

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ

«МОЙ ЛЮБИМЫЙ
ВИД СПОРТА -
ПЛАВАНИЕ»



Выполнил ученик 2А класса МАОУ
«СОШ № 7» г. Гая Оренбургской области
Петров Артём



О чем я хочу рассказать:

- ... о том, что такое плавание*
- ... о том, как зародилось плавание*
- ... о том, какие стили спортивного плавания существуют*
- ... о том, как полезно плавание для организма человека*

Плавание.

✦ Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



История плавания

- 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. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство *физического воспитания*



Стили плавания

- Кроль
- Баттерфляй
- Брасс
- Плавание на спине
- Зимнее плавание
- Синхронное плавание
- Прыжки в воду
- Водное поло
- Дайвинг - подводное плавание со специальным снаряжением



ПЛЮСЫ ПЛАВАНИЯ

Секрет популярности этого вида спорта очень прост.

Согласитесь, плавание — доступный вид спорта. Чтобы им заниматься, требуется минимум экипировки: шапочка, очки, плавки или купальник.

Ещё одним важным плюсом считается низкое количество травм, поскольку в воде действует эффект гидроневесомости. Не случайно он давно включён в олимпийскую программу. И для любителей, полезное хобби плавание, укрепит здоровье и придаст сил.

Кроме того, плавание оздоравливает тело, укрепляет все группы мышц. Всё это сделало его крайне популярным.



Значение плавания

Плавание - один из тех видов спорта, который **разносторонне** влияет на гармоничное развитие человека.

Занятия плаванием имеют большое **ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ** значение. Они помогают стать ребятам **дисциплинированными, собранными**

Весьма важно **ПРИКЛАДНОЕ** значение плавания. Каждый человек должен при необходимости уметь спасти утопающего и оказать ему **первую помощь**.

Регулярные занятия плаванием имеет **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ** значение и положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. При правильно проводимых занятиях у детей хорошо работает сердечно-сосудистая система, укрепляется дыхательная мускулатура, разрабатываются легкие.

Занятия плаванием формируют правильную осанку, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышают его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.



Вывод

Плавание – один из самых полезных для здоровья вид спорта. Особенно положительно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

