**Оксана Игнатюк, тренер-преподаватель**

**Наталья Шафеева, тренер-преподаватель**

**Польза от плавания**

В той же степени, как само по себе плавание весело — также оно и полезно, поддерживает тело в форме и развивает социальные навыки общения.
 Плавание — это полезная активность, которой можно заниматься всю жизнь.
 Плавание является одним из наиболее популярных видов спорта во всем мире. Даже в местах, где нет воды, люди пытаются создать условия для плавания. В той же степени, как само по себе плавание весело, также оно поддерживает форму человека, его здоровье и социальные связи. Плаванием можно заниматься всю жизнь и оно всегда будет полезным и приятным занятием. Не требуя больших ресурсов, плавание возвращает много пользы в виде физического и психического здоровья.

**Соревнования по плаванию**

Некоторые люди, наслаждающиеся плаванием, переходят на новый уровень занятий — соревновательный уровень. Такое занятие сопровождается уже плотными тренировками, а с ними приходит и дух соперничества. Однако удовольствие никуда не девается.

В основном конкуренция проходит в стилях — на груди, фристайл, на спине и баттерфляй. Дистанция в соревнованиях может варьироваться от 50 метров в бассейне и до огромных расстояний на открытой воде.

**Польза для тела**

Плавание-это отличная тренировка, потому что вам надо двигать все свое тело против сопротивления воды.

**Плавание и мышцы**

Час плавания сжигает столько же калорий, сколько и час бега, но без полного воздействия на кости и сухожилия. В то время как ноги толкают воду — руки гребут. Спина двигается и вращается, а живот помогает ногам отталкиваться и стабилизирует центр тела.

Таким образом, плавание становится одним из лучших видов упражнений, влияющих на все ваше тело. Достаточно взглянуть на пловцов, чтобы вдохновиться.

Задействованы почти все группы мышц, обязывая человека использовать свои руки, ноги, торс и живот.

**Вода и гибкость человека**

Плавание помогает оставаться телу гибким. Тело должно прогибаться,
растягиваться, скручиваться и толкаться через воду для достижения цели. Щиколотки становятся плавниками и растягиваются с каждым ударом по воде, в то время как вы толкаете себя через давление жидкости.

Это не значит, что вы не можете болтаться в воде как пожелаете. Однако плавание как упражнение — повторяется, да еще и в различных стилях, и это хорошо влияет на гибкость тела.

**Сжигание калорий**

Плавание — отличный способ сжечь калории. Количество сожженных калорий зависит от веса отдельного человека и интенсивности тренировки.

Человек весом в 72 килограмма сожжет 423 калория за час спокойного плавания. Он же сожжет до 715 калорий при интенсивном плавании. Человек с весом 90 килограммов за аналогичную активность сожжет от 528 до 892 калорий за час. А с весом 110 килограммов сможет сжечь между 630 и 1100 калориями соответственно.

Если сравнить эти цифры с популярными видами легкой физической активности — тот же человек с весом в 72 килограмма сожжет за час 314 калорий, прогуливаясь со скоростью 5,5 километров в час. Занятия йогой сожгут 183 калория за час. А эллиптический тренажер 365 калорий за тот же час.

При этом при плавании не надо думать о поте, попадающем в глаза, а напряжение с тела тут же снимается водой.