

P?ywanie - dlaczego? ^[1]



Ju? s?ynny grecki filozof **Platon** mawia?, ?e "kto ani czyta?, ani **p?ywa?** nie potrafi, ten urz?du pa?stwowego nie mo?e piastowa?".

P?ywa? lepiej lub gorzej potrafi wi?kszo?? ludzi. Jednak?e styl jaki prezentujemy oraz pr?dki, które rozwijamy w wodzie odbiegaj? znacznie od tego co prezentuje czo?ówka krajowa. Prawdopodobnie tak znacznej ró?nicy nie obserwuje si? w ?adnej z pozosta?ych dyscyplin sportowych. Ogromne **walory zdrowotne**, a nawet lecznicze stawiaj? p?ywanie w tej grupie dyscyplin, które ka?dy cz?owiek - bez wzgl?du na wiek - powinien uprawia?, pomimo trudno?ci jakie napotykamy zw?aszcza w sezonie jesiennym, zimowym i wiosennym .

P?ywanie doskonale pomaga przy **korekcji wad postawy**. Wielu obecnych mistrzów tego sportu po raz pierwszy zosta?a przyprowadzona na basen przez rodziców w takim w?a?nie celu. ?wiczenia w wodzie w szczególno?ci przyczyniaj? si? do usuwania nadmiernych krzywizn kr?gos?upa, lepszego wysklepienia klatki piersiowej, zwi?kszenia jej ruchomo?ci oraz powi?kszenia pojemno?ci p?uc.

Badania dowodz?, i? to w?a?nie p?ywacy maj? najwi?ksz? ?yciow? pojemno?? p?uc. Pozioma pozycja cia?a w wodzie podczas p?ywania w du?ym stopniu u?atwia prac? serca. Ponadto ci?nienie i pr?d wody dzia?aj? masuj?co na naczynia krwiono?ne i tym samym usprawniaj? kr??enie krwi. Tak wi?c p?ywanie jest doskona?ym ?rodkiem likwiduj?cym niedotlenienie ustroju i to w warunkach jak najbardziej sprzyjaj?cych, gdy? powietrze nad wod? jest czyste, wolne od kurzu i innych zanieczyszcze?. Poprzez p?ywanie mo?na tak?e **hartowa? organizm**. Jest faktem, ?e w zbli?zonych warunkach na pocz?tku kursu uczniowie marzn? w wodzie szybciej, ni? po jego zako?czeniu. Ustrój przystosowuje si? do pracy w zimnej wodzie.



[2]

Pływanie uprawiane racjonalnie przynosi wiele korzyści:

- wpływa dodatnio na ogólny rozwój fizyczny, sprawność dziecka, rozwija jego uzdolnienia ruchowe,
- kształtuje podstawowe cechy motoryczne: siłę, wytrzymałość, szybkość i koordynację ruchową,
- wpływa pozytywnie na sferę psychiczną, wyczerpującego przez wyrabianie m.in. takich cech osobowości jak odwaga, zdyscyplinowanie, systematyczność, pracowitość, samodzielność,
- hartuje i uodparnia organizm na przeziębienia, katarę itp., sprawia, że człowiek doskonały umiejętność pływania potrafi coraz pewniej i szybciej poruszać się w wodzie,
- może być uprawiane przez całe życie, począwszy niemal od wieku niemowlęcego, aż do starości,

Najkorzystniejszym okresem do nauczania pływania jest wiek od 5 do 9 lat, a za optymalny uznaje się wiek 7 lat.

Źródło B.Czarnota

Adres URL źródła: <http://plywanie.sosnowiec.pl/node/24>

Odniesienia

[1] <http://plywanie.sosnowiec.pl/node/24>

[2] <http://plywanie.sosnowiec.pl/sites/default/files/pictures/nr%201.jpg>