

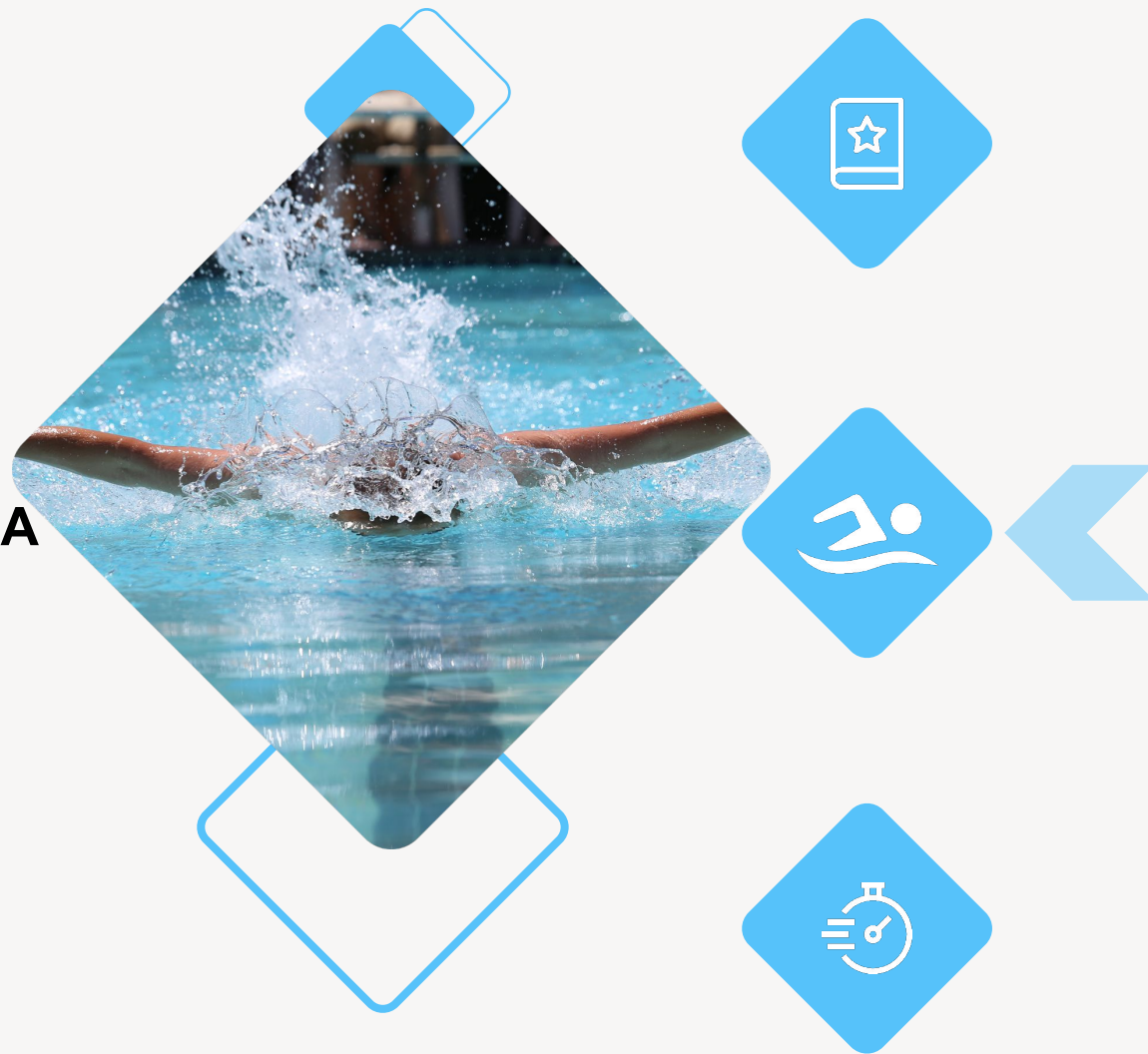
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
№2
ЗАТО г. Радужный

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Автор: Дроздов Владислав
учащийся 9Б класса

Руководитель: Сюзяева С.Ю., методист

Консультант: Петрашкевич И.Д., учитель
физкультуры

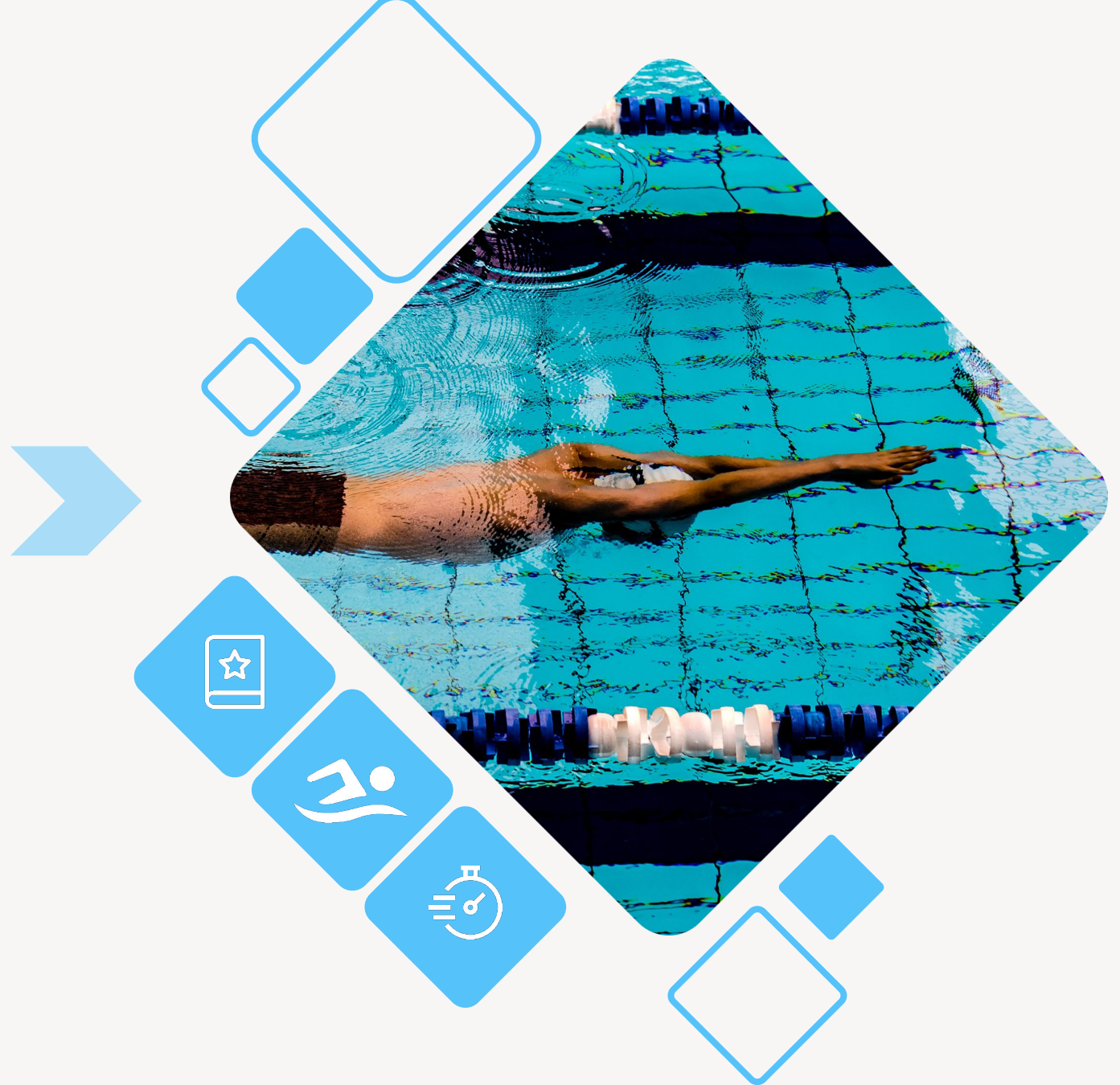


Актуальность

Тема работы
«Влияние спортивного плавания на физическое здоровье человека»
является актуальной в современном мире.

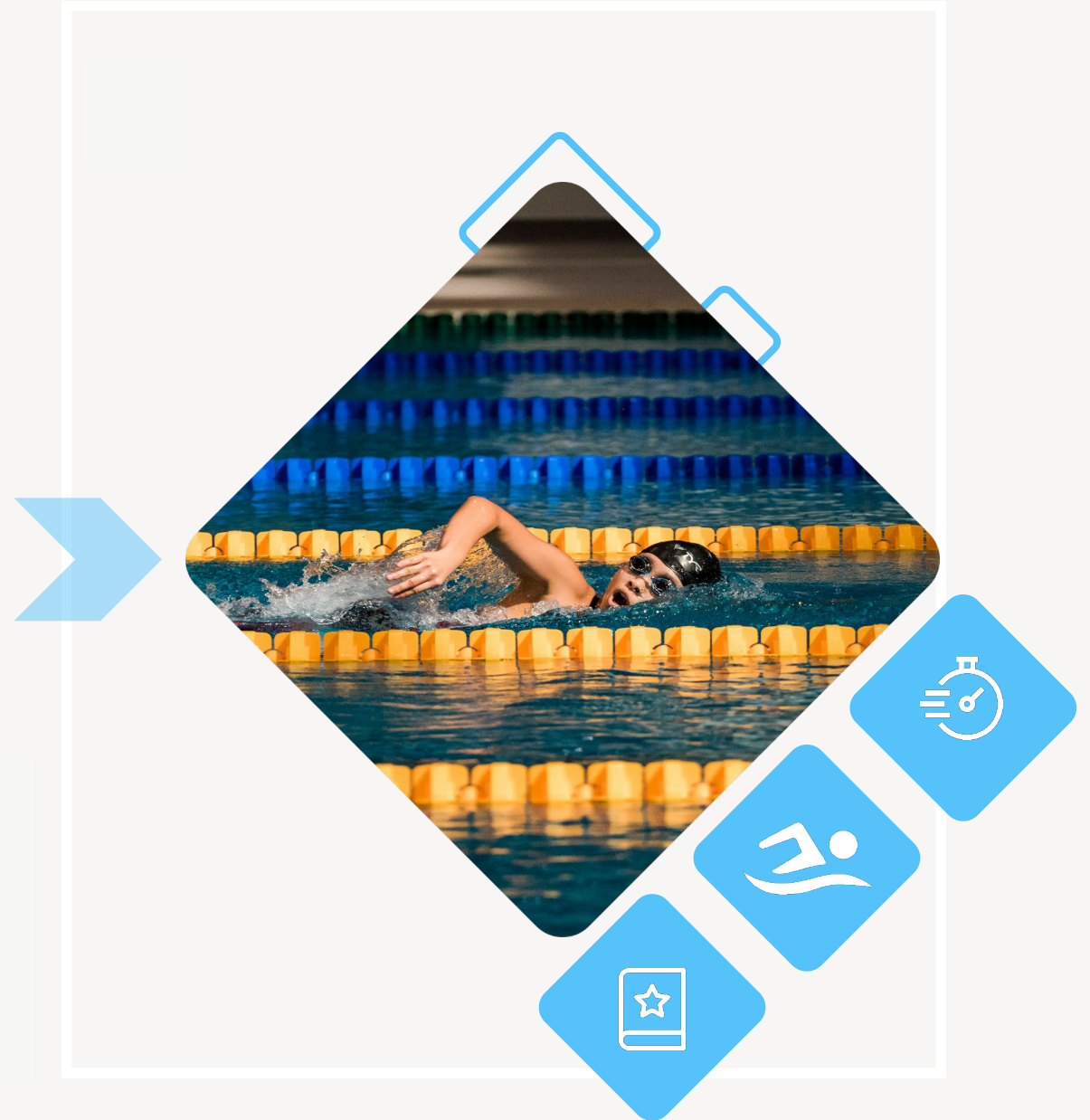
- Подростки все чаще хотят заниматься спортом для укрепления здоровья и поддержания физической формы.
- В обществе также прослеживается тенденция на ЗОЖ (здоровый образ жизни).

Плавание является одним из самых популярных видов спорта, поэтому многие школьники выбирают его для личных и групповых тренировок.



Проблема

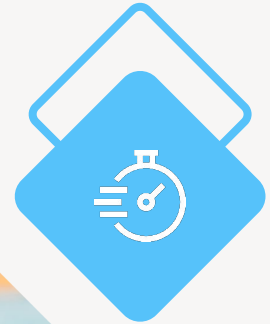
На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом.



Цел

ь

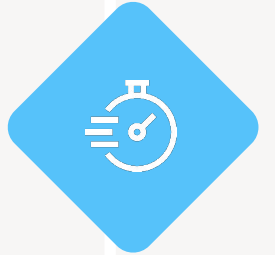
Целью данной работы стало исследование влияния спортивного плавания, как вида спорта, на физическое здоровье человека



Задачи

Задачи

1. Изучить, как плавание влияет на физическое состояние человека.
2. Провести опрос среди одноклассников о влиянии спорта на их жизнь.
3. Проанализировать и систематизировать полученные результаты и сделать выводы.



Гипотеза

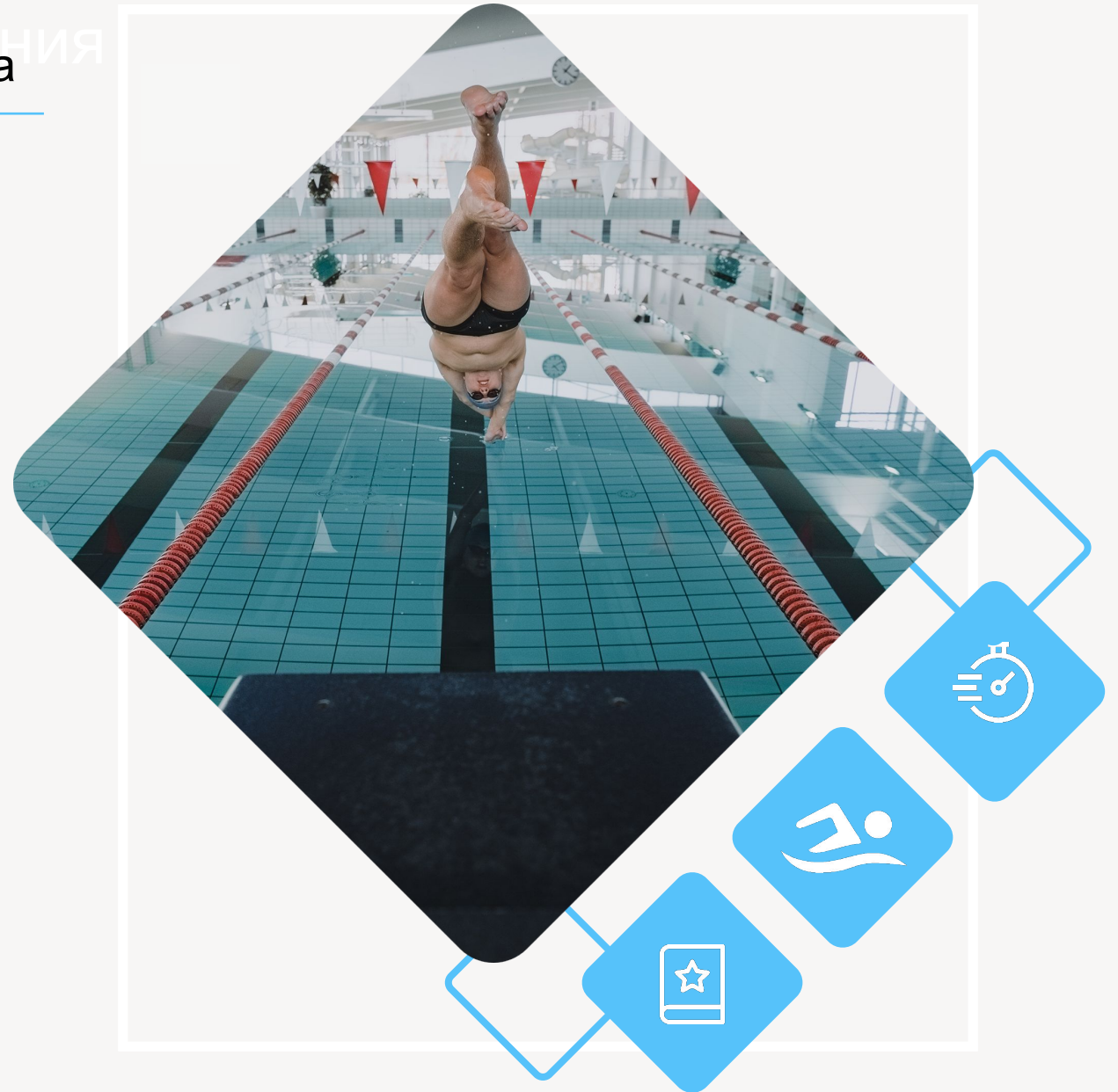
Гипотеза

- Плавание - один из самых полезных и безопасных видов спорта.
- Плавание хорошо подходит людям любого возраста. Занятия плаванием в детском возрасте помогают физически окрепнуть и способствуют ускорению роста. Пожилым людям занятия в бассейне укрепляют мышечную и костную ткань.
- **Объектом исследования** являлось здоровье человека.



Методы и инструменты исследования проекта

- Компьютер с подключением к Интернету
- Профессиональные журналы
- Книги о спорте
- Блокнот
- Ручка

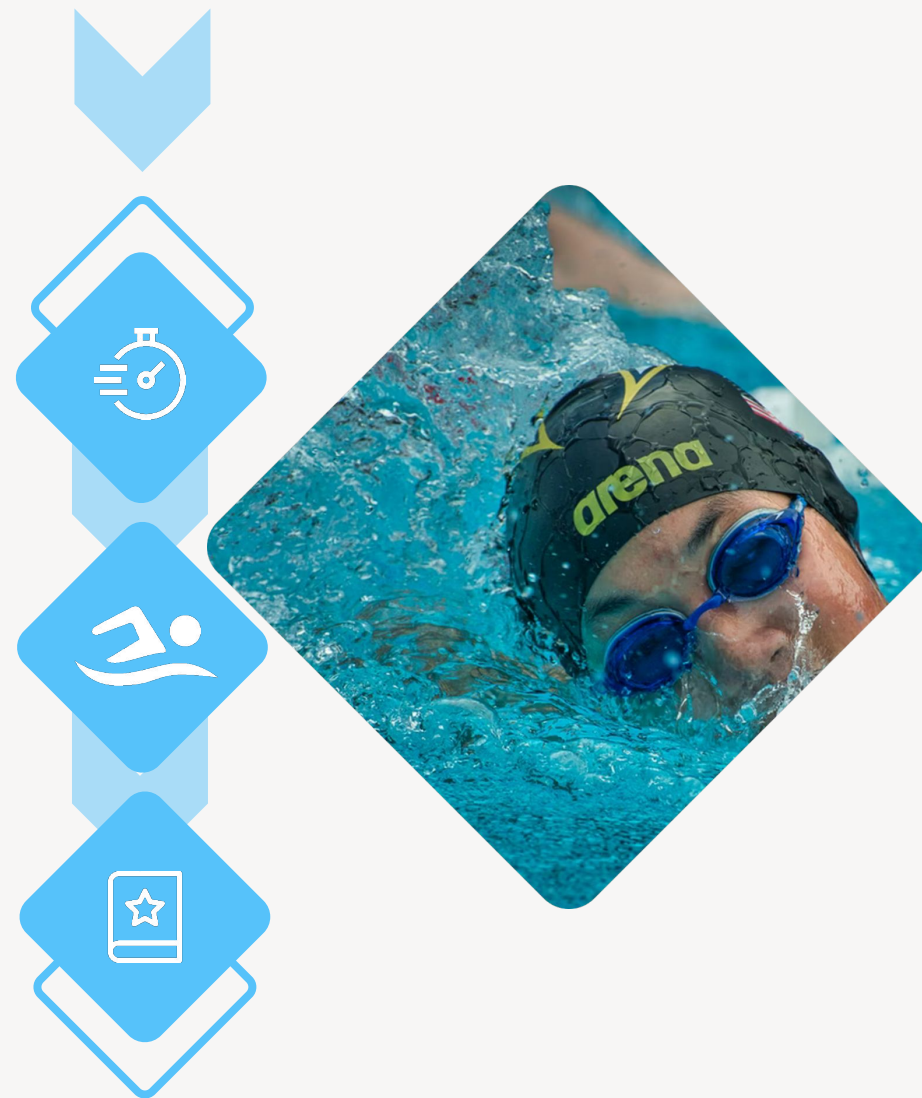


Теоретическая база

- В результате продолжительных занятий плаванием постепенно увеличивается емкость легких, и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и “гибкость” альвеол. А если заниматься плаванием регулярно, то очень хорошо увеличивается показатель максимального потребления кислорода.
- Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

К большому сожалению, занятия в бассейне могут нанести и вред:

- Вероятность пострадать из-за плохого качества воды.
- Самый распространенный фактор – риск быть зараженным грибком.
- Влияние слишком активного старта.



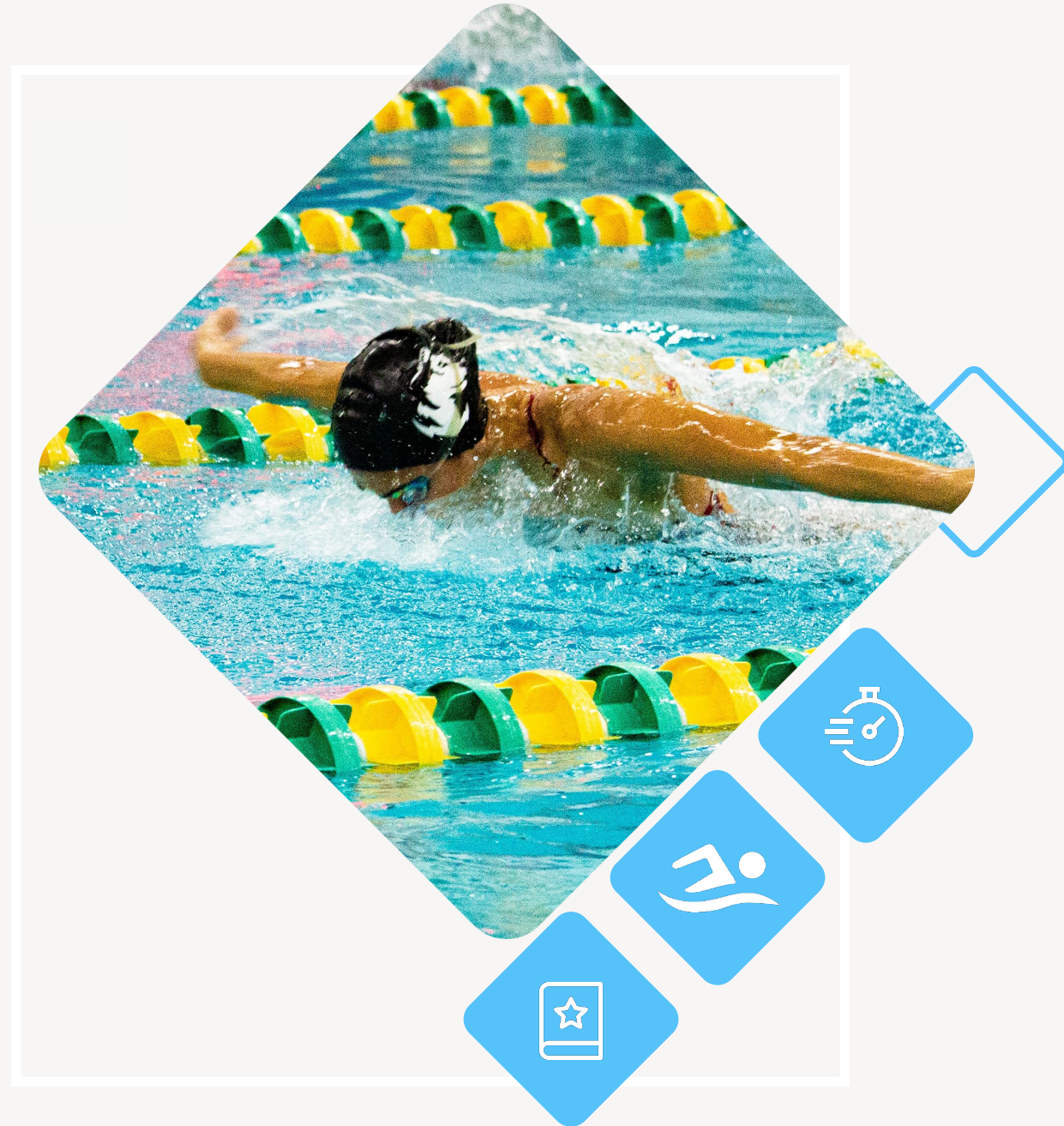
Результаты

Практические результаты работы

- Работа имеет практический результат.

Сделан односторонний сайт с советами как правильно заниматься плаванием.

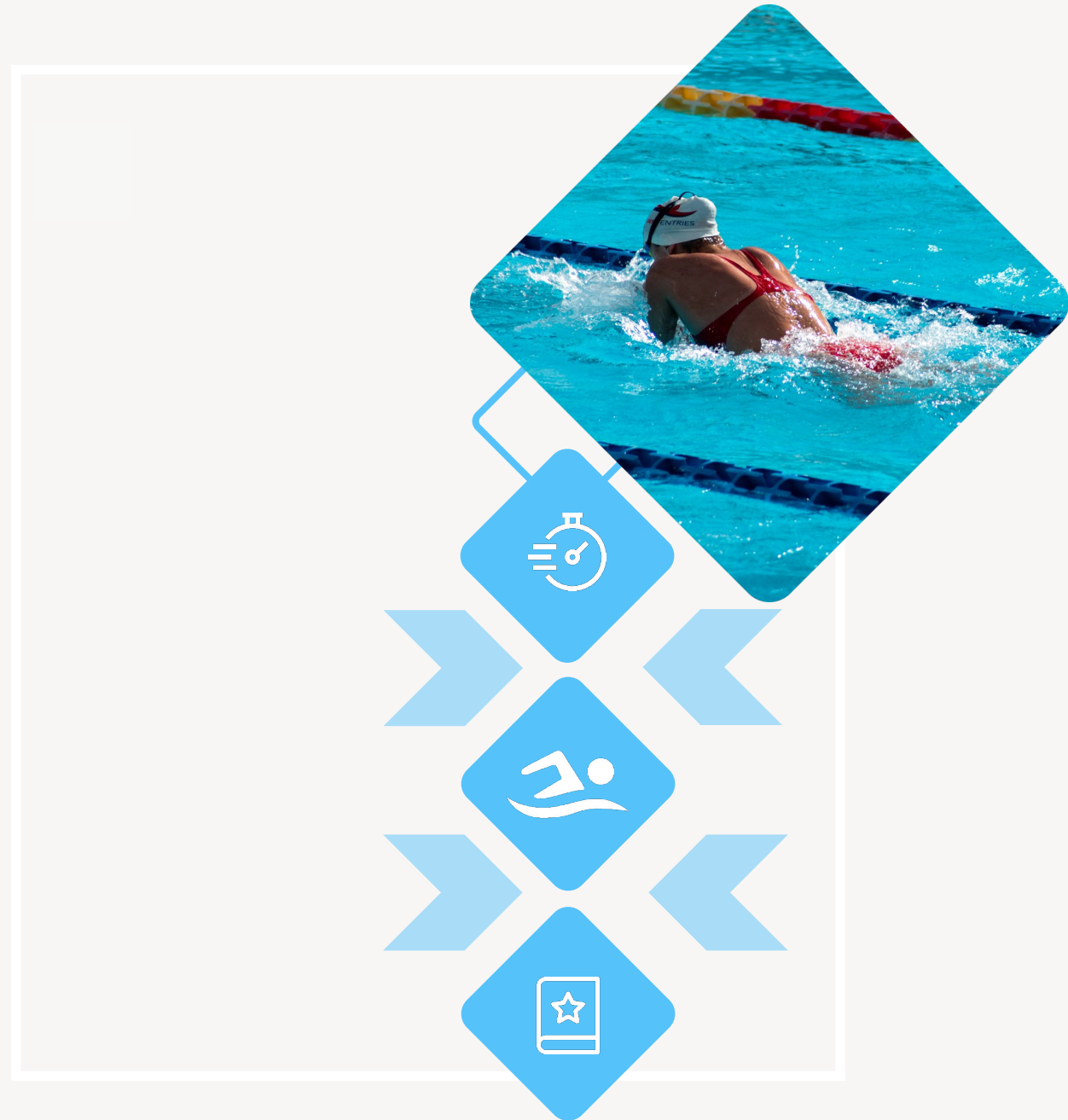
Надеюсь, ребята будут убеждены, в том, что плавание несёт за собой положительное влияние на здоровье.



В заключение

Заключение

- На основе проведенной работы можно сделать **вывод**: плавание подходит людям любого возраста. Занятия плаванием в детском возрасте помогают физически окрепнуть и способствуют ускорению роста. Пожилым людям занятия в бассейне помогают укрепить мышечную и костную ткань.
- Заметна польза плавания в бассейне и на уровне общей физической подготовки. Плавание – один из самых полезных и безопасных видов спорта.
- Плавание способствует активизации обмена веществ. Люди, желающие похудеть, стремящиеся к стройной или спортивной фигуре, благодаря плаванию очень легко смогут достичь своих целей.



Спасибо за внимание!

