

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ**

РЕФЕРАТ

Оздоровительное значение занятий плаванием

Выполнила: студентка гр. ZSAФК42

Мирсаитова А.М.

Проверил доцент, к.б.н. Салеев Э.Р.

Стерлитамак – 2023 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Особенности воздействия плавания на организм человека.....	4
2. Оздоровляющие свойства водной среды.....	7
3. Оздоровительное значение плавания.....	8
4. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.....	11
5. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.....	12
6. Общая характеристика отдельных техник плавания.....	13
Заключение.....	16
Список использованной литературы.....	17

Введение

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста. Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин. Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 775 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, причем в своеобразном — горизонтальном — положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь некоторое расстояние, приходится выполнять специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта. Вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), что требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже легких физических нагрузок. Поэтому плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающих нарушений телосложения

