**Плавание источник здоровья и бодрости.**

Плавание - прекрасное средство укрепления здоровья. Это приятное, увлекательное занятие способствует всестороннему физическому развитию студента, вырабатывает стройную фигуру, помогает развивать такие ценные качества личности, как смелость, упорство, дисциплинированность. У студентов укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, формируются правильные двигательные навыки.

От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде- воде, движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Плавние является одновремнно и профилактичекким мероприятием в борьбе с простудными заболеваниями. Проблема закаливания стала особенно актульной в условиях возрастающего комфорта наших жилищ и роста материального благополучия.Жители больших городов мало общаются с природой, ее естественными факторами, которые постоянно тренируют организм человека.Статистика такова что на первом месте среди болезней студентов находятся заболевания органов дыхания, в их числе простудные.

Благотворно влияет плавание и на дыхательную систему человека. Чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку.И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный выдох.Такая своеобразная дыхательную гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань,укрепляет легкие.

Наибольшую угрозу здоровью представляют резкие колебания температуры окружающего воздуха, прежде всего охлаждение. В организм студентов с пониженными защитными силами легче проникают болезнетворные микробы, при этом нередко обостряются и болезни, которые уже имелись.Такое редко случается с закаленным студентом, и если ему случается заболеть, то он легче переносит болезнь и скорее выздоравлевает.

Плавание оказывает и прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь к холоду, к резким колебаниям температуры.

Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека.Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже пропускает занятия, делает его труд более продуктивным.

Работоспособность человека в любой отрасли физического или умственного труда в определенной степени зависит от его общей физической выносливости, под которой понимают повышенную способность человека к выполнению продолжительной работы.Плавание- один из наиболее ярко выраженных видов физичсеких упражнений, хорошо развивающий это качество.