Польза плавания в бассейне

То, что плавание полезно для здоровья человека нет никаких сомнений. Давайте разберемся подробней о положительном влиянии плавания в бассейне. Почему именно в бассейне? Потому что плавать в открытых водоёмах: море, река, озеро, мы можем только в отпускной период, а плавать и получать от него полезный эффект надо все таки регулярно, а регулярность можно получить только плавая в бассейне.

Итак, начнём: в отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и сама вода. В этом двустороннем воздействии заключаются специфические особенности и польза плавания.

Польза плавания для детей

Для детей плавание является эффективным укрепляющим и оздоравливающим средством. Летом можно плавать в море, реке, озере, а зимой хорошо подойдёт бассейн. Занимаясь плаванием, дети не только растут здоровыми, но у них ненавязчиво формируются такие качества, как дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли.

Польза плавания для детей будет ощутима, если занятия в воде будут систематическими, не менее 2х раз в неделю. Помимо всего прочего занятия в воде вызывают у детей положительные эмоции. У детей появляется хороший аппетит и крепкий сон. Дети становятся более спокойными и жизнерадостными.

Таким образом, если вы хотите чтобы ваш ребёнок хорошо развивался и получил отличную закалку на всю жизнь - занимайтесь с ними плаванием.

Польза плавания для позвоночника

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и в особенности позвоночника. Позвоночник - это главная опора туловища, головы и конечностей. Также плавание играет огромное значение в профилактике нарушений осанки, особенно у детей. Занятия в воде играют ведущую роль в лечении сколиоза и остеохондроза, об этом соответственно читайте здесь и здесь.

Перечислим, какая же польза плавания для позвоночника:

- в воде происходит естественная разгрузка позвоночника
- самовытяжение во время скольжения
- исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц
- укрепляются мышцы живота, спины, конечностей
- воспитывается чувство правильной осанки.