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

# ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

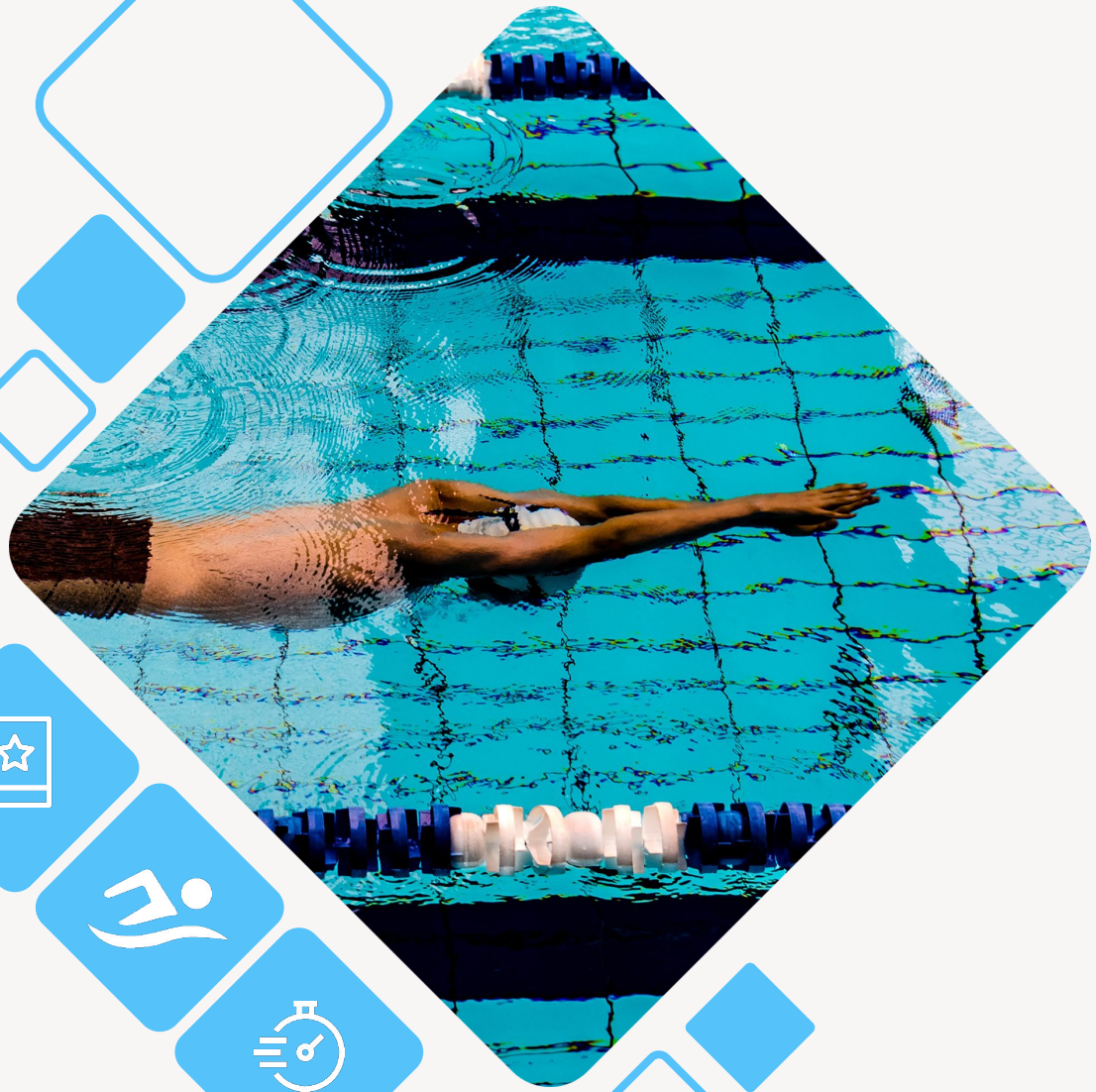
Автор: Дроздов Владислав
учащийся 9Б класса
Руководитель: Сюзяева С.Ю., методист
Консультант: Петрашкевич И.Д. ,учитель физкультуры

# 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

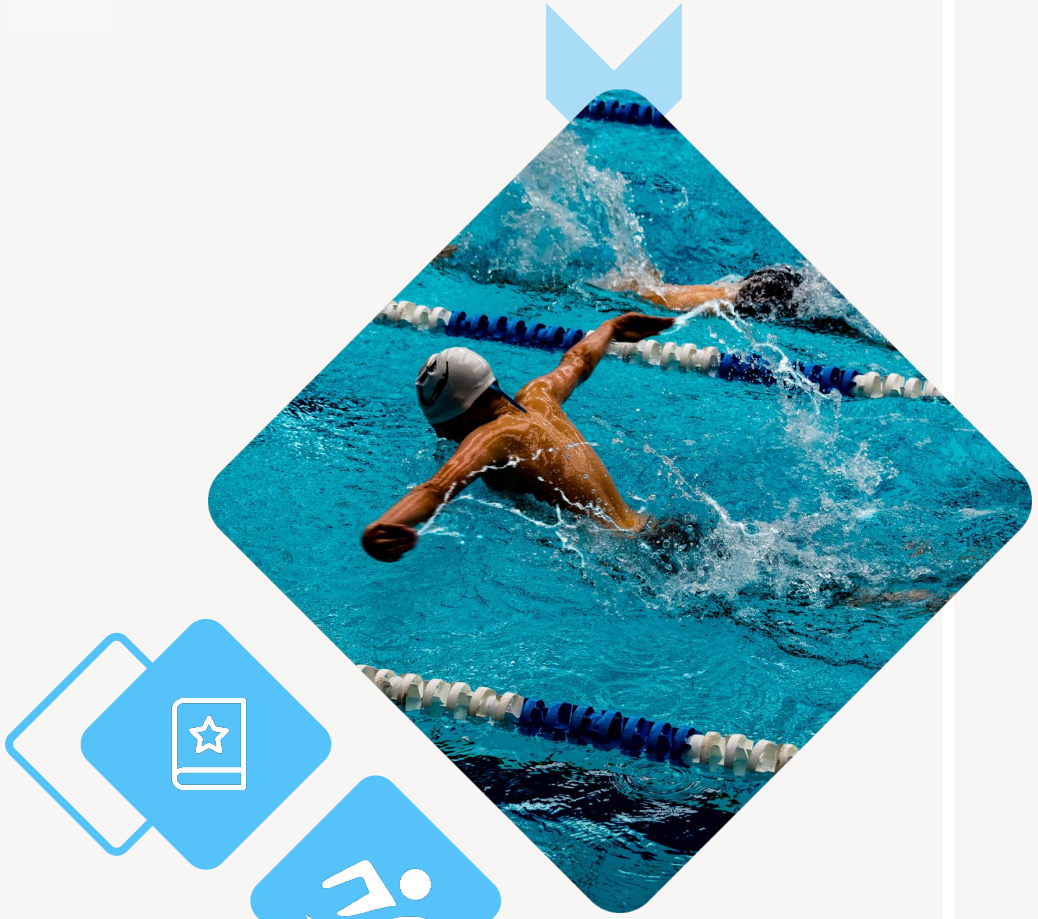
**Целью данной работы** стало исследование влияния спортивного плавания, как вида спорта, на физическое здоровье человека

# Задачи

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.

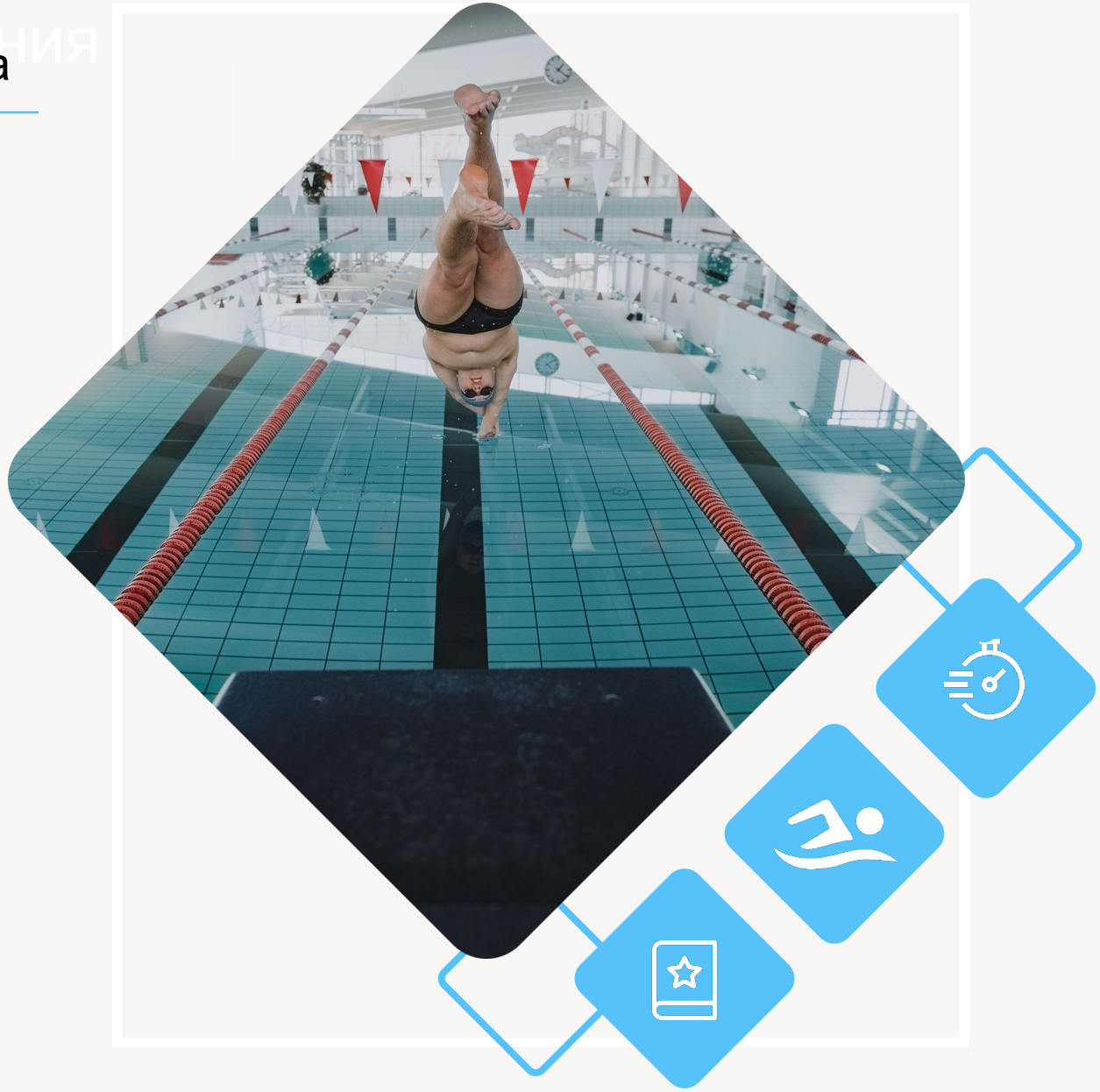
# Гипотеза

- 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.

# Практические результаты работы

- Работа имеет практический результат.

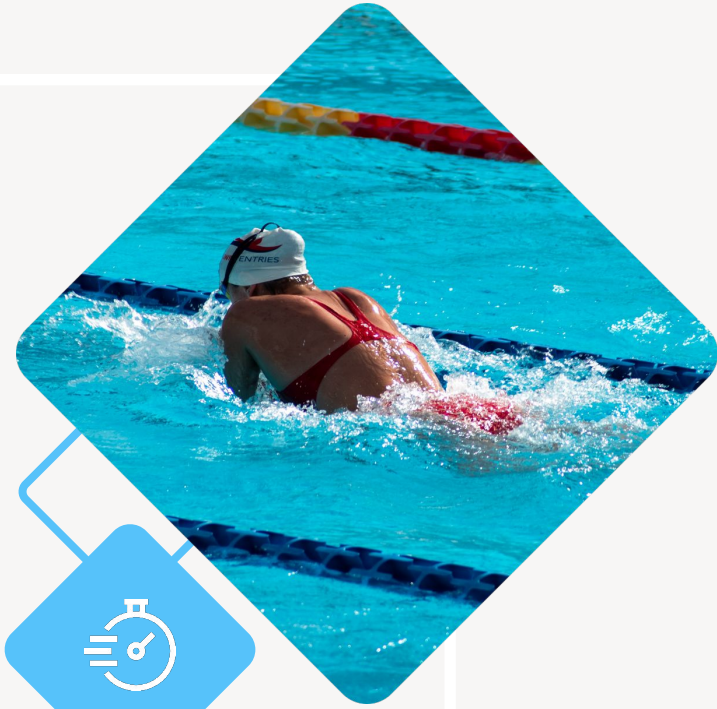
Сделан односторонний сайт с советами как правильно заниматься плаванием.

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

# 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!