**ПЛАВАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Вода - это источник жизни на нашей планете, поэтому неудивительно то, что люди и вода тесно связаны между собой.

Плавание является одним из самых приятных и полезных видов спорта. В воде тело человека ощущает себя иначе, чем на суше: появляется легкость, все движения приобретают чувство невесомости. Благодаря такому эффекту, в воде появляется возможность тренировать все группы мышц, прикладывая не так много усилий. Какую же пользу приносят занятия плаванием?

Плавание укрепляет все группы мышц и позволяет организму расслабиться. Занимаясь в бассейне, можно не только укрепить свое здоровье, но и восстановить организм после физических нагрузок или психологических потрясений, а для женщин это еще и возможность снизить или же сохранить вес.

Плавание непосредственно влияет на сердечно-сосудистую систему. В горизонтальном положение тела при плавании создаются облегченные условия для работы сердца. Данное положение пловца, совместно с циклическими движениями, которые связанны с работой мышц, давление воды на подкожно-венозное русло, глубокое дыхание с помощью диафрагмы и взвешенное состояние тела - все это способствует притоку крови к сердцу, облегчая его работу. Поэтому плавание можно назвать средством укрепления сердечно-сосудистой системы. У пловцов под влиянием тренировки происходят положительные изменения сердечно-сосудистой системы: увеличивается сила и объем мышцы сердца, в состоянии покоя наступает брадикардия, возрастает систолический объем сердца.

Для девушек занятия плаванием прекрасная возможность подтянуть свое тело, ведь во время тренировок расходуется много калорий - на дистанциях до 1500 метров расход калорий составляет почти 500 килокалорий. Такое интенсивное сжигание калорий в организме происходит потому, как плотность воды приблизительно в 810 раз больше, нежели тот же показатель у воздуха, по этой причине, выполнение любых движений в воде сопряжено с серьезными затратами энергии.

Дыхание во время плавания становится более глубоким и учащенным, насыщая организм кислородом. Во время плавания в бассейне в процессе дыхании участвуют отдаленные сегменты легких, предотвращая возникновение застойных явлений. Значительная нагрузка воды на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду, тренирует мышцы дыхательной системы.

При занятии плаванием на тело пловца действуют сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что позволяет разгрузить опорно-двигательную систему от давления на него веса тела. Это формирует условия для коррекции нарушенной осанки и восстановления двигательных функций, утраченных из-за травм, и главное для предупреждения их последствий.

При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах спортсмена. Непрерывная работа ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая без опоры на твердую поверхность, тренирует мышцы и связки голеностопного и коленного сустава.

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и в особенности позвоночника, ведь он является опорой туловища, головы и конечностей. Плавание имеет неотъемлемую ценность в профилактике нарушения осанки.

Для подрастающего организма плавание в особенности полезно, так как по причине сниженных нагрузок на формирующийся детский позвоночник, вырабатывается правильная осанка и предупреждается развитие плоскостопия, при этом не требуя повышенных нагрузок на суставы. У детей укрепляется нервная система, сон становится лучше, тонус всего организма существенно повышается. Отмечается развитие целеустремленности, самообладания, способность действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. Чем раньше ребенок научится плавать, тем ярче будут видны положительные воздействия плавания на развитие детского организма.

Польза плавания для позвоночника заключается в:

* естественной разгрузке позвоночника;
* коррекции асимметрии межпозвонковых мышц;
* укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;

Вода оказывает массажирующий эффект, воздействуя на нервные окончания по всей поверхности тела, расслабляет и успокаивает. Воздействие температуры воды регулирует процессы возбуждения и торможения, снимается утомление, улучшается память и внимание за счет улучшения кровообращения мозга. Всё это благоприятно влияет на центральную нервную систему – после плавания человек легче засыпает и крепче спит. Кроме того, вода вызывает приятные ассоциации, которых часто не хватает в повседневности, влияя этим благотворно на психологическое и эмоциональное состояние в целом.

В жизни каждого ежедневно происходят различные ситуации, которые ё. Так как во время плавания тело находится в горизонтальном положении, то это способствует быстрому достижению состояния релаксации, что необходимо после длительного и тяжелого дня. Думайте о приятном. В воде вы не видите и не слышите, что происходит вокруг, вы ни с кем не разговариваете - вы можете только размышлять. Думайте о чём-нибудь хорошем, концентрируйтесь на дыхании, представьте, свою мечту и «плывите» к ней.

Плавание должно стать привычкой, и только тогда каждый сможет добиться успехов в этом виде спорта. Для покорения глубин, следует разбираться в стилях плавания, ведь в плавании красота и эффективность техники зависит от силы, плавности и быстроты.

Существуют такие стили как:

Плавание на груди, или кроль - стиль, при котором пловец совершает широкие гребки вдоль тела поочередно левой и правой рукой, одновременно работая ногами. Лицо спортсмена находится в воде, и только в момент гребка пловец поворачивает голову, для того чтобы совершить вдох.

Плавание на спине - стиль плавания на спине. Так же, как в кроле, пловец совершает здесь попеременные гребки руками, в то же время непрерывно и попеременно поднимая, и опуская ноги. Так как лицо спортсмена почти постоянно находится над поверхностью воды, исключается потребность выдохов в воду.

Баттерфляй - стиль плавания на груди, при котором пловец совершает одновременные и симметричные движения левой и правой рукой, выполняя мощный гребок. Из-за этого мощного гребка передняя часть корпуса приподнимается над водой, совершая в то же время волнообразные движения ногами и тазом. Среди всех стилей плавания баттерфляй требует максимальной выносливости.

Брасс - стиль плавания на груди, при котором пловец совершает одновременные и симметричные движения рук, а также синхронные и симметричные движения ног в горизонтальной плоскости под поверхностью воды.

Стоит также отметить синхронное плавание. Этот вид спорта, связанный с выполнением в воде разнообразных фигур под музыку. Однако, независимо от кажущейся легкости, он является весьма требовательным: спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать выносливостью, гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

В любом возрасте, при любом уровне подготовки плавание – идеальный вид спортивной активности. Плавание не только тренировка, полезная для физического здоровья, но и приятное времяпрепровождение. Плавание формирует характер, укрепляет самодисциплину, и обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры тела, укрепляя здоровье.

Возможно человек не может летать, но плавание - это самое лучшее после полета.