О ПЛАВАНИИ И ЕГО ЗНАЧЕНИИ.

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы, получая его при рождении, можем лишь беречь и укреплять или наносить непоправимый вред. Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания, нужно только вести здоровый образ жизни. В последнее время и государство, и общественные организации проводят множество мероприятий, направленных на оздоровление нации. Но здоровье человека зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от него самого. Не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям спортом. В своей работе я хочу рассказать о плавание, его разновидностях и, самое главное, чем оно полезно для здоровья.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды. Плавание известно человеку с древнейших времен. Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Водоёмы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли. К сожалению, невозможно установить точно, какие способы плавания и ныряния применяли первобытные люди. Целый ряд древних изображений свидетельствует о применении плавания в трудовой деятельности. Ещё на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды, мистически их осмысливая. Они верили, что омовение защищает от нечистой силы, происки которой вызывают болезни. Тогда все религии предписывали необходимость очищения тела путём совершения омовения.

Многие народы с древних времён использовали купание в гигиенических и закаливающих целях.

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек - Нила, Тигра и Евфата,  Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга - зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому еще в борьбе с природой человеку чувство преклонения и страха. Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времен.  Одним из главных олимпийских богов, владыкой морей у древних греков был Посейдон. Много позднее (III в. До н.э.), у древних римлян он стал отождествляться с Нептуном.

О том, что древние греки придавали большое значение умению плавать, свидетельствует и известное изречение Платона: "Можно ли людям, которые являются противоположностью мудрого, плавать и читать не умеют, вверить службу?" В Афинах человека, не умеющего плавать, считали ущербным. Крайнюю степень человеческого бескультурья выражала поговорка "Он не умеет ни плавать, ни читать».

Первые соревнования по плаванию носили ярко выраженный прикладной характер. Примером могут служить массовые соревнования древних славян на реке Почайне, притоке Днепра, где собирались лучшие пловцы-ныряльщики. Все они одновременно прыгали в реку и должны были в течение определенного времени ловить рыбу руками. Тот, кому удавалось поймать самых крупных рыб, объявлялся победителем и получал в подарок шелковую рыбацкую сеть.

Учёные выяснили, что ещё в древности зародилось плавание. Как вид спорта или как необходимость — неизвестно. Были найдены рисунки на стенах пещер, которые относятся предположительно к 5000 лет до н. э. Древние люди заметили, что многие животные способны передвигаться по воде, и переняли эту способность. Как нетрудно догадаться, первым стилем стал способ плавания «по-собачьи». Он просуществовал довольно долгое время, пока его не сменил брасс. И тот стал основой для всех последующих нововведений. В древних цивилизациях плавание начало приобретать особую популярность. Первое письменное упоминание относится к 2000 году до н. э. Также известно, что в Древнем Риме плавание стало основой подготовки спортсменов, в том числе тех, кто участвовал в Олимпийских играх. А вот история плавания как вида спорта берёт своё начало с рубежа XV-XVI веков. Именно тогда стали проводиться первые соревнования.

Как самостоятельный вид спорта плавание появилось только в середине XIX в. До этого бассейны строили исключительно для обучения плаванию военных офицеров.

1890 г. впервые проходит первенство Европы по плаванию, в 1896 г. его включают в программу первых современных Олимпийских игр.

Плавание в России в древности развивалось в основном как прикладной вид, и только в конце 19 начале 20 века оно становится отдельным видом спорта. В середине XVII века в русских войсках вводится обучение плаванию. Петр I включает его в программу подготовки офицеров армии и флота. В XVIII веке в России начинает утверждаться мысль о важности и полезности плавания как гигиенического упражнения и как прикладного навыка.  По справедливости надлежало бы каждому молодому человеку учиться плавать, во многих случаях от умения плавать зависит спасение жизни.  А. В. Суворов учил солдат плавать, переправляться через реки вброд и вплавь.

 В конце XIX века в России начинается строительство крытых бассейнов для плавания. В 1891г. открывается бассейн в Москве при Центральных банях. Сооружаются бассейны при военно-учебных заведениях: в 1-м и 2-м Военно-морском кадетском корпусе, в Пажеском корпусе в Петербурге, в Киевском кадетском корпусе и др. Но это были малогабаритные бассейны (длиной от 10 до 15-16м.), пригодные лишь для начального обучения плаванию.

Особую популярность плавание приобрело в конце 19 века. В 1890 было проведено первое первенство Европы по плаванию. В 1894 году соревнования по плаванию были включены в программу современных Олимпийских игр, что оказало большое влияние на развитие всех видов плавания.

Пловцы постоянно ищут новые виды и способы плавания, которые давали бы наилучшие результаты. Тренеры пытаются изобрести новые методы проведения тренировок, чтобы усовершенствовать технику плавания.



1. [Брасс](http://start-health.ru/tehnika-plavaniya-stilya-brass/) (симметричные движения рук от груди, при этом ногами совершаются толчковые движения; другими словами, такую технику в народе называют «по-лягушачьи»). Старинный способ плавания, который был известен еще в начале XIV в.

**2.** [Кроль](http://start-health.ru/uchimsya-plavat-krolem/) (руками попеременно выполняются гребки, а ноги выполняют функцию «ножниц», работая словно мотор), самый быстрый способ плавания.

3.Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременными поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

4. Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

**5. Стиль «дельфин»** — скоростной вариант баттерфляя. Свое название он получил потому, что движения напоминают манеру плавания дельфина. Спортсмены, которые плавают этим стилем, бьют по воде соединенными ногами, сгибая и разгибая их в коленях, а руки движутся так же как и при стиле баттерфляй.

**6. Вольный стиль** (в этом виде объединены все перечисленные методы; при прохождении дистанции пловец самостоятельно выбирает удобный для него способ перемещения в воде)



**Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему**

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь к холоду, к резким колебаниям температуры. Вода в водоеме, бассейне имеет более низкую температуру, чем тело человека, и является холодовым раздражителем. Если человек осторожно, изо дня в день, будет приучать себя к холоду, то в конце концов у него улучшится теплорегуляция, повысится устойчивость к холоду, смене температурных условий, благодаря чему снизится восприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24° С человек теряет около 100 ккал тепла.

Плавание требует больших энергетических затрат. Так, только за двухчасовую тренировку пловец может потерять до 2 кг веса. Куда же идет высвободившаяся энергия? Часть ее расходуется на согревание тела пловца, а другая на выполнение плавательных движений.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, причем в своеобразном горизонтальном положении.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон, снимает стресс, дает заряд энергии организму. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных — успокаивает. Особенно большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда.

 Многие люди воспринимают плаванье как удовольствие и стараются чаще выбираться на пляж или в бассейн. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания и внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

 **Влияние плавания на становление личности**

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

 Плавание требует от детей не только умение собирать спортивную сумку на тренировку, но и сушиться после неё, следить за своим здоровьем, распоряжаться личным временем, совмещая занятия в школе, и секции  плавания.  А самое главное, что даёт плавание, впрочем, как и любой другой вид спорта – это характер. Спортивный характер формируется, совершенствуется в тренировочном процессе. Но закаляется и по-настоящему проявляется только в соревнованиях. Умение стремиться и добиваться поставленных целей. На первый взгляд это тяжело и невозможно, но на самом деле, всё легко преодолеть, главное – стремиться качественно исполнять тренировочные задания, добросовестно относится к тренировкам.

   Долгие занятия плаванием, помимо стройной, спортивной фигуры и здоровья, дают ещё одно преимущество. Сами того не подозревая, мы получаем, по сути, спортивное образование.  Ведь в процессе подготовки пловца задействованы практически все виды спорта: лыжи, лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, водное поло, и даже, тяжёлая атлетика, причём всё это на серьёзном уровне.

**Оздоровительный эффект плавания**

 К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех, бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, — а становятся известными спортсменами. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что в принципе хорошим пловцом может стать каждый.

 **Прикладное значение плавания**

Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде. Для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает, вода — опасная стихия. Она строго наказывает тех, кто переоценивает свои силы или недооценивает опасностей, с которыми сопряжена любая прогулка по морю, озеру или реке на яхте, шлюпке. Может внезапно подняться волнение на море, можно неожиданно попасть в водоворот, в холодной воде могут появиться судороги. И в каждом из этих случаев человек, плохо умеющий плавать, нередко теряет самообладание, выбивается из сил и гибнет.

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.