

МКОУ СОШ № 2
г. Нефтекумск Ставропольский край

ПЛАВАНИЕ

Учитель начальных классов: Шамшутдинова
Валентина Николаевна

Оглавление

● Введение	3
● Почему плавание?	4
● Чем полезно плавание?	5
● История возникновения	6
● Виды плавания	7
● Меры предосторожности при плавании	16
● Это интересно!!!	17
● Заключение	18
● Источники используемой литературы	19

Введение

Человек всегда стремился выйти за свои пределы, прорваться к неизведанному. Одну из таких возможностей дает спорт.

«Познай самого себя», — говорили древние греки, сделавшие спортивные состязания неотъемлемой частью своей культуры и подарившие миру Олимпийские игры. Спорт помогает человеку понять самого себя, узнать, на что он способен, подойти к пределу своих возможностей, и, возможно, переступить через него.



Почему плавание?

Вода, в определенном смысле - родная стихия для человека.

Формирование маленького человечка в утробе матери происходит именно в воде, может быть, поэтому пребывание в водной стихии так нравится и взрослым, и детям.

Плавание приносит массу положительных эмоций, а также, оно оказывает замечательный оздоровительный и укрепляющий эффект. Польза плавания настолько велика, что это занятие можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемых в медицине.

Плавание – самый красивый и самый полезный вид спорта.

Если вы ищете для себя занятие, позволяющее совместить «приятное с полезным», плавание – именно то, что вам нужно.



Чем полезно плавание?

Польза плавания состоит в том, что оно содействует укреплению всего организма человека:

- *в воде человек почти ничего не весит, в такой ситуации с позвоночника снимается всякая нагрузка;*
- *плавание это отличный способ укрепления мышц, если выполнять различные упражнения, то можно тренировать различные группы мышц, прямо как в спортзале;*
- *сжигание лишнего жира, за один час плавания можно сжечь от двухсот и до пятисот калорий лишнего жира;*



- *тренирует и укрепляет дыхательную систему;*
- *улучшение гибкости тела;*
- *плавание положительно влияет на эмоциональное состояние и на настроение человека в целом.*

История возникновения

Плавание имеет необычайно давнюю историю. Ещё Древние славянами проводились соревнования по плаванию, суть их была такова: Люди плавали по реке и ловили рыбу руками, тот кто приносил на берег самую крупную рыбу, того и считали победителем. Спортивное плавание зародилось на рубеже 15 – 16 веков.

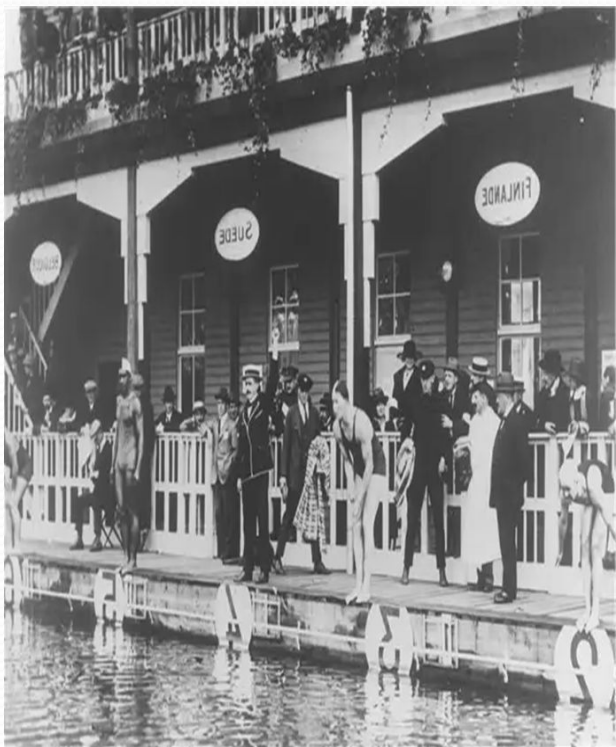
Первыми соревнованиями были состязания пловцов в 1515 году в Венеции.

Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 веков в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции.

Плавание в России в древности развивалось как прикладной вид. В середине 17 века в русских войсках вводится обучение плаванию. Пётр 1 вводит в программу подготовки офицеров армии и флота: «Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты.»

В 1913г. в Киеве впервые проведено первенство России по плаванию.

В СССР первые соревнования по плаванию состоялись в 1918г. в Москве.



Виды плавания



Спортивное плавание

Спортивное плавание - характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.



Кроль на груди

Быстрый темп плавания, так как он создает большую силу гребков и требует быстрых движений руками, от головы – вниз, по сторонам вашего тела задействован потенциал всех быстро сокращающихся мышечных волокон, которые ведет к улучшению вашей мощности и скорости.



Кроль на спине

Плавание на спине — наименее интенсивное из всех видов гребли, лучшее плавание для восстановления между интенсивными тренировками в спортзале.



Баттерфляй

Самое сложное и интенсивное движение в плавании из всех и, безусловно, наиболее трудно осваиваемое. Баттерфляй действительно сжигает жир. Он идеально подходит для повышения вашего метаболизма, и это отличный способ выполнения интервальной тренировки в воде.



Оздоровительное плавание

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.



Игровое плавание

Игровое плавание – использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.



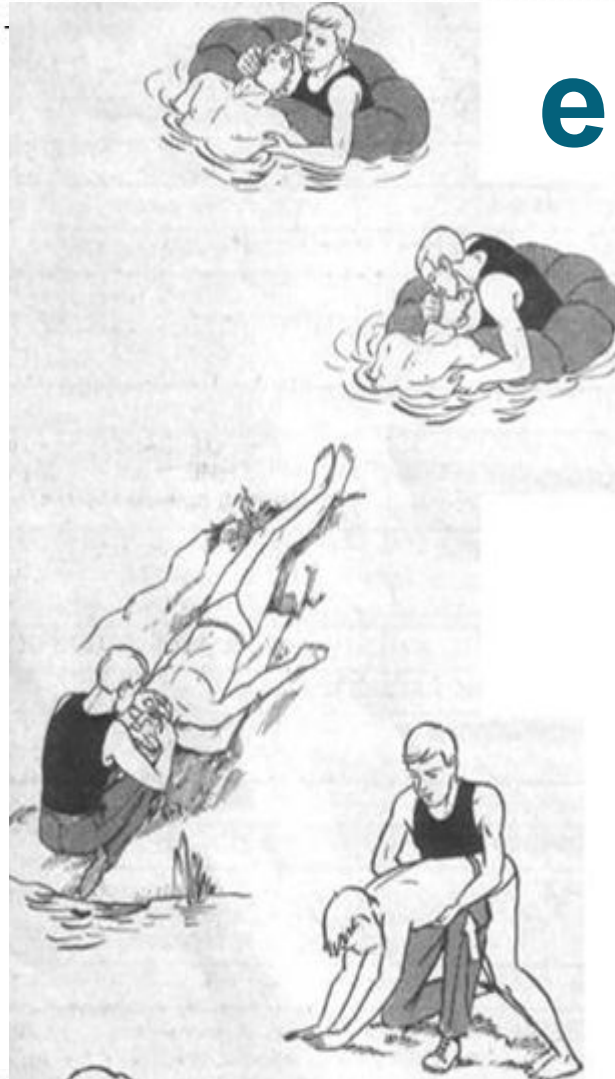


Подводное плавание

Скоростное плавание под водой с использованием специального снаряжения и оборудования: акваланг со сжатым воздухом, ласты.

Прикладно е плавание

- способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия



Меры предосторожности при плавании

1. Плавайте спустя полтора часа после еды. Так как во время данных занятий ваше тело испытывает давление воды, то это может помешать перевариванию пищи в нормальном режиме.
2. Людям, страдающим заболеваниями почек, к занятиям плаванием нужно относиться осторожно. Особенно это касается плавания в прохладной воде, так как деятельность выделительной системы активизируется. Вывод шлаков и жидкости ложится на почки.
3. Контролируете время нахождения в прохладной воде. Переохлаждение вполне может привести к простуде.



Это интересно!!!

Пловец или плавец?

Правильно говорить пловец, т.к. это слово происходит от старинного слова "плов", которое означает лодка, челн. Следовательно, и пловец в исконном смысле – человек, который плавает на некоем судне. Однако, современное значение слова «пловец» однозначно указывает на непосредственное передвижение по воде.



Заключение

У каждого человека свои отношения со спортом: кто-то делает утреннюю гимнастику и совершает пробежки, кто-то ограничивается просмотром спортивных соревнований по телевизору, а некоторые посвящают спорту всю жизнь. Важно то, что большинство людей так или иначе сопричастны к спорту, ведь спорт – это наша жизнь...



Список используемой литературы

- <http://chudovanna.ru/chem-polezno-plavanie>
- <http://www.ukshalakovo.ru/index>.
- <http://www.balakovoinfo.ru/1004-albatros-priglasbaet-besplatno-poplavat.html>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki>
- <http://sport-live.narod.ru/plav>



Спасибо за внимание!

[http:valery_555@mail.ru](mailto:valery_555@mail.ru)