



является одним из самых полезных и менее травмоопасных видов физической активности. Плавание оказывает удивительное воздействие на организм человека. Плавание благоприятно воздействует на системы организма человека. И кроме этого доставляет массу удовольствия. Виды плавания, которые по-разному воздействуют на организм, но при этом все они

Польза плавания для детей:

- Плавание особенно полезно для детей. Специалисты рекомендуют с самого раннего детства приучать детей к плаванию. Плавание в детском возрасте является профилактикой простудных, сердечно - сосудистых и других заболеваний, а также нарушений осанки. Кроме этого плавание, как и [физкультура](#) в целом, развивает решительность, дисциплинированность, самостоятельность и другие личностные качества ребенка!

Кому полезно плавание:

- Плавание полезно детям, взрослым и людям в преклонном возрасте, здоровым людям, людям с физическими недостатками и людям, выздоравливающим после болезней. Плавание подходит людям, которым противопоказаны силовые виды спорта, людям которые никогда ранее не занимались спортом, людям с избыточным весом, а также людям с заболеваниями суставов, позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

Правила плавания:

- Чтобы плавание доставляло удовольствие и благоприятно воздействовало на организм человека необходимо соблюдать основные рекомендации специалистов:
- Старайтесь соблюдать правильную технику плавания, а не стремиться показать результат. В плавании приносящем здоровье главное не сколько и за сколько человек проплывет, а как проплывет.
- Следите за нагрузкой на организм. Во время плавания сердечно - сосудистая система испытывает повышенную нагрузку, поэтому стоит относиться внимательно к тренировкам и строго дозировать нагрузку.
- Выбирайте стиль плавания, который более всего вам подходит. Так, например, людям с неправильной осанкой или болями в спине подходят не все стили. Лучше всего проконсультироваться у специалистов (врачей, тренеров, инструкторов). Занимайтесь плаванием регулярно. Только регулярные [физические нагрузки](#) приносят пользу для здоровья человека.

Я 
ПЛАВАНИЕ

