

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №4 г.Светлогорск»

Почему полезно заниматься плаванием?

Выполнила:
Шилко Валерия
учащаяся 4 «В» класса
Руководитель:
Кравченко Елена Николаевна

Введение

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта.

Плавание способствует развитию выносливости, координации движений.

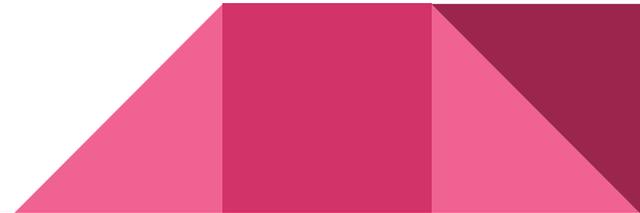
Всем, кто имеет хоть какое-то отношение к плаванию оно приносит не только удовольствие, но и приносит пользу.

Плавание помогает в укреплении и закаливании организма



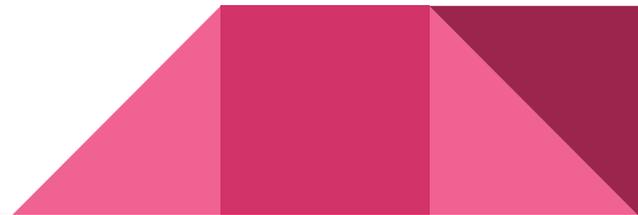
Цель исследования:

Изучить положительную роль плавания на здоровье человека



Гипотеза:

Плавание не только удовольствие но и огромная польза для здоровья



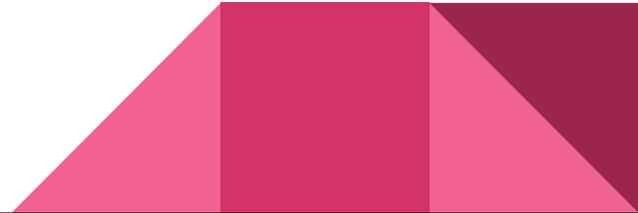
Задачи:

- изучить историю развития плавания;
- выявить влияние плавания на организм человека;
- доказать необходимость и пользу занятий плаванием для здоровья.

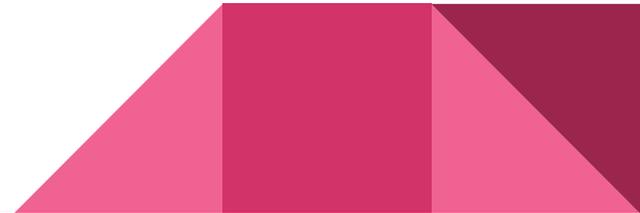


Методы исследования:

- сбор информации из книг, энциклопедий, ресурсов интернет;
- анализ;
- обобщение.



**История возникновения и
развития плавания в
Республике Беларусь.**



Официальное соревнование по плаванию в БССР начали проводиться в 1924г.

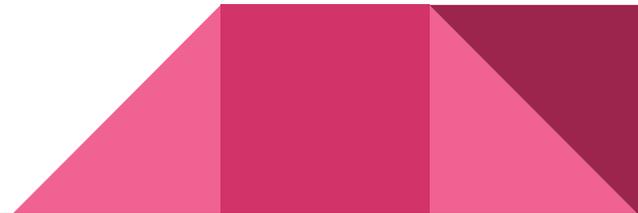
В 1926 году плавание включено в программу 2-го Всебелорусского праздника физкультуры.

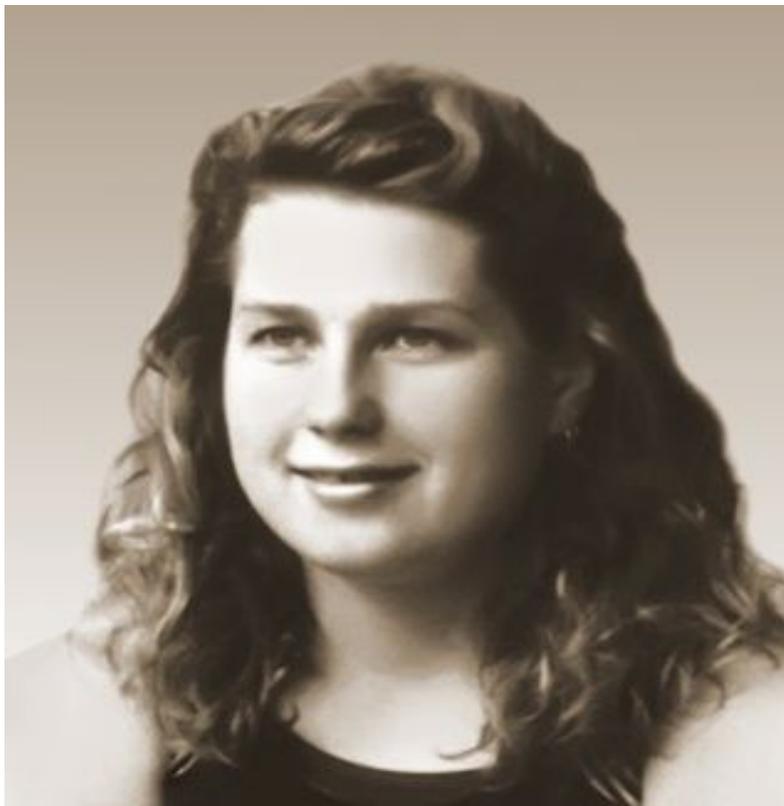
В 1927 году был проведен первый чемпионат республики.

В 1936 году в Минске построен первый в БССР зимний плавательный бассейн.

Уже до 1941 года белорусским пловцам принадлежал 21 всесоюзный рекорд.

С 1967 года в Минске действует водноспортивный комбинат, один из крупнейших, в то время, комплексов подобного типа в Европе.





Рудковская Елена Григорьевна.

Самый большой успех был достигнут белорусскими пловцами на Олимпийских играх в Барселоне в 1992 г.

Гомельчанка Елена Рудковская стала Олимпийской чемпионкой в плавании на 100 м брассом.

Наши чемпионы отличившиеся на Олимпийских играх.



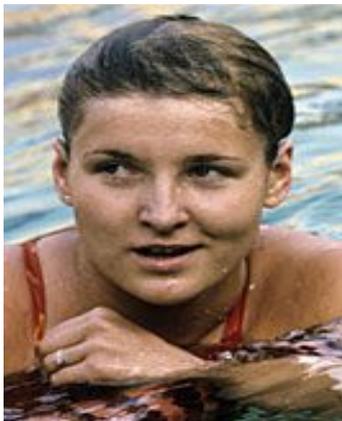
Капляков Сергей Викторович

2-е место на Олимпийских играх

в 1976г в Монреале (Эстафета 4x200 м
вольный стиль)

1-е место на Олимпийских играх

в 1980г в Маскве (200 м вольный
стиль)



Клевакина Ольга Васильевна.

3-е место на Олимпийских играх

в 1980г в Маскве (эстафета 4*100 м комбинированная дистинция)/



Попченка Елена Васильевна.

7-е место на Олимпийских играх

в 2004 г в Афинах (100 м батерфляй)



Герасименя Александра Викторовна.

8-е место на Олимпийских играх

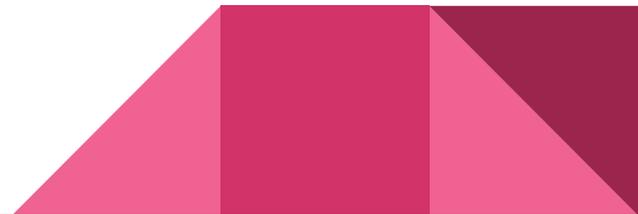
в 2008 г в Пекине (50 м вольным стилем)

2-е место на Олимпийских играх

в 2012 г (50 м вольным стилем)

А также:

Александр Гуков, Светлана Хохлова, Наталья Барановская, Александра Герасименя,
Дмитрий Калиновский, Павел Санкович, Елена Рудковская, Сергей Капляков,
Анна Щерба и др.



Виды плавания

Спортивный вид

(преодоление определенных
дистанций за самое
короткое время)



Оздоровительный и лечебный вид

назначается доктором

в комплексе с медицинскими

препаратами для улучшения

общего состояния либо в качестве

лечебной терапии



Игровой вид

развлекательно-досуговые

мероприятия в воде,

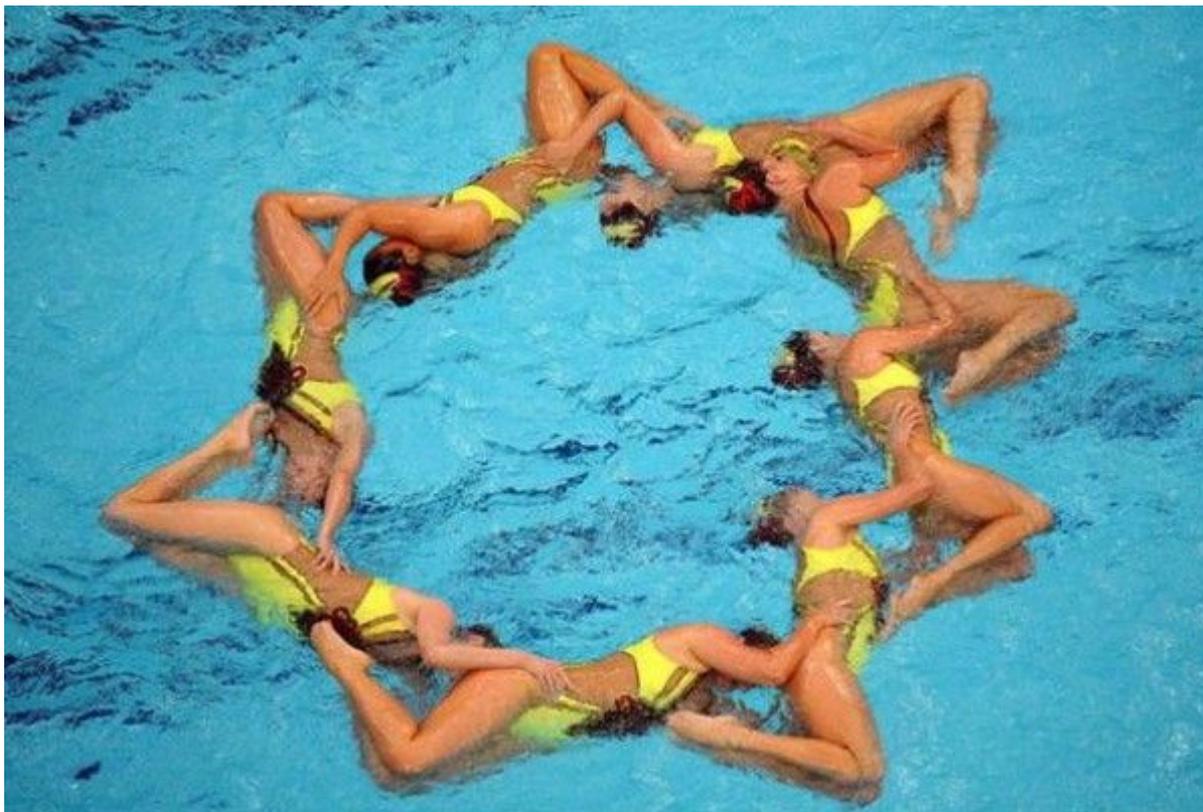
такие как водный волейбол

или поло



Синхронной вид

два и более пловца
выполняют разнообразные
упражнения
в воде одновременно



Стили плавания

Брасс

Наиболее сложный

в освоении,

самый медленный,

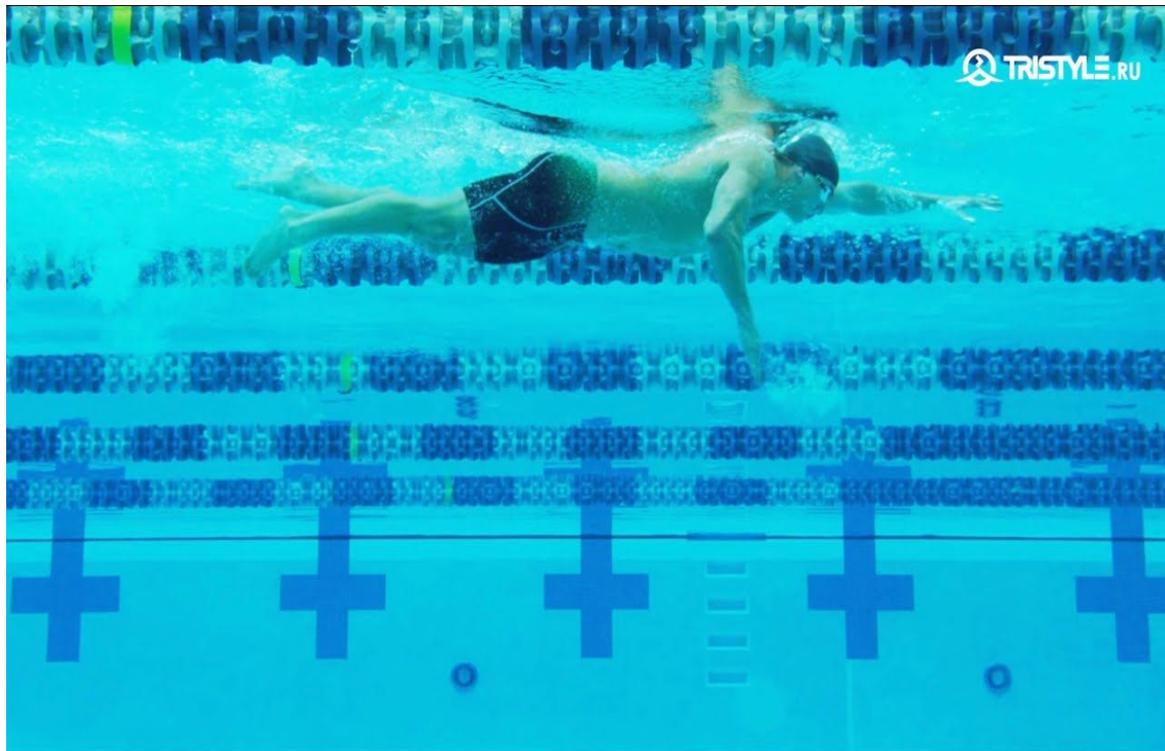
наименее энергозатратный

и довольно бесшумный стиль



Кроль

Это один из самых
быстрых стилей
плавания,
порой именующийся
вольным стилем.

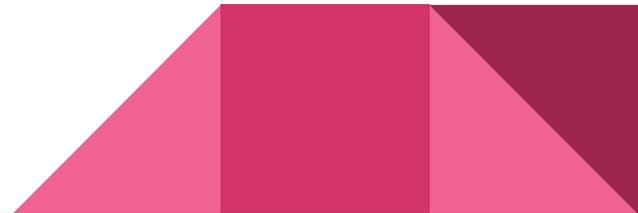


Плавание на спине

По скорости данный

стиль находится на

третьем месте



Баттерфляй

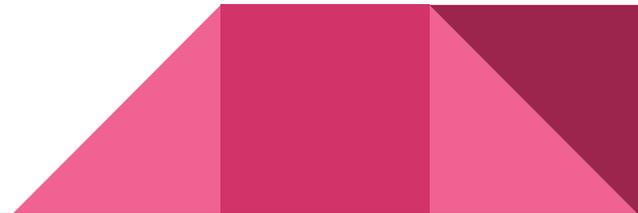
Наиболее энергозатратный
и трудный в освоении стиль,
по скорости стоящий на втором
месте после кроля.



Влияния плавания на организм человека

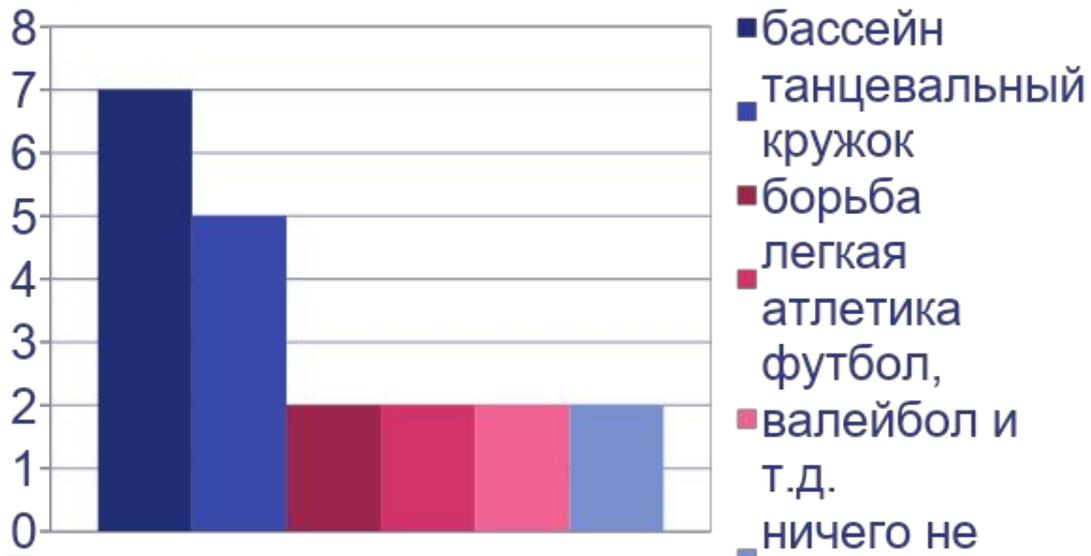
Данный вид спорта содействует:

- укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы,
- развивает дыхательный аппарат,
- является хорошим средством для укрепления костной ткани,
- исправляет нарушения осанки, плоскостопия, сколиозов.



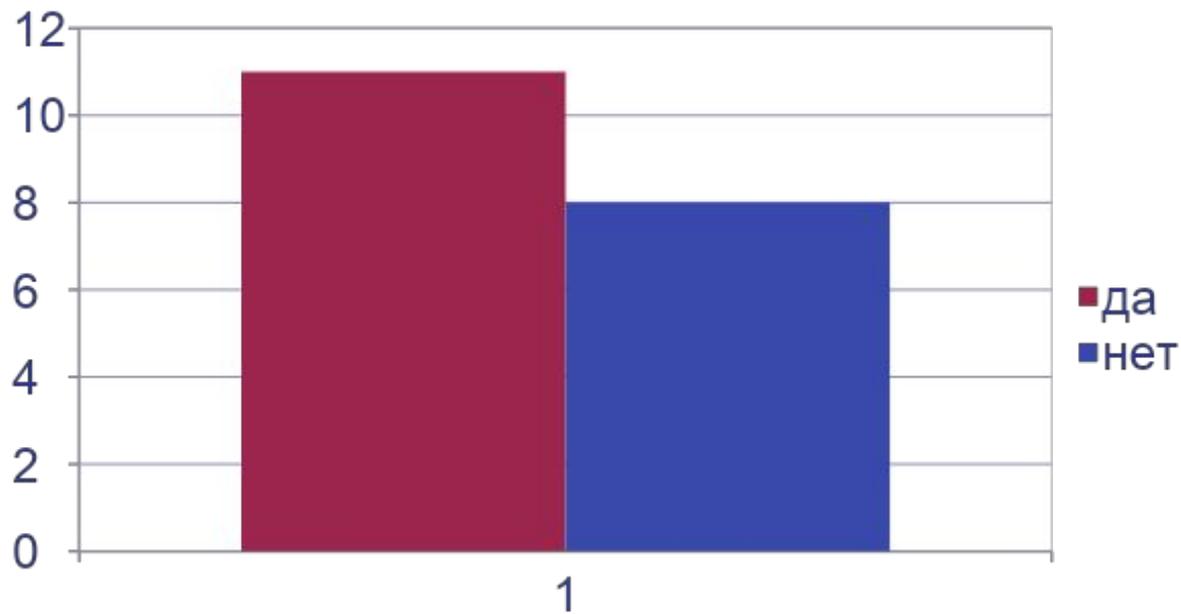
Исследовательская работа.

Какую спортивную секцию Вы посещаете?



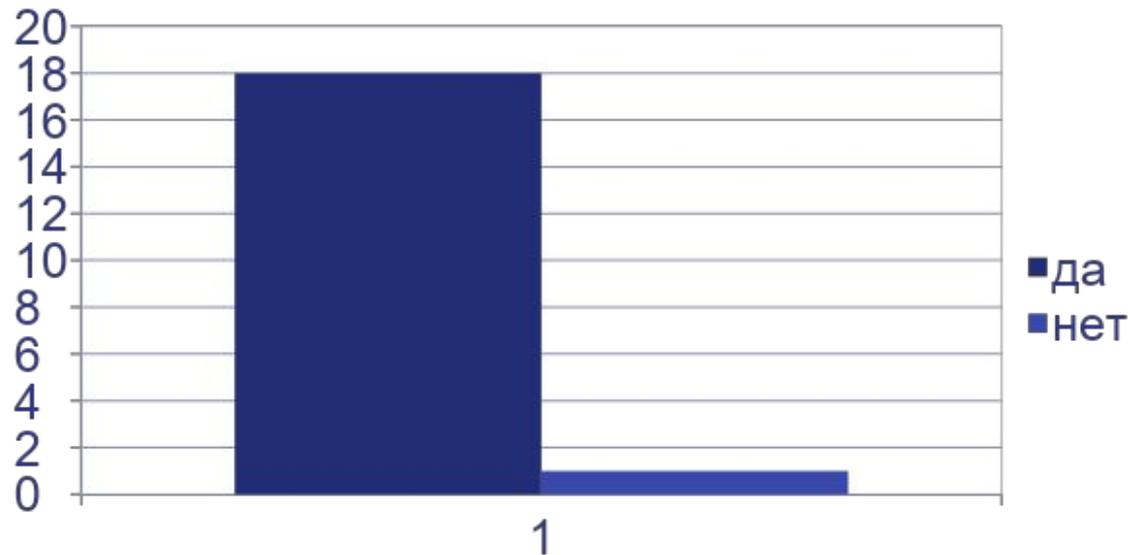
Вывод: Треть класса отдает предпочтение занятием в бассейне

Умеете вы плавать?



Вывод: Больше половины опрошенных умеют плавать.

Плавание - полезный вид спорта?



Вывод: Большинство отметили что плавание полезный вид спорта.

Заключение

Занятия плаванием, являясь мощным источником положительных эмоций.

Регулярные занятия плаванием способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность, что, в свою очередь, помогает легче переносить различные стрессовые ситуации, в которые время от времени мы попадаем.

Человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, а его труд становится более продуктивным.



Мои успехи в плавании!



ДИПЛОМ

награждается

Шило Валерия

ЗА I МЕСТО

в открытом первенстве Светлогорского р-на
в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом

среди девочек 2010 г.р.

на дистанции 50 м

с результатом 40,08

Начальник отдела
спорта и туризма
Светлогорского райисполкома

7 декабря 2019 года
г. Светлогорск

ДИПЛОМ

награждается

Шило Валерия

ЗА II МЕСТО

в открытом первенстве ДФОСШ №1 по плаванию
среди групп начальной подготовки, приуроченной
к Дню Победы в Великой Отечественной войне

на дистанции 50 м/с

среди девочек 2010 г.р.

с результатом 46,05

Для
ментор

25 мая 2019 года
г. Светлогорск

г. Светлогорск

ДИПЛОМ

награждается

Шило Валерия

ЗА I МЕСТО

в открытом первенстве ДФОСШ №1 по плаванию
среди групп начальной подготовки, приуроченного
к Дню Победы в Великой Отечественной войне

на дистанции 50 м/с

среди девочек 2010 г.р.

с результатом 48,15

Для
ментор

25 мая 2019 года
г. Светлогорск

г. Светлогорск

Я занимаюсь плаванием с 6 лет в секции
ГУ СДЮШОР № 1 под руководством
Макаренко Ирины Валентиновны.

Занимаюсь я уже третий год и имею уже третий
взрослый разряд.

Я уверенно могу держаться на воде и плыть на
длинные дистанции.

Плавание - один из самых замечательных видов
спорта!

