**Плавание в жизни человека**

1. **История плавания**

Сейчас трудно определить, когда человек впервые проявил способности к плаванию. Лишь найденные в наши дни различные наскальные рисунки (один из них обнаружен археологами в Ливийской пустыне) позволяют утверждать, что как минимум четыре тысячи лет назад люди умели держаться на воде без вспомогательных средств, умели преодолевать водные рубежи.

Находки археологов свидетельствуют о том, что умение плавать воспринималось как жизненно важное в Древнем Египте, Древней Индии, Древней Греции, Древнем Риме. Известно, что, подчеркивая никчемность того или иного согражданина, древние греки замечали: “Он не умеет ни читать, ни плавать”.

Спортивное плавание как вид спорта начало развиваться на рубеже XV-XVI в. н. э. В конце XIX в., когда началось строительство искусственных бассейнов, спортивное плавание приобрело широкую популярность в различных странах мира.

1. **Оздоровительное значение плавания**

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку помогают развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Укрепляются не только мышцы рук и ног, но и туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим сутулость, сколиоз, кифоз.

Работа ног в быстром темпе с преодолением сопротивления воды в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У хороших пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы укрепляются и развиваются.