину по грудь, что позволяет пациентам со сниженной жизненной емкостью легких или нарушенными дыхательными механизмами посещать программы водной терапии, обеспечивающие длительную поддержку плавучести и снижающие ударную нагрузку на суставы за счет гидростатического давления. Это позволяет людям с острыми заболеваниями, такими как пневмония, или страдающим дегенеративными заболеваниями, такими как эмфизема, получить доступ к низкоударным методам лечения, которые ранее были недоступны. Кроме того, было установлено, что водная терапия уменьшает боль, связанную с артритом, обеспечивая более высокое качество лечения без необходимости усиления фармакологических вмешательств.

Плавание также играет важную роль в формировании психики, обеспечивая психическую релаксацию при регулярных занятиях, во время которых необходимо концентрироваться как на технике, так и на дыхании. Более того, исследования, проведенные в Стэнфордском университете, показали, что у регулярно занимающихся плаванием людей когнитивные навыки развиты лучше, чем у не занимающихся плаванием, что делает это физическое упражнение идеальным не только для поддержания физической формы, но и для развития умственных способностей.

Плавание приносит много пользы для здоровья в целом, включая улучшение работы сердечно-сосудистой системы; укрепление мышц; повышение гибкости; терапевтический эффект при легочных заболеваниях; психологическую релаксацию; повышение когнитивных способностей, а также облегчение боли, возникающей при других видах деятельности. Все эти факторы делают плавание невероятно мощным инструментом в программах общего физического воспитания на всех уровнях — независимо от возраста.