Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПЛАВАНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»

Автор работы:

Солодовникова Софья 11«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2023 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение](#_Toc65230137) 4

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 5

**Введение**

**Актуальность работы**: Город Таганрог окружён водой с трех сторон, вся наша жизнь так или иначе связана с морем и поэтому умение плавать является жизненно важным для человека, как в быту, так и в трудовой деятельности и учёбе.

**Цель работы:** оформить буклет «Плавание – залог вашего здоровья»

**Задачи:**

1. Ознакомиться со стилями плавания.

2. Выяснить влияние плавания на здоровье человека.

3. Установить пользу от занятий плаванием.

**Объект проекта:** Здоровье человека**.**

**Предмет проекта:** Двигательная активность человека.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет-источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Плавание - это спортивная дисциплина, где необходимо преодолеть разные дистанции вплавь за максимально короткий срок.

Стили плавания

1. Баттерфляй

2. Плавание на спине

3. Брасс

4. Вольный стиль (кроль)

Влияние плавания на здоровье человека

1. Работают практически все мышцы тела.

2. Способствует развитию выносливости, координации движений.

3. Закаляет тело.

4. Увеличивается объём легких.

5. Убирает лишний вес. [1]

Польза от занятий плаванием:

Плавание сильно сжигает калории

Во время плавания в воде задействуются многие мышцы, продолжительное время поддерживается нагрузка с низким уровнем интенсивности на организм, запускается процесс расхода жировой массы в качестве энергоресурса.

Плавание является отличной спортивной тренировкой

Занимаясь более чем 4 раза в неделю, около полутора часов различной техникой плавания, вы будете обладать выносливым организмом и атлетическим телом.

Плавание активизирует все мышцы

При плавании работают почти все мышцы тела.

Плавание способствует развитию сердечно-сосудистой системы

При плавании сердечно-сосудистая система работает более активным образом, развиваются показатели аэробной деятельности организма, повышается ритм сердца.

Плавание тренирует лёгкие

Во время плавания в случае задержки дыхания и мощного вдоха и выдоха происходит развитие диафрагмы мышц груди, что способствует увеличению объёма лёгких.

Плавание делает плотность костей больше

При плавании повышается минеральная плотность костей скелета, кости становятся сильнее.

Плавание развивает гибкость

Когда тело сопротивляется воде, то тело тянет через нее, что повышает эластичность и гибкость мышц.

Плавание способствует развитию подвижности и координации движений

Плавание предполагает одновременное работу всего тела, что является отличной тренировкой координации движения.

Плавание может быть полезным для позвоночника и суставов

В воде тело человека весит меньше, поскольку вода в 8 раз более плотнее воздуха, поэтому при плавании нет ударных нагрузок, снижается общая нагрузка на суставы и связки.

Плавание снимает стресс

В Тайване провели опрос около 100 пловцов до и после заплыва, 44 пловца сказали, что они ощущают себя в состоянии стресса, связанный с возрастанием темпом жизни. После заплыва количество таковых сократилось до 8 человек. [2]

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет задумывался, как информационный.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2-х,3-х,4-х колоночные

буклеты. Выбрала 3-х колоночный буклет, так как расположение информации в нём более

удачнее в плане наглядности.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2010 год, Microsoft PowerPoint, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу в Microsoft PowerPoint, распечатал листы А4 и сложил их на 3 части.

Титульный лист.

1-я часть: Расположено название буклета «Плавание – залог вашего здоровья» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть: Рисунок по теме, наименование организации.

3-я часть: Расположена символика лицея-интерната, адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната»

На развороте буклета находится фото по теме.

1-я часть: Польза от плавания.

2-я часть: Дано определение плаванию. Стили плавания, фото.

3-я часть: Польза от плавания.

**Заключение**

1. Существует следующие стили плавания: Баттерфляй, плавание на спине, брасс, вольный стиль (кроль)

2. Влияние плавания на здоровье человека: Работают практически все мышцы тела, способствует развитию выносливости, координации движений, закаляет тело, увеличивается объём легких, убирает лишний вес.

3. Польза от занятий плаванием:

* сильно сжигает калории
* отличная спортивная тренировка
* активизирует все мышцы
* развивает сердечно-сосудистую систему
* тренирует лёгкие
* делает плотность костей больше
* развивает гибкость
* способствует развитию подвижности и координации движений
* может быть полезным для позвоночника и суставов
* снимает стресс

В результате работы над проектом, нам удалось выполнить все задачи, узнать какие стили плавания существуют, выяснить пользу плавания для здоровья и главное получить полезный навык нахождения и использования нужной информации в проектной работе.

**Список литературы**

1. Инфоурок, Спортивное плавание[Электронный ресурс]// Инфоурок. URL : https://infourok.ru/issledovatelskiy-proekt-sportivnoe-plavanie-zalog-vashego-zdorovya-3124822.htm/Спортивное плавание/ (дата обращения 16.11.2022).

2. Марафонец, Польза плавания[Электронный ресурс]// Марафонец. Журнал о беге, марафонах и триатлонах. URL: https://marathonec.ru/polza-plavaniya/Польза плавания/ (дата обращения 16.11.2022).