



*Плавание – как вид спорта.*

# История развития

Плавание один из самых старых видов спорта. Спортивное плавание появилось в конце XV века. В 1515 г. в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию. В 1538 г. вышло в свет

первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине XVIII – начале XIX века в Германии,

Австрии, Чехословакии и Франции. Во времена Петра I навыками плавания обязаны были овладеть все солдаты царской армии.



# Польза плавания

Одним из самых популярных видов спорта является плавание. Это тот редкий случай, когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект. Плавание - умение, способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом. Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Оно под силу людям любого возраста. Это отличный метод профилактики и лечения различных заболеваний.

# Виды

## Стили плавания

**Брасс** - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения



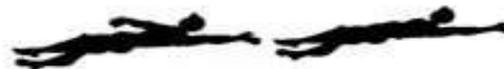
**Дельфин** - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения



**Кроль** - стиль плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно



**Кроль на спине** - человек плавает на спине, а не на животе, и водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле



# Питание

Питание пловца должно быть не только здоровым, но и отвечать потребностям тела, связанным с тренировками и соревнованиями. На то, как

Вы переносите нагрузку и после занятий, напрямую влияет питание.



# Заключение

- ▣ Человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже бюллетенит или пропускает занятия, а его труд становится более продуктивным. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность. Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде. Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

***Спасибо за внимание!!!***