

# Плавание

An underwater photograph showing a young child with reddish hair, wearing a red swimsuit with a white flower, smiling and swimming towards the camera. To the right, an adult man is partially visible, looking towards the child. The water is clear and blue, with light filtering through from above, creating a bright and serene atmosphere.

**Вода, в определенном смысле родная стихия для человека. Формирование маленького человечка в утробе матери происходит жидкой среде, может быть, поэтому пребывание в водной стихии так нравится и взрослым, и детям. Плавание приносит массу положительных эмоций, более того, оно оказывает замечательный оздоровительный и укрепляющий эффект. Польза плавания настолько велика, что это занятие относят к терапевтическим методикам, применяемых в медицине и реабилитационных процессах**

# И чем же так полезно плавание?

- Благоприятное физическое и психологическое воздействие на человека.
- Нагрузка, которая почти полностью безопасна, уровень травматизма у пловцов один из самых низких.
- Нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц и суставы.





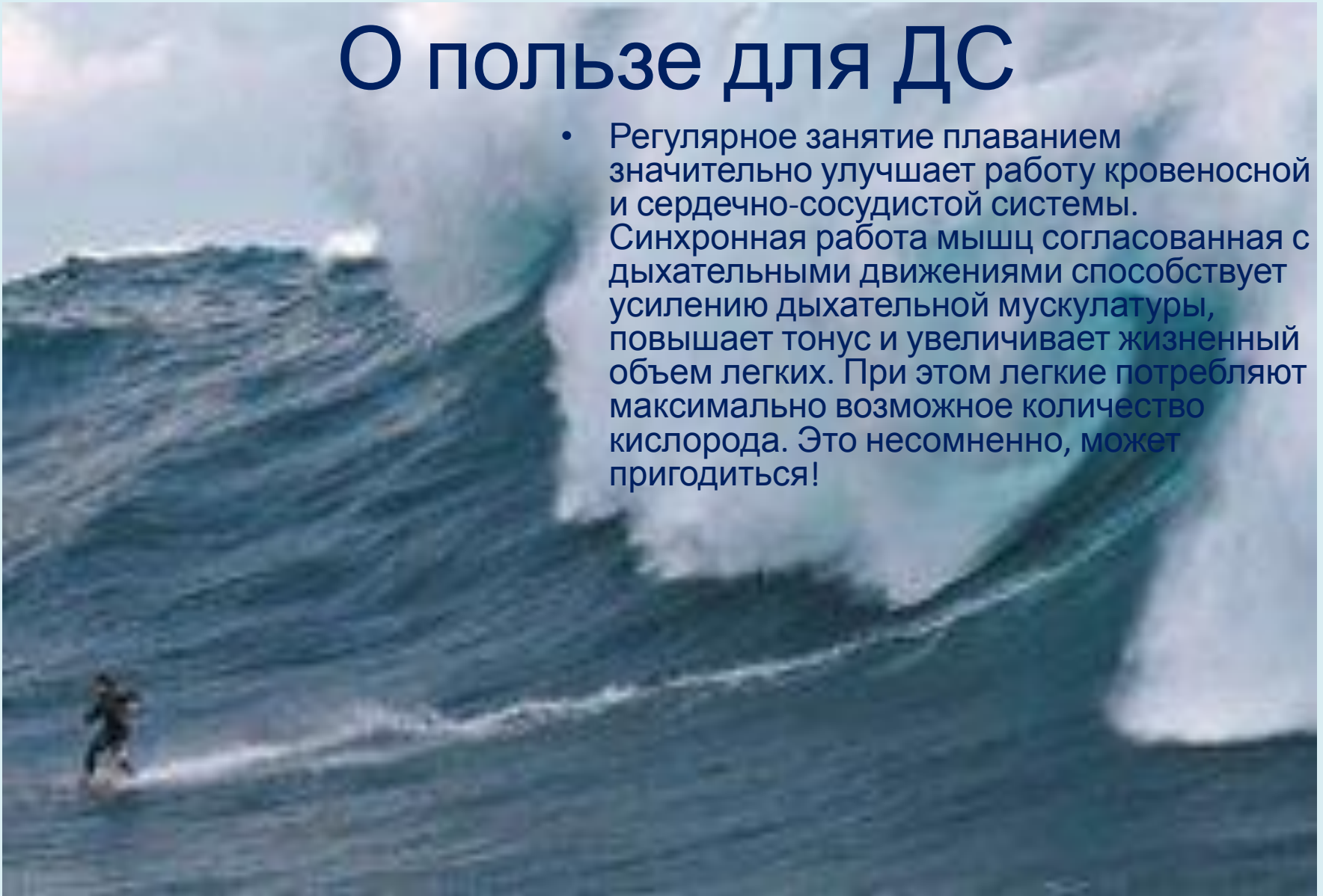
# О пользе для ОД аппарата?



- В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц, это увеличивает их работоспособность, развивает и способствует увеличению силы.
- Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, тем самым они становятся крепче, сильнее без увеличения в объеме.
- В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, это способствует формированию правильной осанки.
- Отсутствие опоры для ног и постоянное активное движение позволяет укрепить стопы и является отличной профилактикой против плоскостопия.

# О пользе для ДС

- Регулярное занятие плаванием значительно улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой системы. Синхронная работа мышц согласованная с дыхательными движениями способствует усилению дыхательной мускулатуры, повышает тонус и увеличивает жизненный объем легких. При этом легкие потребляют максимально возможное количество кислорода. Это несомненно, может пригодиться!





# О лафе



Физическое воздействие воды на тело человека (напоминающее массажный эффект) позволяет повысить общий тонус организма, усилить стрессоустойчивость, снять не только физическое, но и психическое напряжение.

# И немного об иммунитете

Плавание, также, является одной из эффективных закаливающих процедур, значительно повышающих иммунитет человека и совершенствующих механизмы терморегуляции. В результате этого повышается и адаптивная способность организма, позволяющая приспособливаться к изменениям внешней среды.







## О «спасательных кругах»

Борьба с лишним весом будет весьма успешной, если заниматься плаванием. За полчаса занятий можно избавиться от 260 калорий (именно столько содержится в 100 г халвы или варенья). Плавание ускоряет обменные процессы и позволяет быстрее избавиться от жира.

# Почему полезно плавать с психологической точки зрения?

Плавание, как физический процесс, находит отражение и в психике человека, благотворно влияет на процесс формирования личности. Занятия плаванием способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность, укрепляют силу воли и развивают социальные навыки общения.

Многие люди испытывают страх перед водной стихией, преодолев его и полностью погрузившись в воду, научившись правильно дышать и полностью управлять своим телом воде, эти люди не только избавляются от своей фобии, но и становятся более эмоционально устойчивыми, проявляют недюжинное самообладание.





**Ты современный.**

**Выбор за тобой.**