

Больше всего я люблю плавание. Это очень полезный вид спорта. С тех пор, как я стал заниматься плаванием, я перестал болеть гриппом и ангиной. Мне никакая простуда не страшна. Исправилась осанка, улучшилось зрение.

Плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта. При движении в воде работают почти все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Большое и прикладное значение плавания. Каждый человек должен уметь плавать на большие расстояния и помогать человеку, попавшему в беду в воде. Не случайно ещё в древности купание считалось одной из главных особенностей культуры.

Плавание по праву можно отнести к популярным видам спорта наряду с борьбой, кулачным боем, катанием на лыжах и бегом, потому что оно тесно связано с работой людей, повседневной жизнью и военной деятельностью. Оно начало развиваться в древние времена и достигло своих высот уголках мира, где было большое количество морей, рек и озер.

Кроме того, плавать очень приятно. Вода сразу освежает, становишься лёгким, тело послушно скользит по поверхности, чувствуешь себя сильным и ловким. Даже плохое настроение куда-то улетучивается. Сегодня плавание – это гимнастика, и аэробика, и походы в бассейн всей семьёй, и плавание в ближайшем водоёме и многое-многое другое, из чего состоит жизнь современного человека. Занятия плаванием очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и лёгкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активным, работоспособным, сохранять интерес к жизни до конца своих дней.

Существует несколько стилей плавания :кроль, брасс, баттерфляй, кроль на спине. И каждый по-своему красив и интересен в плане техники. В них развиваются разные группы мышц, улучшается координация движений.

Люди – единственные живые существа, которые не могут плавать с рождения. Каждый год многие люди тонут на воде. Одной из главных причин трагедий в воде является неспособность людей плавать.

Физическая культура и спорт стали популярными в нашей стране. Сотни тысяч людей посещают бассейны и проводят свободное время в бесчисленных водоемах. Со строительством искусственных бассейнов все больше и больше людей приходят заниматься водными видами спорта.

Хорошо плавающие люди, в воде чувствуют себя почти как рыбы. Руки вместо плавников, ноги в роли хвоста. А если надеть ласты – получается совсем похоже. Приближаешься к миру природы, забываешь человеческие проблемы.

Всем своим знакомым я рекомендую заняться плавание. Уверен: они не пожалеют.