

Индивидуальный проект
на тему «спортивное плавание»
ученик 9 класса «В»
Помелов Александр
Олегович

Содержание:

- Введение:
- Цель: Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, укрепление и охрана физического здоровья.
- 1. Плавание, как вид спорта
- 2. Влияние занятий плавания на организм
 - 2.1. Взаимосвязь плавания с организмом человека
- 3. Вывод

- Плавание – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития ребенка. Я, Помелов Александр Олегович, ученик 9 «В» класса. Я занимаюсь плаванием с 2013 года.
- Дети познают мир в движении и чем активнее и разнообразнее физическое развитие ребенка, тем больше его жизненный опыт.
- Задача взрослых создать такие условия, чтобы ребенок как можно больше двигался и развивался физически.
- Я считаю, что развиваться физически нужно разносторонне.
- Актуальность:
- Эта тема для меня актуальна тем, что я на своем опыте знаю, как плавание влияет на здоровье человека. Плавание – это уникальный вид спорта, который благотворно влияет на развитие и восстановление всех систем в организме. Поэтому я хочу рассмотреть и показать вам, какие изменения происходят в организме человека, в процессе занятий плаванием и как эти занятия влияют на организм ребят.

Стили плавания и влияния на организм

- Кроль-Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный
- Брасс-Так же этот способ называется «плавание по-лягушачьи»
- Баттерфляй-Баттерфляй (англ. Butterfly – бабочка) – самый утомительный и технически сложный стиль плавания. По скорости плавания баттерфляй занимает второе место (после кроля на груди).
- Спина -кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле
- Как влияет плавание на организм?
- Польза плавания -исправление нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия - укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы - развитие дыхательного аппарата и мышечной системы

- В результате занятий плаванием повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Сердечно - сосудистая система начинает работать оптимально.
- Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, так как давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, а также увеличение подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной ёмкости лёгких, потребления кислорода кровью.
- В начале проекта я говорил, что бассейн меня привела мама. Причиной этому мне был поставлен диагноз бронхиальная астма. Мама решила, что плавание меня вылечит, через полгода меня сняли с учета. Поэтому я на личном опыте знаю, как плавание благотворно влияет на организм людей.
- При плавании у человека разгружается опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.
- Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует нормальному развитию мускулатуры. В воде происходит полная проработка всех мышц, делая их эластичными и сильными, формируя правильную осанку тела.

Вывод:

- Занятия в водной среде благотворно влияют на развитие и восстановление всех систем организма, особенно на состояние сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
- Оптимальные и систематические тренировки в воде приводят к расширению функциональных возможностей организма, повышению сопротивляемости организма к вредным воздействиям окружающей внешней среды, устойчивости к заболеваниям (иммунитета), уравниванию нервно-психических процессов, формированию положительного эмоционального фона, что весьма актуально в наше время.
- Плавание относится к одним из самых популярных современных видов спорта. Плавание является самым оптимальным и эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детского организма.

Спасибо за внимания!!!

