Вывод

Плавание – один из самых полезных для здоровья вид спорта. Особенно положительно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Так же он полезен для тех, кто желает избавиться от лишнего веса, ведь во время плавания лишние калории «сжигаются» очень быстро.

Огромный плюс плавания в том, что оно не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Этому виду спорта обучают даже грудных детей от самого рождения, его также рекомендуют беременным и пожилым людям.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.