

**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?

*Полезьа 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.*

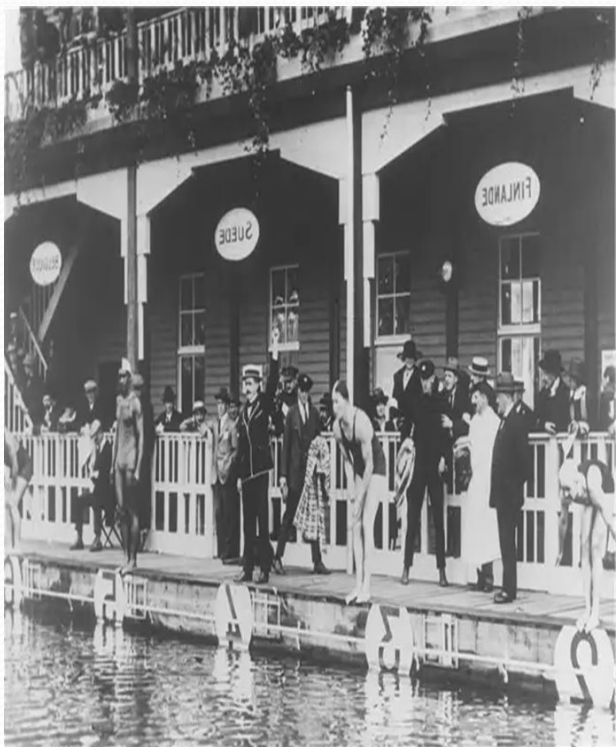
*Первыми соревнованиями были состязания пловцов в 1515 году в Венеции.*

*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

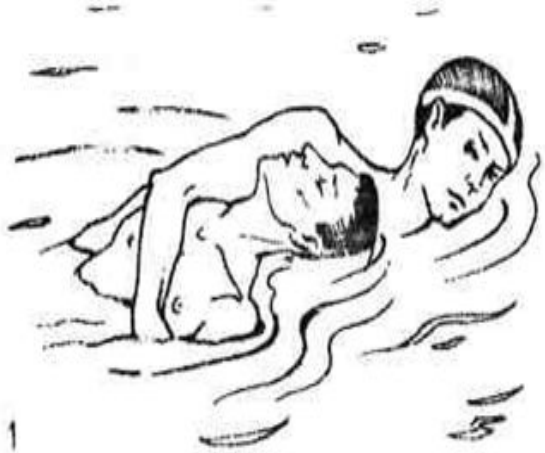
*Скоростное плавание под водой с использованием специального снаряжения и оборудования: акваланг со сжатым воздухом, ласты.*

# 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-priglasheet-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)*