

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, a man is also swimming, 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.



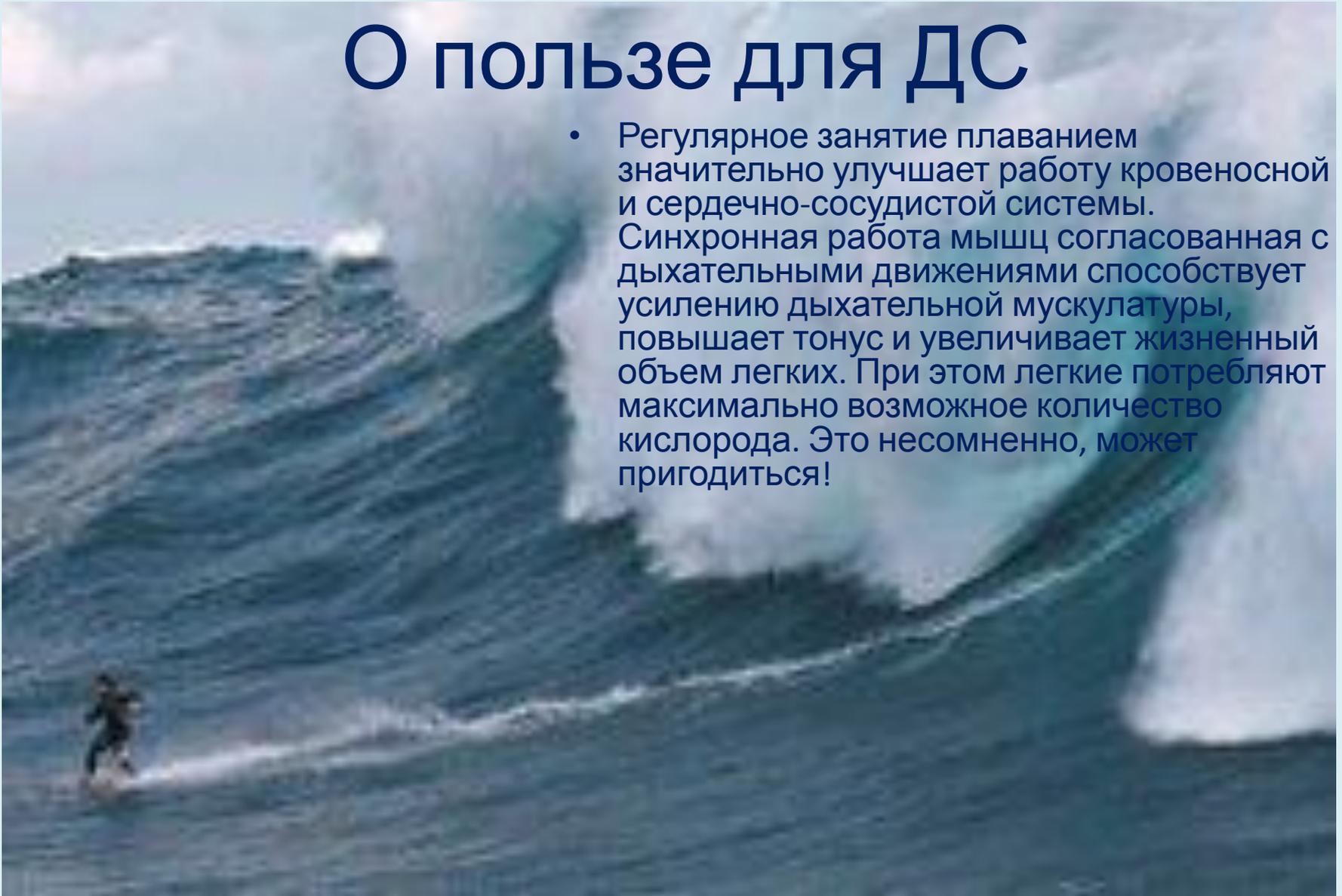
О пользе для ОД аппарата?



- 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.**