ПЛАВАНИЕ

Проект выполнил ученик 8«1» класса

Моргунов Александр Константинович

Руководитель проекта

Стубеда Елена Леонидовна

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Рассказать подробнее о плавании, его истории происхождения и дисциплинах плавания, о важности плавания для здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Познавательные задачи самообразования

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЕ

Плавание появилось очень давно. Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс.

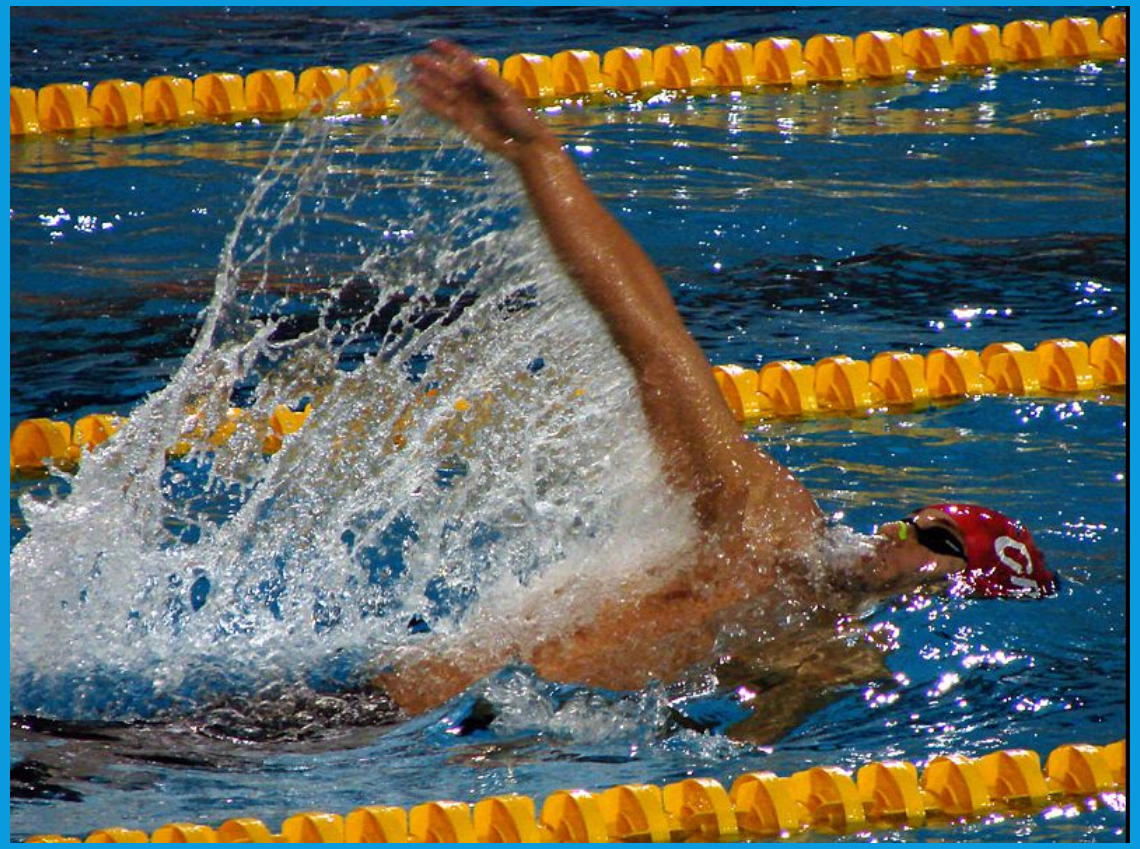
ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV—XVI веков. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию.

СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

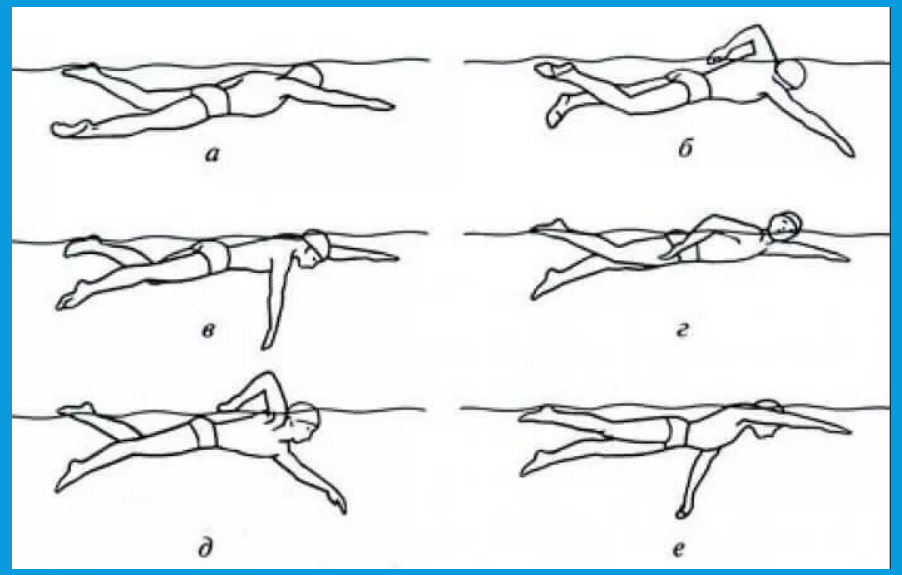
В спортивном плавании существует

четыре стиля: **Кроль, Кроль на спине, Брасс, Баттерфляй.**



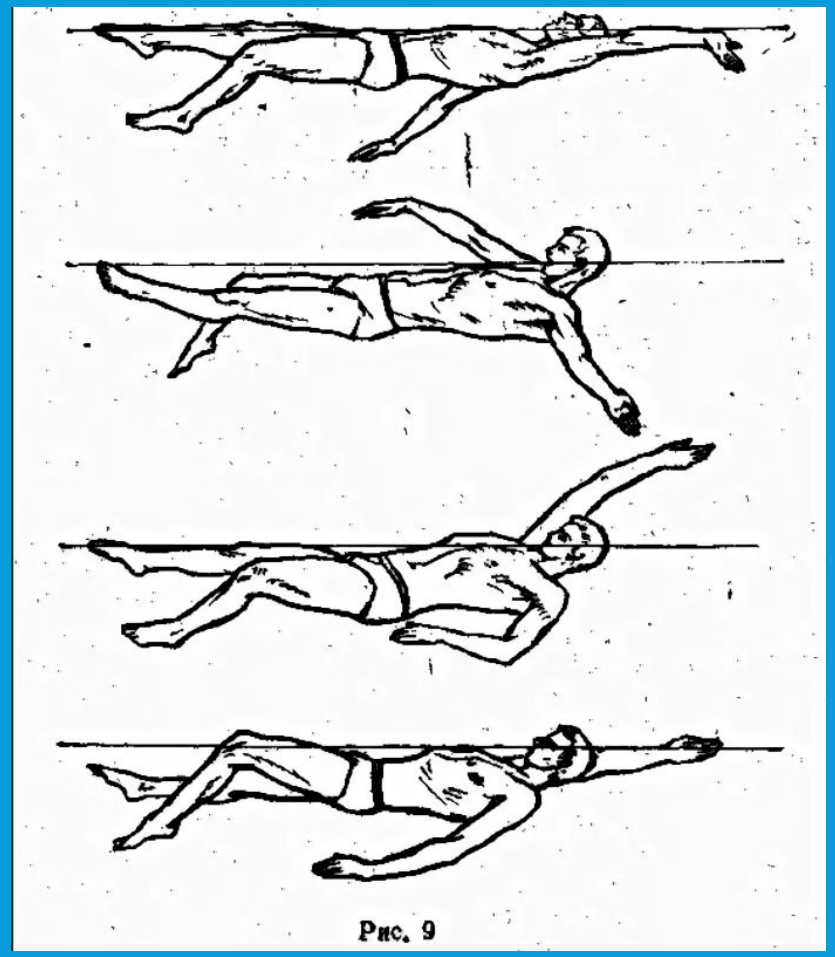
КРОЛЬ

Кроль — самый быстрый вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно.



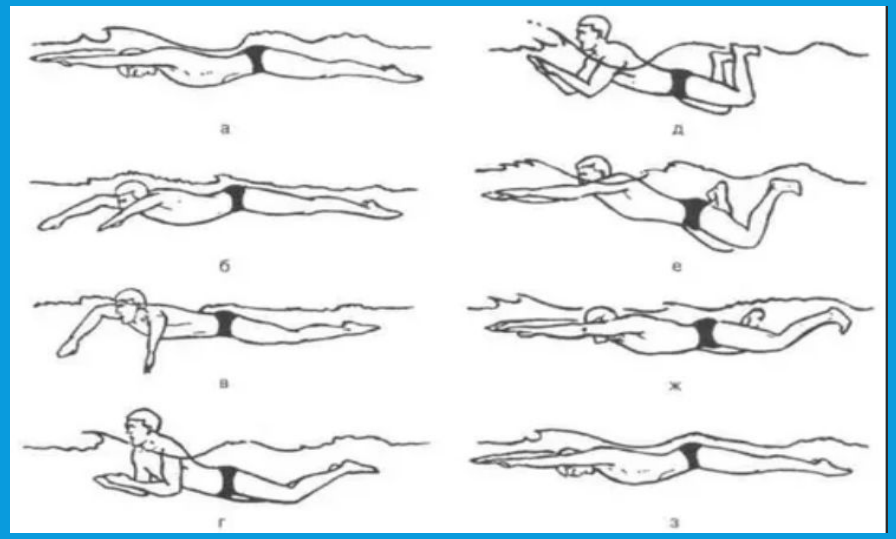
КРОЛЬ НА СПИНЕ

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой. Третий по скорости вид плавания.



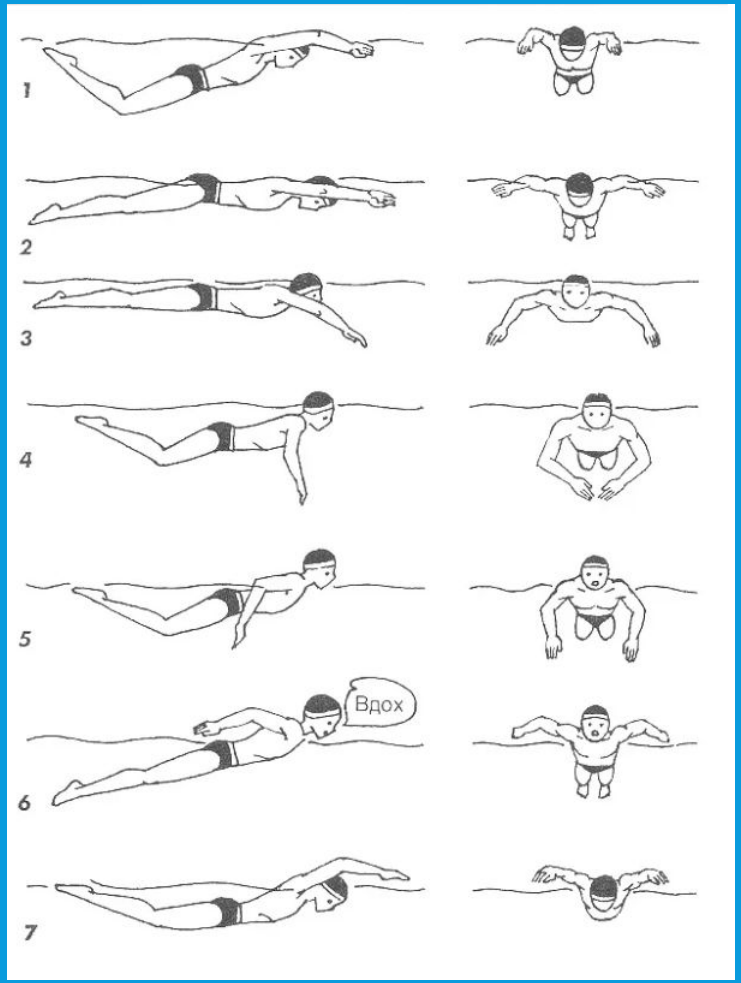
БРАСС

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности. Четвертый по скорости вид плавания.



БАТТЕРФЛЯЙ

Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.



ВИДЫ БАССЕЙНОВ

Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть:

- 50 метров в длину и 25 метров в ширину (для дорожек шириной 2,5 метра);
- 50 метров в длину и 21 метров в ширину (для 10 дорожек шириной 2 метра);
- 25 метров в длину и 16 метров в ширину (для 8 дорожек шириной 1,9 метра);
- 25 метров в длину и 11 метров в ширину (для 6 дорожек шириной 1,75 метра);
- 25 метров в длину и 8,5 метров в ширину (для 5 дорожек шириной 1,6 метра).

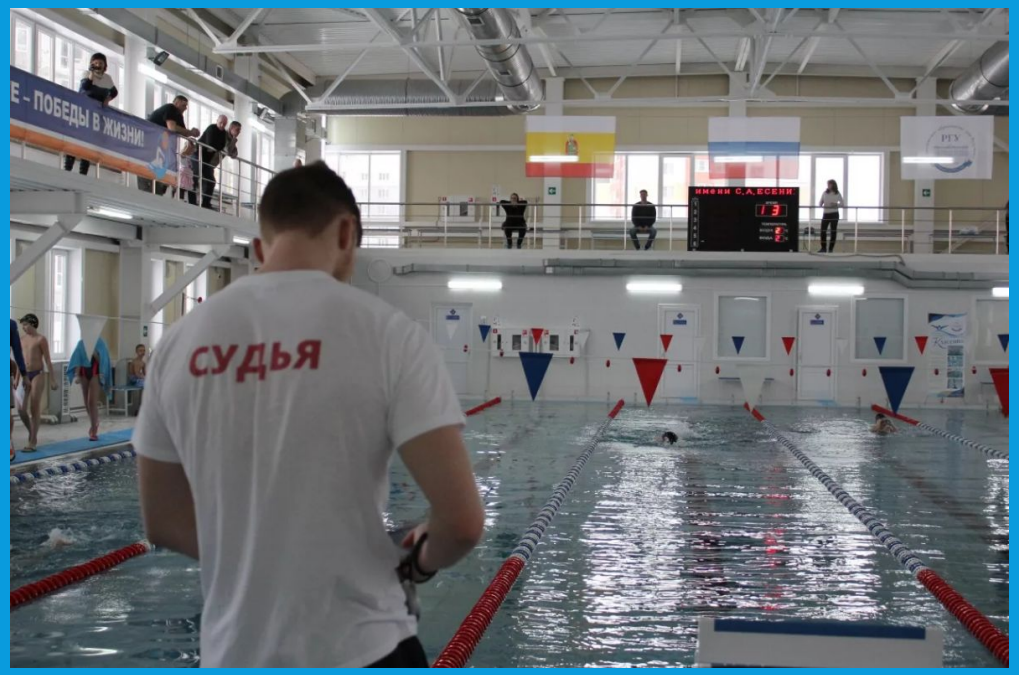
Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов

ЭКИПИРОВКА

СУДЕЙСТВО

К судьям в плавании относятся:

Главный судья, Стартер, Хронометрист, Судья на финише, Судья на повороте и технический судья.



СТРУКТУРЫ ПЛАВАНИЯ

Международная федерация плавания (фр. Federation Internationale de Natation, FINA) — структура, которая объединяет национальные плавательные федерации. Штаб квартира находится в Лозанне (Швейцария).

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Синхронное плавание является весьма требовательным видом спорта — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- **Плавание** может значительно улучшить осанку. Помимо того, что в воде позвоночник испытывает меньше гравитационных нагрузок, **плавание** улучшает состояние мышц спины, грудной клетки и поясницы. От сутулости лучше всего помогает **плавание** кролем на спине.
- Занятия плаванием укрепляют все мышцы, когда человек плывет, у него поочередно работает та или иная группа мускул, поэтому их укрепление происходит постоянно.
- Именно плавание придает силы и здоровье, помогает правильно дышать, а самое главное дисциплинирует и делает сильнее.
- Обмен веществ ускоряется на 50-75%, ведь разница между температурой тела и водной среды активизирует обменные процессы. Регулярные занятия в воде сделают ваше тело гибким, выносливым и сильным, дыхание спокойным, а мысли ясными.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ САЙТОВ

- Источник: http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт.
- Погребной А.И., Маряничева И.Г. О некоторых принципах обучения плаванию. // Теория и практика физической культуры.
- **Искусство тренировки пловца. Книга тренера** Авторы: Авдиенко В.Б., Солопов И.Н.
- Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования Авторы: Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А.
- Анатомия плавания Автор: Маклауд Й.
- https://24tv.ua/health/ru/yak_plavannya_vplivaye_na_zdorovya_top_10_prigolomshlivih_faktiv_n1042250

САМОАНАЛИЗ

Проект «Плавание» расширил мои знания, мне было очень интересно делать этот проект, и искать для него информацию, я думаю я справился со своей задачей и сдам проект. Мне было интересно делать этот проект, потому что я сам занимаюсь плаванием профессионально. Я узнал больше про синхронное плавание и проплывы. Что то было для меня новым.

Спасибо за внимание!