

Полезьа плавания

Плавание — самый простой, а главное, безопасный способ сформировать атлетическую фигуру. В отличие от других видов спорта, им могут заниматься все желающие, вне зависимости от первоначальной физической подготовки. **Полезьа плавания** — общеизвестный факт, подтверждённый не только научными исследованиями, но и заметный, как говорится, невооружённым глазом. Пловцы отличаются от обычных людей гармонично оформленным плечевым поясом, стройными сильными ногами, широкой грудной клеткой.

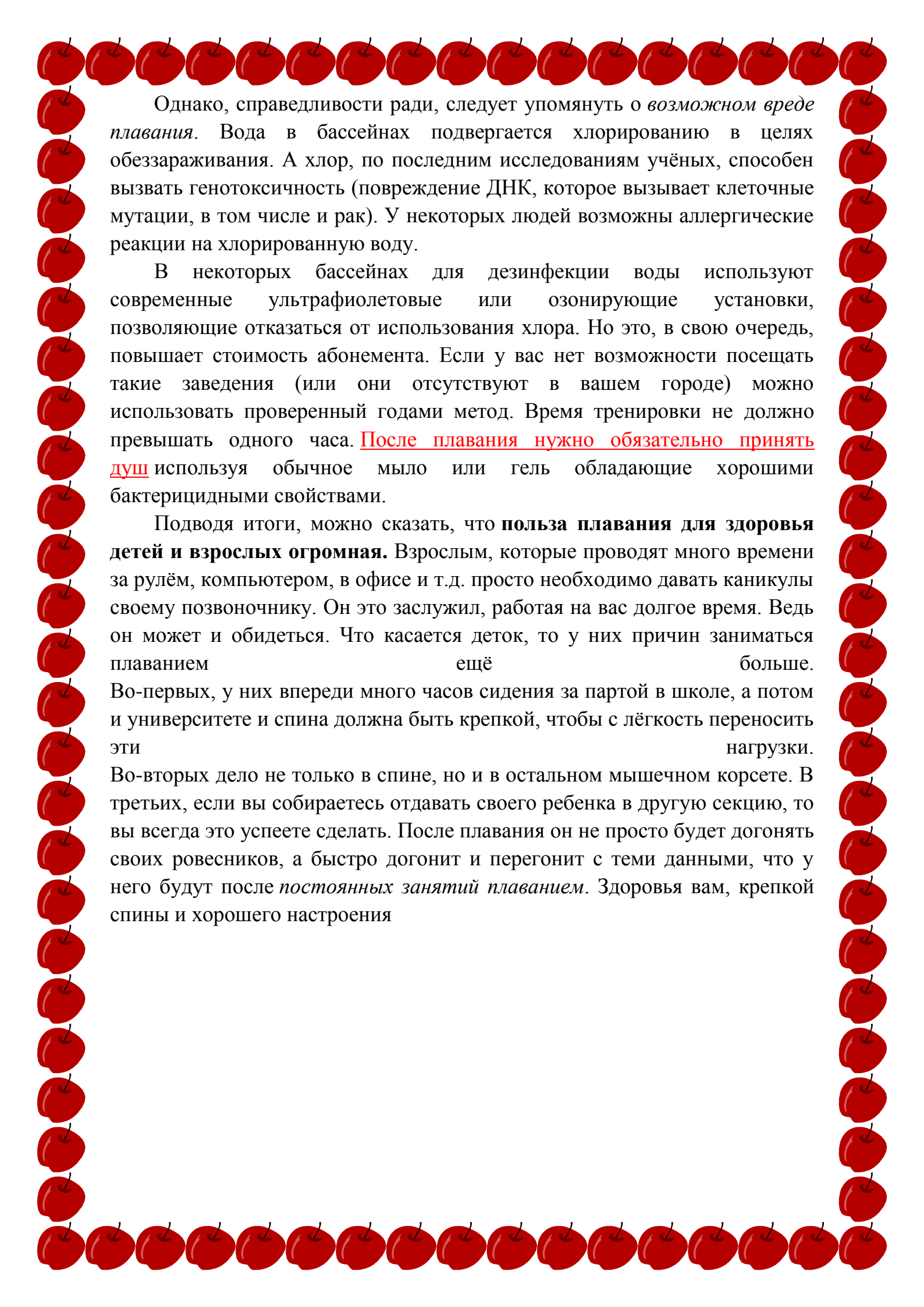
Ведь в процессе плавания не только развиваются мышцы, но и увеличивается жизненная ёмкость лёгких, что в свою очередь повышает функциональные возможности дыхательной системы. Именно среди спортсменов занимающихся плаванием установлен своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту- 5л.

Однако на этом полезьа плавания не заканчивается. Кроме внешних проявлений, заметных каждому, организм значительно укрепляется внутренне. Совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет. По данным Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association) занятия в течении часа, три четыре раза в неделю, значительно снижают риск возникновения инфаркта и диабета.

Полезьа плавания для детей

Полезьа плавания для детей в период формирования организма и опорно-двигательного аппарата весьма велика, так как заложенная в этом возрасте «база» (общая физическая подготовка) позволит без проблем заниматься любым другим видом спорта, каким захочется. Ведь плавание, как никакой другой вид спорта, развивает абсолютно все мышцы и, как писалось выше, увеличивает возможности дыхательной системы. А ведь это наиболее важные качества в большинстве видов спорта.

Чем полезно плавание — известно каждому, кто сталкивался с искривлением позвоночника, потому что в большинстве случаев доктора, помимо основного лечения, рекомендуют *ходить в бассейн*. Ведь, когда вы находитесь в воде, сила тяжести не действует на позвоночник так сильно, как в воздухе, что позволяет ему отдохнуть. А равномерные нагрузки спинных мышц помогают выравнять его. *Полезьа плавания в бассейне* заключается так же в том, что позволяет продолжать тренировки круглый год, даже когда на улице лютая стужа.



Однако, справедливости ради, следует упомянуть о *возможном вреде плавания*. Вода в бассейнах подвергается хлорированию в целях обеззараживания. А хлор, по последним исследованиям учёных, способен вызвать генотоксичность (повреждение ДНК, которое вызывает клеточные мутации, в том числе и рак). У некоторых людей возможны аллергические реакции на хлорированную воду.

В некоторых бассейнах для дезинфекции воды используют современные ультрафиолетовые или озонирующие установки, позволяющие отказаться от использования хлора. Но это, в свою очередь, повышает стоимость абонемента. Если у вас нет возможности посещать такие заведения (или они отсутствуют в вашем городе) можно использовать проверенный годами метод. Время тренировки не должно превышать одного часа. После плавания нужно обязательно принять душ используя обычное мыло или гель обладающие хорошими бактерицидными свойствами.

Подводя итоги, можно сказать, что **польза плавания для здоровья детей и взрослых огромная**. Взрослым, которые проводят много времени за рулём, компьютером, в офисе и т.д. просто необходимо давать каникулы своему позвоночнику. Он это заслужил, работая на вас долгое время. Ведь он может и обидеться. Что касается деток, то у них причин заниматься плаванием ещё больше. Во-первых, у них впереди много часов сидения за партой в школе, а потом и университете и спина должна быть крепкой, чтобы с лёгкостью переносить эти нагрузки. Во-вторых дело не только в спине, но и в остальном мышечном корсете. В третьих, если вы собираетесь отдавать своего ребенка в другую секцию, то вы всегда это успеете сделать. После плавания он не просто будет догонять своих ровесников, а быстро догонит и перегонит с теми данными, что у него будут после *постоянных занятий плаванием*. Здоровья вам, крепкой спины и хорошего настроения