

ПЛАВАНИЕ-МОЯ ЖИЗНЬ



Я занимаюсь плаванием меньше года в Лапландии под руководством Корнеевой Ларисы Валерьевны и уже достиг успехов, заняв 3 место в региональных соревнованиях по плаванию в дисциплине: кроль на спине 25 м

В плавании нет ударной и травмирующей нагрузки на суставы и позвоночник.

Усиленно работают мышцы спины, рук и ног, всё это в комплексе препятствует развитию остеохондроза и избавляет от застойных явлений в тазобедренном суставе. Обе эти проблемы бич современного режима работы: сидя и за компьютером.

Во время плавания отлично тренируется сердечно-сосудистая система, а кратковременные задержки воздуха полезны для работы легких.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины.

Долгие занятия плаванием, помимо стройной, спортивной фигуры и здоровья, даёт ещё одно преимущество. Сами того не подозревая, мы получаем, по сути, спортивное образование. Ведь в процессе подготовки пловца задействованы практически все виды спорта: лыжи, лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, водное поло, и даже, тяжёлая атлетика, причём всё это на серьёзном уровне.

Каждый день, я стараюсь поддерживать форму и делаю обязательные упражнения на развитие мышц.



Отжимания



Лодочка



Приседания

Для меня плавание является самым важным видом спорта, поскольку в нем задействованы все группы мышц, и он помогает развиваться как физически, так и внутренне.



Материал подготовил ученик 3Б класса МБОУ СОШ №5 Лейко Матвей