

**«Начальная школа – детский сад» с. Уват – филиал МАОУ «Ивановская СОШ»
Уватского муниципального района**

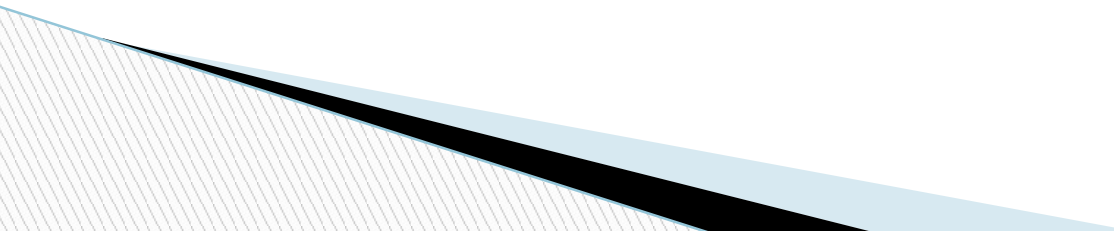
Исследовательский проект: «Плавание, как движущая сила»



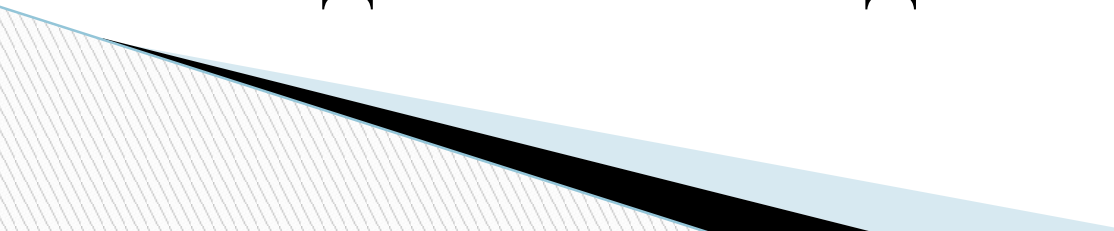
Выполнил: учащийся 3 «Б» класса
Афанасьев Артем
Руководитель: Иванова Л.В.

Гипотеза: плавание не только увлечение, но огромная польза для укрепления организма, характера, дисциплины человека.

Цель: выявление роли плавания, как одного из лучших средств для укрепления, закаливания организма и характера человека.



▣ Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу.
 2. Выяснить какую пользу приносит плавание.
 3. Оформить презентацию.
 4. Провести анкетирование.
 5. Сделать вывод.
- 

История возникновения плавания

- Человек научился плавать еще в далекие доисторические времена
- По мнению ученых, первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...

История развития плавания как вида спорта, стили плавания

Первые соревнования международного уровня по плаванию состоялись в 1889 г. в столице Румынии городе Будапешт.

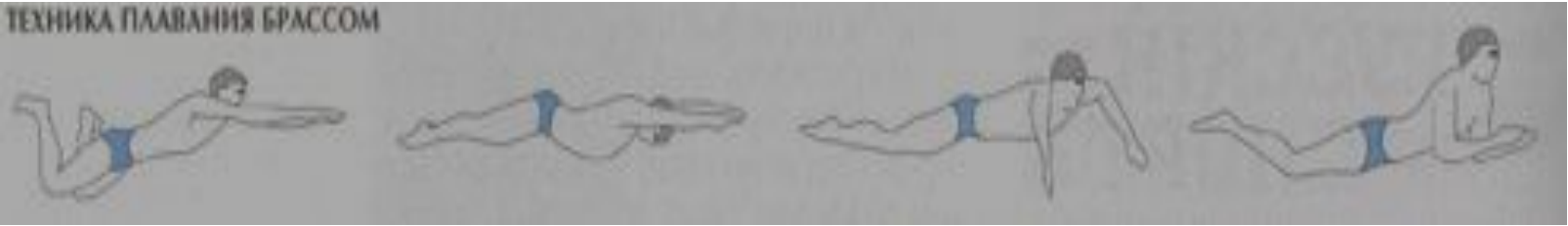
Плавание дебютировало на Олимпиадах современности уже на первой из них в 1896 г. в Афинах.



Стили плавания

▣ Брас

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ БРАССОМ



▣ Баттерфляй

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ БАТТЕРФЛЯЕМ (ДЕЛЬФИН)

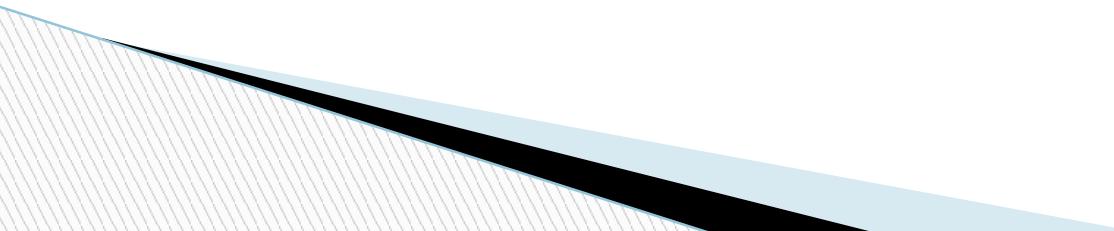


▣ Кроль

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ

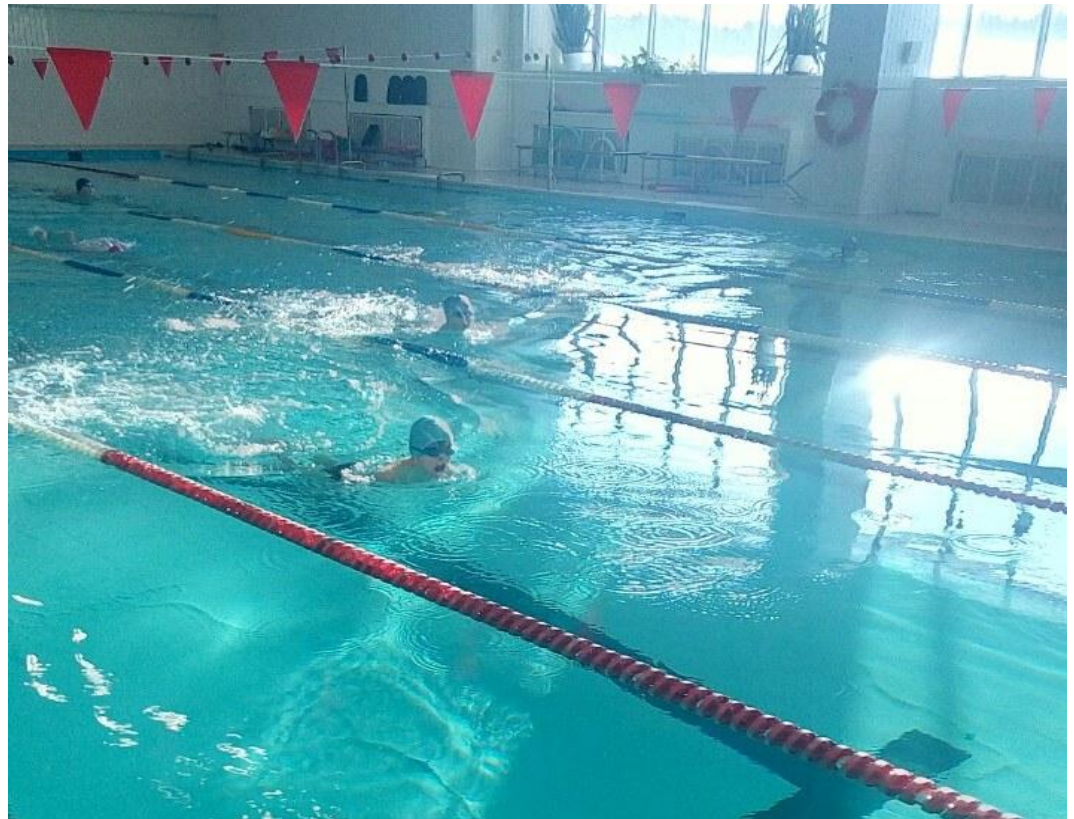


Плавание на Руси

- Плавание на Руси начало развиваться еще с древних времен, об этом свидетельствуют былины. Умение хорошо плавать ценилось в русском флоте и даже вошло в обязательную дисциплину подготовки русских моряков.
- 

Влияние плавания на развитие мышц человека

- Мышцы плечевого пояса и туловища
- Мышцы рук
- Мышцы ног



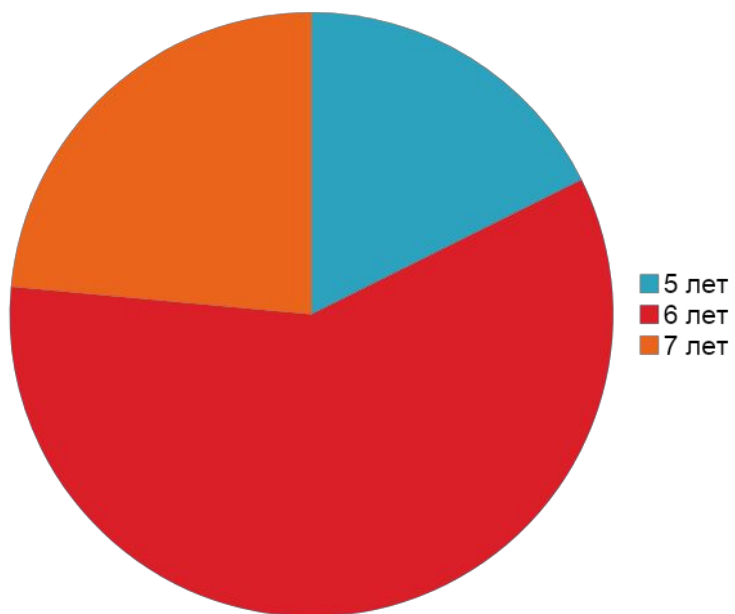
Влияние плавания на организм в целом

- Дыхательная система
- Сердечно-сосудистая система
- Костно-мышечная система
- Нервная система
- Иммунная система

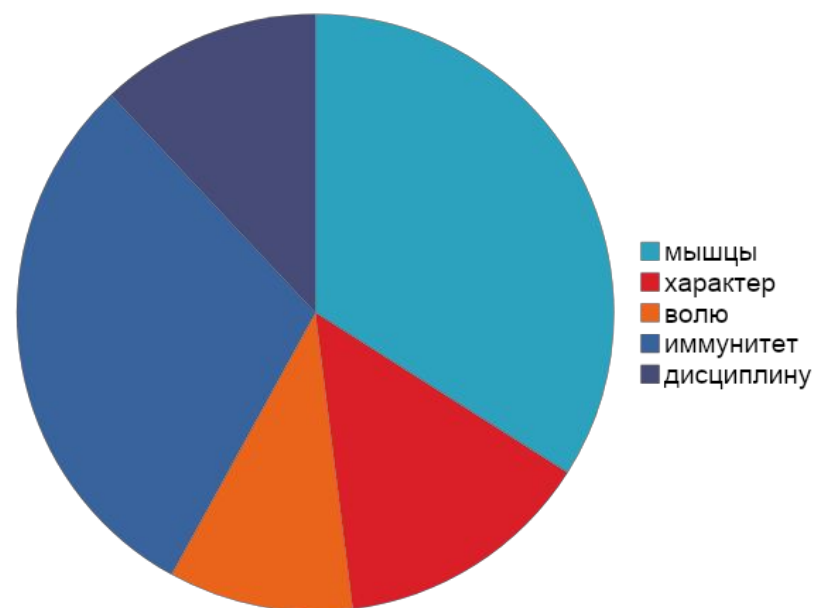


Анкетирование

Со сколько лет вы начали заниматься плаванием?

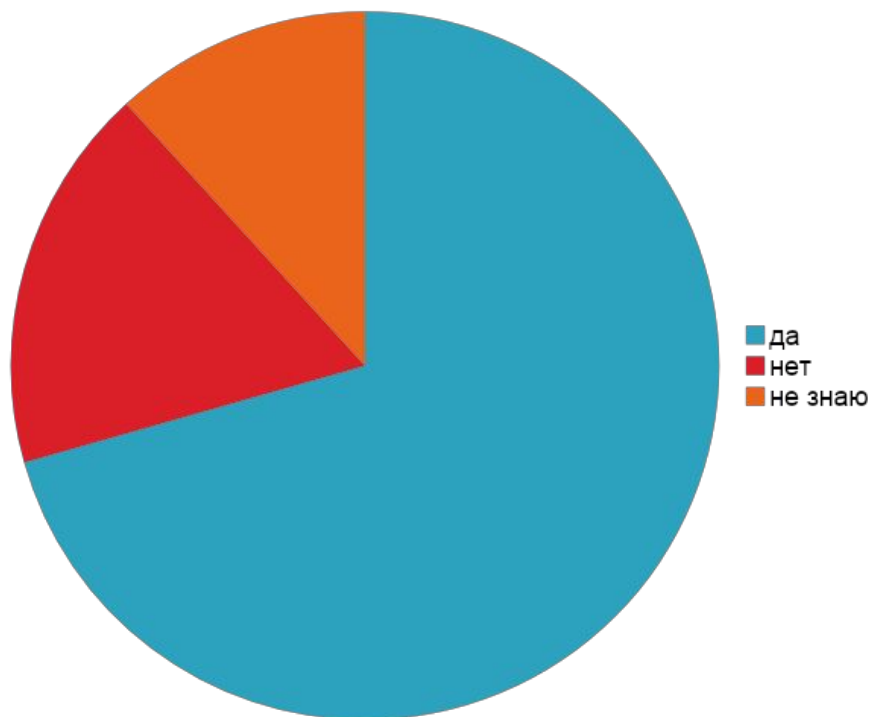


Как вы считаете, что развивает и укрепляет плавание?

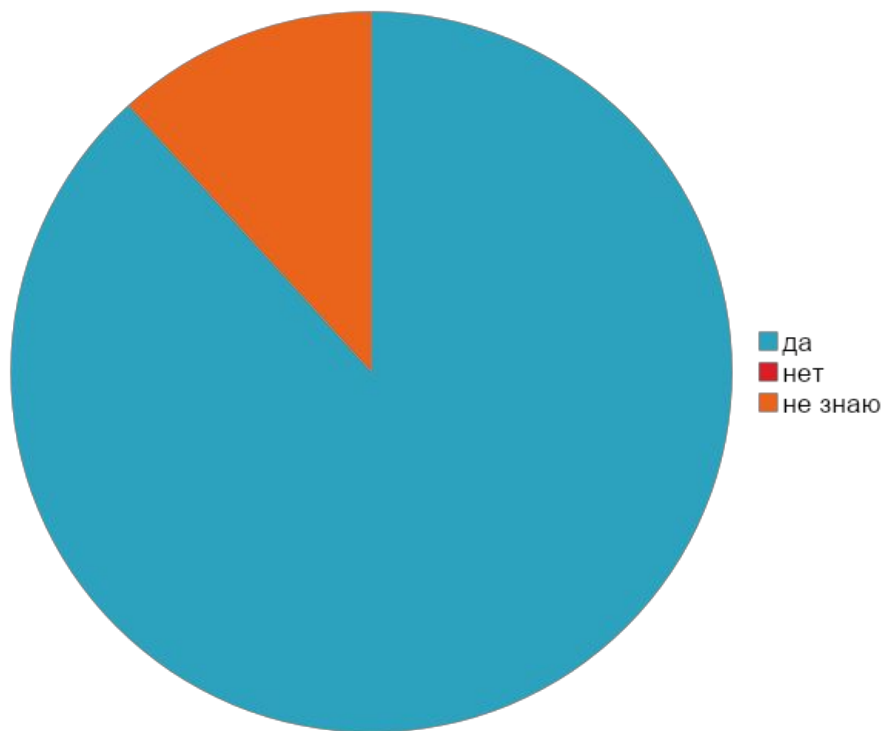


Анкетирование

Помогает ли вам плавание в других сферах жизни?



Планируете ли вы заниматься плаванием в дальнейшем?



Заключение

- ▣ Я считаю, что гипотеза моего исследования подтвердилась, цели достигнуты. Плавание действительно «движущая сила», которая укрепляет моё здоровье, помогает мне в учёбе и других сферах жизни и я не собираюсь останавливаться на достигнутом...



Спасибо за внимание!

