



Тайваньские иммунологи Медицинского университет Тайпея утверждают, дети, страдающие астмой, могут контролировать и регулировать все признаки этой болезни с помощью плавания. Была доказана эффективность плавания в борьбе с расстройствами дыхательной системы, по крайней мере, так утверждают тайваньские врачи.

Исследование проводилось с участием двух групп детей в возрастной категории от 7 до 12 лет. Одна группа занималась по специальной программе в бассейне в течение 6 недель,

другая – была контрольной. В первой группе абсолютно у всех деток было отмечено улучшение, как в самочувствии, так и в клинических показателях.

Регулярное плавание привело к тому, что число госпитализированных детей резко сократилось, а также уменьшилось количество пропусков школьных занятий.

Педиатрами было зафиксировано уменьшение степени тяжести астмы, облегчилось дыхание, ушли хрипы, многие дети избавились от деформации грудной клетки, улучшилось качество жизни ребят-астматиков.

Как утверждают медики, плавание, в отличие от других видов спорта, самый безопасный вид спорта для детей, страдающих астмой, и не провоцирует приступы удушья. Плавание помимо улучшения дыхательных процессов (увеличение объема легких, отличная техника дыхания) также способствует нормальному психологическому и физическому развитию ребенка. Уже через год таких занятий отмечаются хорошие результаты.

[Источник](#)