

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 77»

Исследовательская работа

Влияние плавания на здоровье человека

Автор: Бучнев Дмитрий,
учащийся 7 «Б» класса
Руководитель: Георгий Владимирович,
преподаватель «Основы безопасности жизни»

Ижевск, 2018

Мир моих увлечений

С 7 лет я занимаюсь плаванием. В настоящий момент я хожу в спортивную группу, у меня



Актуальность

Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Для нас эта тема **актуальна**, потому что современный человек мало двигается, т.к. его труд на производстве заменяется специальной техникой. Развиваются средства транспорта, а телевидение и компьютеры не желают отпустить от своего экрана.

Все это ведет к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням.



Цель

исследования:

Изучение и осмысление, почему плавание полезно для человека.

Задачи:

1. Изучить историю плавания в интернет-источниках.
2. Выяснить какую пользу здоровью приносит плавание.
3. Определить с руководителем вопросы анкеты, провести анкетирование, проанализировать результаты.
4. Создать буклет о способах плавания.
5. Рассказать одноклассникам о плавании как средстве сохранения и укрепления здоровья.

Объект:

Дети 7-13 лет

ПРЕДМЕТ

ИССЛЕДОВАНИЯ:

знания ребят о пользе плавания, как одного из лучших средств укрепления и закаливания организма

МЕТОДЫ

1. Теоретические: сбор и изучение информации по теме.
2. Практические: опрос, анализ полученных результатов

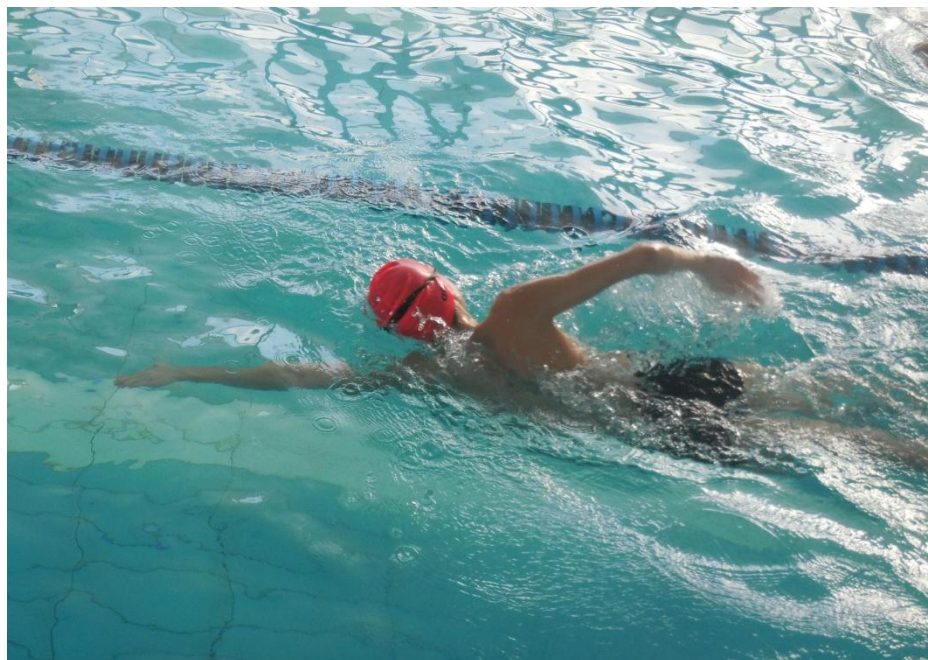




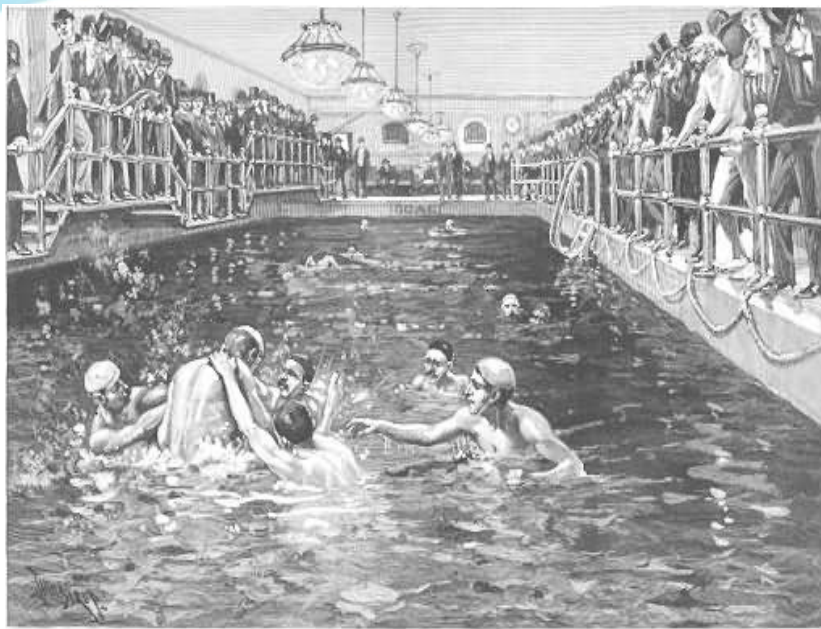
ГИПОТЕ

ЗА

Большинство опрошенных думают, что если заниматься плаванием, то здоровье улучшится.



История возникновения плавания



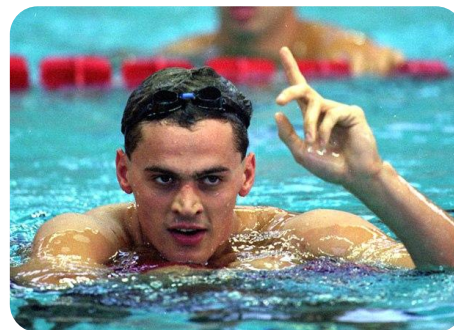
Древние бассейны

- Спортивное плавание зародилось на рубеже 15-16 веков. Первые соревнования по плаванию были проведены в 1515 году в Венеции.
- В 1538 году в Дании была издана первая книга, посвященная плаванию.
- В 1896 году прошли первые Олимпийские игры в Афинах, в программу которых было включено плавание («вольным стилем»), и с тех пор плавание всегда входит в олимпийскую программу.
- Первоначально соревнования были мужскими, женские дисциплины появились на летних олимпийских играх 1912 и/ в Стокгольме.

Спортивное плавание



Владимир Сальников
(слева)



Александр Попов



Галина Презуменщикова

**22 золотые, 26 серебряных,
31 бронзовую медаль**

Спортивное плавание



Кроль



Кроль – самый быстрый и распространенный стиль плавания. Это самый основной стиль плавания, так как, умея плавать кролем, легко овладеть всеми другими способами.

Баттерфляй



Баттерфляй – самый «молодой» способ плавания . Этот стиль считается вторым по скорости после кроля. Он сложнее других и требует хорошей физической подготовки. Соревнования этим способом проводятся только на 100 и 200 м. Плывающий баттерфляем напоминает порхающую бабочку (в переводе с английского «баттерфляй»- бабочка).

Кроль на спине



Плавание на спине - третий по скорости плавания стиль. На спине можно плавать и кролем, и брассом. Более быстроходен кроль на спине. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности.

Брасс



Брасс – очень напоминает движения лягушки долгое время назывался «плавание по-лягушачьи». Самый медленный способ плавания, но технически самый сложный.

Исследовательская работа

1. Считаете ли вы полезным заниматься плаванием?

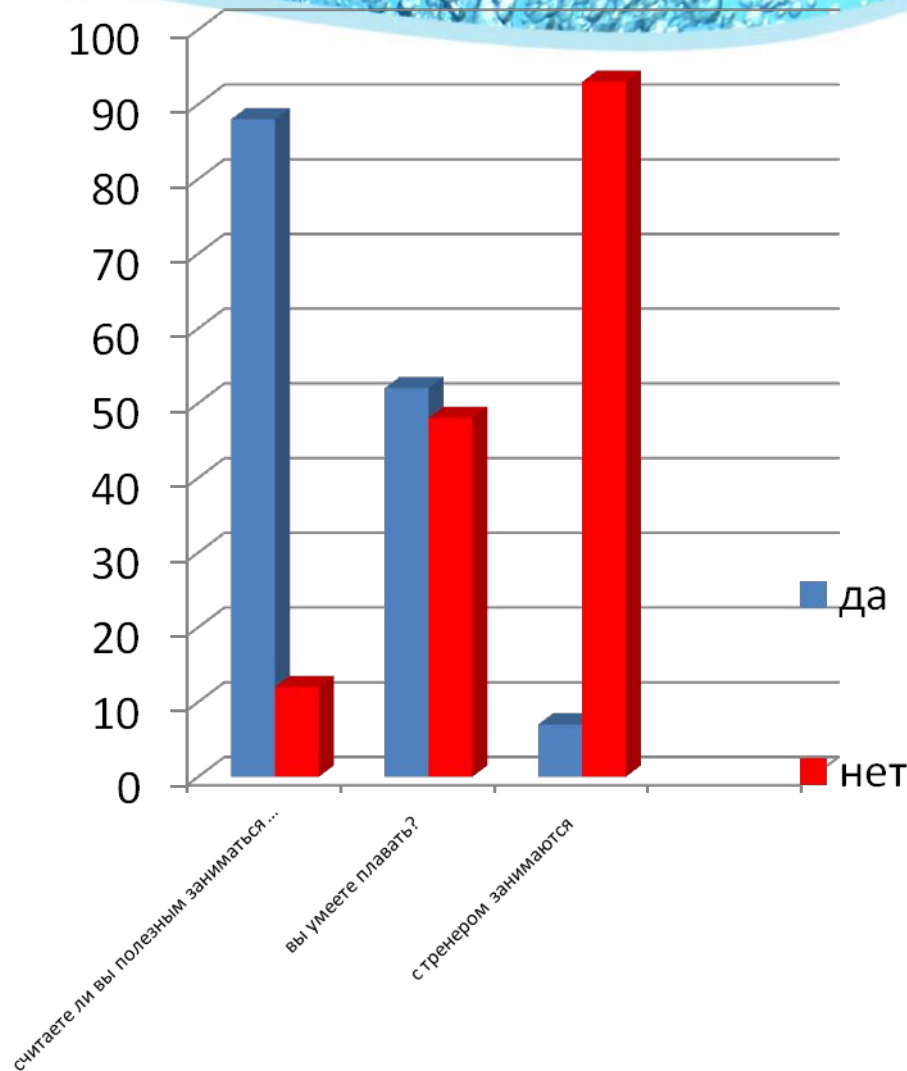
Да – ответило 88 %
нет – 12%.

2. Вы умеете плавать?

Да – 52 %,
нет – 48 %.

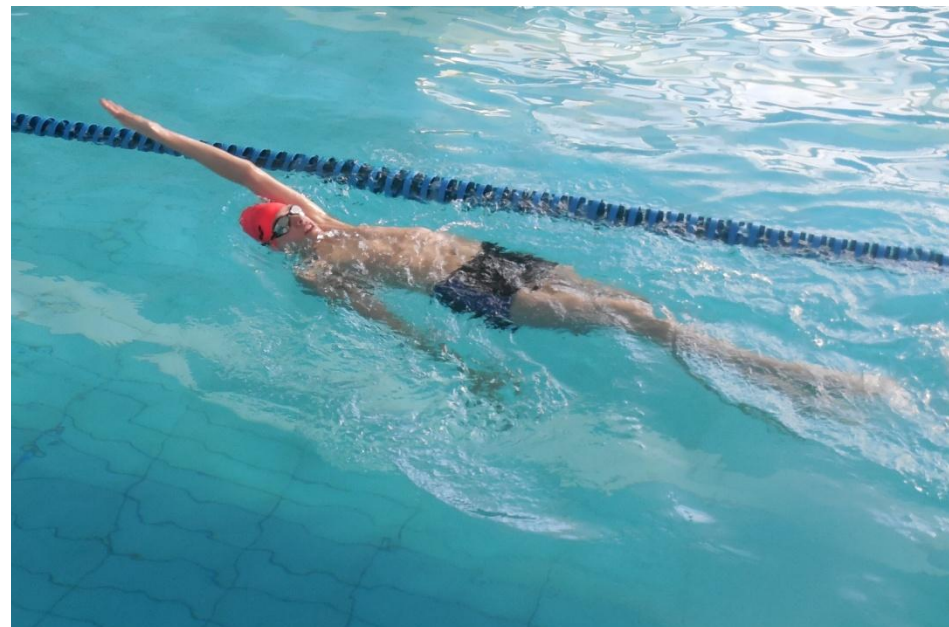
3. Вы занимаетесь плаванием с тренером?

Да – 7 %,
нет – 93 %.



Польза плавания для здоровья

Регулярное занятие плаванием улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой системы, работу легких. В процессе плавания работают разные мышцы, они укрепляются. Разгружается позвоночник, поэтому формируется правильная осанка.



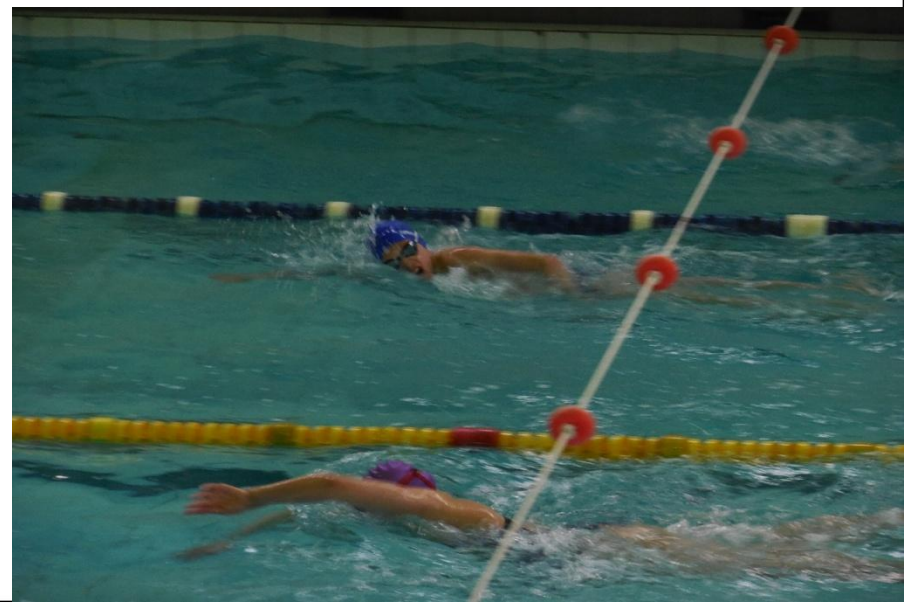
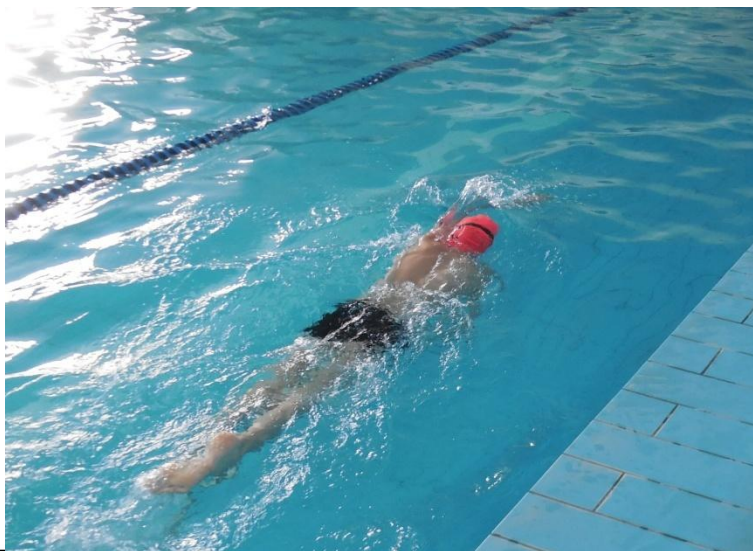
Правила закаливания

- Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться;
- Не допустим большой перепад температур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;
- Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков.



Основные правила плавания

1. Плавать следует с пустым желудком.
2. Плавать следует в купальном костюме, плотно прилегающим к телу .
3. Резиновая шапочка на голове надевается для защиты корней волос от расшатывания потоками воды.
4. Прежде чем нырять в бассейн ,нужно принять теплый душ.





Вывод

ы

1. Плавание активизирует деятельность всех органов и систем;
2. Положительно сказывается на росте и развитии детского организма;
3. Формирует нравственные качества человека.

Заключени

е

- В процессе поиска ответа на вопрос: «Почему плавание полезно для человека?» , я выяснил, что не все дети умеют плавать и единицы занимаются профессионально с тренером. Но многие считают его полезным видом спорта.
- Плавание – это спорт, спорт – это жизнь!!!

**МОЯ ГИПОТЕЗА ПОДТВЕРДИЛАСЬ:
ПЛАВАНИЕ НЕ ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ,
НО И ОГРОМНАЯ ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**

Источник

И



1. http://www.plavaem.info/polza_plavaniya.php.
Сайт о плавании.

2.

<http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/bassein/polza-plavaniya-v-basseine.html>

3. <http://dolphinarium-anapa.ru/delfinoterapiya/>

4.

<http://www.canoestart.ru/istoriya-plavaniya.html>

5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание>

6. http://www.aquagym.narod.ru/stati/is_pl.html



**Благодарю за
внимание.**

**Плавайте больше
и будете здоровы!**