

ПРИВЛЕЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ, ДЕМОНСТРИРУЯ ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАВАНИЯ

Бекназарова Чарос Низомовна

Магистрант, Каршинский государственный университет

г. Карши, Узбекистан

АННОТАЦИЯ

Эта статья посвящена исследованию, направленному на то, чтобы привлечь людей к занятиям плаванием, демонстрируя преимущества плавания.

Ключевые слова: Плавание, избыточный вес, деформация роста

Спорт играет важную роль в здоровье человека. Здоровый образ жизни сочетается с физкультурой и спортом. Одной из особенностей плавания является то, что человеческое тело подвешено в воде без какой-либо поддержки. Такие аспекты повышают подвижность человека на суше и влияют на развитие частей тела. Значение плавания в укреплении здоровья очень велико, именно поэтому в статье говорится о привлечении населения к плаванию.

«Плавание полезно людям, страдающим ожирением и артритом: оно снижает нагрузку на кости и суставы», — говорит Ай-Мин Ли, профессор медицины Гарвардской медицинской школы. По мнению ученых, плавание не только задействует почти все мышцы тела, но и помогает потерять много калорий.

Он также защищает мозг от повреждений. Одним из главных преимуществ плавания является то, что вода делает человека легче, то есть снимает нагрузку с суставов. Особенно это актуально для тех, у кого избыточный вес, может быть полезно.

Вода также имеет большее сопротивление, чем воздух, что и людям позволяют выполнять энергичные упражнения с минимальным риском травм.

Плавание – это занятие, которым могут заниматься люди всех возрастов.

Также плавание играет важную роль в профилактике и лечении заболеваний как рахит, сколиоз, деформация роста, седина и тому подобное. По результатам исследования доказано, что эти болезни можно искоренить с помощью плавания.

Мы рассказали общественности о **5 преимуществах плавания:**

1. Плавание – это подвешивание тела человека в воде без какой-либо поддержки является одной из его особенностей. Такие аспекты делают человека безземельным. Повышает подвижность и влияет на развитие частей тела. По этой причине значение плавания в укреплении здоровья велико поэтому в статье говорится о привлечении населения к плаванию.

2. Вода расслабляет тело и снимает мышечные спазмы, мозг отдыхает, улучшается сон и память. После падения в воду все вы забудете свои заботы и избавитесь от психического напряжения.

3. Плавание в бассейне, особенно для пациентов с проблемами позвоночника, должно стать хобби. Этот вид спорта помогает и эффективен при лечении сколиоза, артритных заболеваний, связанных с суставами.

4. Предотвращает варикозное расширение вен. После купания улучшается кровообращение, что тоже немаловажно. По мере того, как нагрузка приходится на ногу и подошву стопы, отложения, накопившиеся в венах, рассеиваются.

5. Один час плавания в воде экономит 500 килокалорий.

В результате регулярного участия в занятиях улучшается обмен веществ, лишние сантиметры начинают исчезать сами собой.

Краткое содержание. По результатам анализа исследования можно сделать следующие выводы: Рассмотрено значение пользы плавания для здоровья тела человека. Доказано, что это важно для правильного развития всех органов. Плавание играет большую роль для людей в лечении заболеваний.

Список литературы

1. Блайт Люсеро-Плавание.100 лучших упражнений.(Наиболее эффективные упражнения. Самоучитель и больше никаких травм.)
2. Надежда Семёнова- Статическая гимнастика.(Комплексное оздоровление организма)
3. Норман Уокер-Контроль над телом. Снижение веса. Оздоровление организма
4. Национальная энциклопедия Узбекистана(2000-2005)