Воробьев Даниил, учащийся 10 «А» класса

Одним из основных моих увлечений является **занятие плаванием**. Три раза в неделю я тренируюсь в бассейнах г. Могилева.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, преодоление различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Благодаря занятиям я освоил такие стили плавания, как кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Польза плавания для организма доказана и неоспорима. Этот вид спорта имеет множество преимуществ: укрепляет здоровье, мышечный корсет, а также является одним из видов кардиотренировок. С помощью плавания можно быстро сбросить вес. Во время плавания работают практически все мышцы тела.

Несмотря на то, что я не принимаю участия в серьезных соревнованиях, плавание является отличным способом поддержки здоровья моего организма.

Какова польза плавания?

- Улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Плавание улучшает работу сердечной мышцы, благотворно влияет на кровообращение и нормализует артериальное давление. Увеличивается объем легких, прокачивается диафрагма и грудная клетка;
- Улучшение мышечной и дыхательной выносливости. Пловцы – одни из самых выносливых спортсменов;
- Укрепление скелета и костей. В воде нагрузка на суставы гораздо меньше, чем при занятиях другими видами спорта. Плавучесть поддерживает вес тела и уменьшает силу тяжести. Плавание часто используют как профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Похудение. Плавание является хорошим способом сбросить лишний вес. За час можно сжечь от 400 до 900 калорий в зависимости от стиля и интенсивности тренировки;
- Улучшение сна. Национальный фонд сна США провел исследование, результаты которого показывают, что водные процедуры напрямую влияют на качество сна. Те, кто посещал бассейн, в 2 раза чаще говорят о крепком сне и почти не имеют бессонницы и сонных параличей;
- Повышение настроения. Во время занятий в воде вырабатывается гормоны счастья – эндорфин и серотонин.



Таким образом, совмещая приятное с полезным, можно одновременно прокачать мышцы, похудеть и стать более выносливым.