

## ZALETY PŁYWANIA

Pływanie przynosi same korzyści. Jest bardzo bezpiecznym sportem, gdzie ciężko nabawić się kontuzji. Może być formą aktywnego wypoczynku, pomagającą utrzymać kondycję fizyczną i dobre samopoczucie. Dzięki temu, że podczas pływania angażujemy wszystkie mięśnie, pływanie pełni rolę profilaktyczną i rehabilitacyjną.

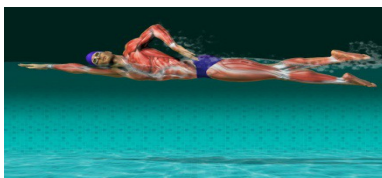


### Pływanie a kręgosłup i stawy.

Pływanie odciąża kręgosłup i stawy. Na skutek działania prawa Archimedesesa ciało pływaka w zależności od poziomu zanurzenia, waży od 1 do 3kg. Ma to ogromne znaczenie praktyczne. Przekonać się o tym możemy wynurzając z wody np. ramię, które uzyskując nad wodą swój normalny ciężar powoduje, że mamy kłopot z utrzymaniem się na powierzchni wody. Dzięki pływaniu zwiększa się pojemność życiowa płuc. W praktyce obserwujemy, że nieomal każdy człowiek przy pełnym wdechu wypływa na powierzchnię wody. Umiejętność zatrzymania powietrza w płucach wykorzystujemy przy nauce ćwiczeń wypornościowych.

**PYTANIE 1.** Podaj nazwy znanych Tobie ćwiczeń wypornościowych.

W pływaniu bardzo ważna jest **systematyczność**. Jeśli będziesz pływać przez **30 minut raz lub dwa razy w tygodniu** to wystarczy. Efekty zobaczysz już po kilku tygodniach. Oczywiście jeżeli nie mamy dobrze opanowanej techniki pływania, szybko się zmęczymy i efektów nie będzie. Warto więc poprawiać swoją technikę pływania pod okiem fachowca, który skoryguje błędy.

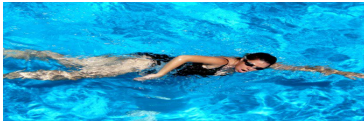


### Pływanie a mięśnie.

Niezależnie od tego jakim stylem pływamy lub uczymy się pływać, pracują praktycznie wszystkie mięśnie. Dodatkowo woda ułatwia wykonywanie ćwiczeń, z którymi na sali gimnastycznej mielibyśmy kłopot. Niech nikt nie sądzi, że ćwicząc w wodzie nie można się zmęczyć. Ważne jest tutaj, aby treningi rozpoczynać powoli, zwiększając stopniowo wysiłek. Stawianie zbyt

wysoko poprzeczki, zwłaszcza na początku, może bardzo zniechęcić, zaszkodzić, nie mówiąc już o stracie motywacji do treningu.

## Pływanie a koordynacja ruchowa.

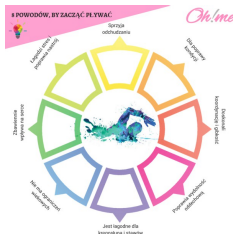


Pływanie to jeden z najlepszych sposobów na wyrabianie i poprawianie koordynacji ruchowej. Dobra i bardzo dobra koordynacja pozwala osiągać dobre wyniki w każdej dyscyplinie. Na koordynację ruchową składa się: zwinność, zręczność, orientacja przestrzenna, pamięć ruchowa, szybkość reakcji, poczucie rytmu oraz czucie mięśniowe. Pływanie należy do sportów, jak już wcześniej wspomniałem, które bardzo poprawiają koordynację. Jest jednak dyscyplina sportu, która jest na samym szczycie piramidy z napisem koordynacja. I tutaj drugie pytanie.

**PYTANIE 2.** Jaka jest dyscyplina sportu, która w najlepszy sposób kształtuje koordynację ruchową?

Podpowiedź: (sportowa gra zespołowa, jest dyscypliną rozgrywaną podczas Zimowych Igrzysk Olimpijskich, kojarzony głównie ze sportem męskim ale od 1990r. od Mistrzostw świata w Ottawie w rozgrywkach biorą udział również kobiety).

## Pływanie- pozostałe zalety:



- ✚ Rozwija wytrzymałość.
- ✚ Relaksuje, rozluźnia i odpręża.
- ✚ Korzystnie wpływa na krążenie krwi.
- ✚ Sprzyja zachowaniu idealnej sylwetki.
- ✚ Wpływa pozytywnie na poprawę samooceny.
- ✚ Korzystnie wpływa na procesy pamięci i koncentracji uwagi.
- ✚ Korzystnie wpływa na wzrost poziomu energii i poprawę snu.
- ✚ Powoduje ubytek tkanki tłuszczowej, a przyrost masy mięśniowej.

Czekam na Wasze odpowiedzi i pytania pod adresem: [r\\_kowalski.sport@onet.pl](mailto:r_kowalski.sport@onet.pl)

Życząc zdrowia pozdrawiam i zachęcam do rozwijania swoich zainteresowań.

Rafał Kowalski