**Оздоровительное плавание**

*Человек, погруженный в воду, теряет в весе столько, сколько весит вытесненная им жидкость. Практическое взвешивание показало: человек средних габаритов весит в воде 2-3 кг. На этом основано одно из лечебных свойств плавания.*

*«Гидроневесомость» позволяет разгрузить позвоночник, межпозвонковые диски расправляются и отдыхают. Возникают исключительно благоприятные условия для усиления обмена веществ. Человек растет, что называется, на глазах. Измерьте-ка свой рост перед тем, как нырнуть в бассейн, и через 45 минут плавания – получите лишний сантиметр, а то и больше.*

*Дети, много и регулярно плавающие, быстрее растут. Плавание рекомендуется как лечебное средство при различных искривлениях позвоночника, дефектах осанки.*

*При любых способах плавания почти все суставы позвоночника действуют с высокой амплитудой и в самых различных плоскостях, полностью используют свои природные возможности. При этом пределы возможностей несколько расширяются, так же суставы позвоночника уже не несут тяжелой статической опорной нагрузки. Погруженный в воду человек почти не тратит усилий на поддержание позы. Пловец работает лежа.*

*Правильная техника плавания позволяет равномерно нагружать мышцы позвоночника. При различных способах плавания в работе позвоночника есть своя специфика.*

*Во всех способах плавания необходимо освоить глубокий и быстрый вдох. Это требует отличной подвижности грудной клетки. Показатели спирометрии у пловцов намного превышают показатели людей, не занимающихся плаванием, с тем же ростом и весом. Это исключительно важный момент. Установлено, что с возрастом жизненная емкость легких человека неуклонно снижается. Почему?*

*Отвечая на этот вопрос, обычно забывают о главной причине – снижении амплитуды движений реберных суставов и грудного отдела позвоночного столба.*

*У пожилых людей подвижность трудной клетки составляет всего 1–2 см или даже полностью исчезает. Постепенно формируется так называемый брюшной тип дыхания, при котором вдох происходит исключительно за счет опускания купола диафрагмы. Плавание позволяет до глубокой старости использовать суставы ребер и позвоночник по их назначению и сохранить юношескую подвижность легких (10-16 см), отличную гибкость позвоночника, предотвращая развитие остеохондроза*