Спорт

### В данной статье речь пойдёт о том, с какими вопросами Вы столкнетесь, решив начать заниматься плаванье или «за» и «против» плавательного бассейна.

Многие люди часто задумаются о том пойти ли им в плавательный бассейн? Задаются такими вопросами как: я ведь в жизни никогда не плавал, а вдруг я утону; или, а вдруг я буду некомфортно чувствовать себя в бассейне, вместе с другими людьми, которые будут уже опытными пловцами; или, а вдруг мой тренер будет недостаточно опытным, чтобы научить меня плавать; или, а вдруг я пойду в бассейн и химикаты оставят след на моей коже; вдруг у меня не будет времени, для того чтобы посещать бассейн? Можно бесконечно продолжать этот список отговорок, приводя кучу доводов и оправданий тому, почему Вы отказываетесь научиться плавать. Гораздо проще найти оправдание тому, почему Вы говорите себе «нет», чем найти в себе силы, для того чтобы побороть страх и научиться плавать.

 Но, в сущности, стоит спросить себя вот о чём: плаванье, чем оно полезно? Ведь оно полезно. Плавание влияет на наш организм: оно снижает Ваш вес, улучшает осанку; во время плавания нужна определенная координация движений и техника дыхания, что помогает снабжать Вашу кровь полезным кислородом. А, следовательно, улучшает кровообращение и влияет на работу Вашего мозга.

Кроме того, что плавание является физически полезным для Вашего организма задумайтесь еще других его положительных качествах. О том, например, что научившийся плавать, не только освоит этот навык данный ему с детства, ведь в утробе матери все дети плавали, не боясь утонуть когда-то и только очутившись за пределами материнского чрева, они обрели этот навык: боязнь воды.

Кроме того это очень интересный досуг, который можно проводить его вместе с друзьями, родными и близкими можно. Или, например, на Крещение не стесняясь и без страха утонуть окунаться в воду, показывая свои умения плавать. Или летом на море демонстрировать то, как глубоко Вы умеете нырять и играючи весело проводить время.

Что касается страха того, что в бассейне попадется плохой инструктор, помните, ведь многие пловцы научились плавать под влиянием страха, боясь утонуть, будучи выброшенными на середину водоёма.

И не важно, сколько вам лет: плаванье это тот вид спорта, который можно освоить в любом возрасте. И в любом возрасте он принесёт большую пользу Вашему организму. Главное, не надо бояться, что что-то пойдёт не так или Вы и Ваш инструктор не справитесь с освоением данного навыка. Страх присутствует всегда и везде, и только преодолев его, Вы сможете достичь чего-то действительно важного.