

فوائد رياضة السباحة

إعداد: الدكتور سيف الدين بلبلة
مادة: السباحة أعمال موجهة
مستوى: سنة أولى ليسانس

06

الفوائد الصحية

تعمل على إزالة التعب العضلي والتوتر، كما تعتبر راحة إيجابية بالنسبة للكثير من الرياضيين في اختصاصات أخرى.
تساهم في ضبط السلوك السوي لدى الممارس والمرتبطة بالعادات الصحية كالنظافة والنظام.
تساهم بإعبارها نشاطا رياضي في الرفع من مناعة الجسم إتجاه المرض.

05

الفوائد النفسية والعقلية

تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء حركات توافقية تحت شروط وضوابط معينة، ما يعزز القدرات العقلية لدى الممارس.
تساهم في إزالة التوتر العصبي وتقوي سمات الشخصية كالشجاعة والإقدام وتباعد الخوف، وتنمي سمة التأقلم مع البيئة وإيجاد الحلول.

04

الفوائد العلاجية

تعتبر من بين أهم الطرق العلاجية المستخدمة لدى فئات ذوي الحاجات الخاصة، فهي وسيلة لعلاج الكثير من العاهات خاصة في إطار استخداماتها في إعادة التأهيل الحركي .

01

الفوائد الجسمية

التكوين الجسدي العام ومعالجة العيوب الخلقية، وتمارينها تكسب الرياضي نموا متزنا وتناسقا ورشاقة، كما أنها تحمل تأثيرا كبيرا في زيادة القوة العضلية والرفع من مرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة التحمل لدى الرياضي.

02

الفوائد الفزيولوجية

لها تأثير كبير على الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، من خلال توسيع وتقوية عضلات الصدر، ما يساهم في زيادة سعة الرئتين ونقل أكبر كمية من الهواء المحمل بالأكسجين وتتم هذه ضمن عملية الشهيق والزفير.
لها تأثير في زيادة سعة الرئتين وزيادة حجم عضلة القلب والرفع من فاعلية الجهاز الدوري التنفسي.
لها اثر على الجهاز الهضمي من خلال تأثيرها على المعدة

03

الفوائد الترويحية والاجتماعية

تعميق الناحية الاجتماعية من خلال ايجاد وخلق علاقات اجتماعية جديدة للمارس في بيئة سليمة.
التشجيع على التفاعل الاجتماعي بين أفراد الأسرة من خلال متابعة طفلهم أثناء ممارسته للسباحة.
تساهم السباحة في خلق جو من المرح والسرور نظرا لاعتمادها على حركات اللعب وكونها نشاط محبب للفرد.

