

# КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

Роботу виконав:

Приймак Володимир Володимирович

учень 3 класу

Криворізької гімназії № 91

Керівник:

Лозовська Тетяна Миколаївна

вчитель початкових класів

**Займайтеся плаванням!**  
**Це корисно і для здоров'я душі і тіла!**



Плавання - це спосіб сформувати струнку м'язисту фігуру, так як воно задіює всі основні групи м'язів



Руки допомагають втриматися на воді, залучаючи до процесу плавання весь організм, при цьому впливаючи на м'язи грудей, плечей і спини.

Ноги є рушійною силою при плаванні. У процесі плавання зміцнюються і розвиваються м'язи ніг, самі ноги стають більш стрункими.

.

Опір води більше, ніж повітря, тому всі м'язи працюють інтенсивніше і ефект від тренувань у воді вище, ніж на суші



За свою довгу історію людство розробило безліч різних стилів плавання.

В даний час основними стилями плавання є:

- вільний стиль (кроль),
- плавання на спині,
- брас,
- батерфляй.



Кроль - стиль плавання на грудях, при якому плавець здійснює широкі гребки вздовж тіла поперемінно лівою і правою рукою, одночасно безперервно піднімаючи і опускаючи ноги.



Стиль плавання на спині, візуально схожий на «перевернутий кроль». Так само, як в кролі, плавець здійснює попеременні гребки руками, в той же час безперервно піднімаючи і опускаючи ноги.





Брас - стиль плавання на грудях, при якому плавець здійснює одночасні і симетричні рухи рук і ніг.

Незважаючи на невисоку швидкість руху, брас відрізняється безліччю характеристик: можливістю плисти безшумно, добре проглядати надводний простір, долати великі відстані.



Батерфляй - стиль плавання на грудях, при якому плавець здійснює одночасні і симетричні рухи лівої і правої частин тіла. Серед всіх стилів плавання батерфляй - найбільш енерговитратний, що вимагає максимальної витривалості, а також точності виконання.



Я займаюся плаванням вже три роки.

За цей час я ні разу не хворів.

Обсяг моєї м'язової маси збільшився.

Я маю гарне самопочуття і завжди повний сил.

У грудні 2014 року я отримав 2 місце серед плавців на дистанції 50 метрів з плавання на спині, пропливши з результатом 1 хвилина і 10 секунд.

На сьогодні мій результат покращився – я пропливаю 25 метрів на спині за 23 секунди. І дуже хочу зайняти перше місце!!!!





**Займайтеся спортом і будь те  
завжди здорові!**





**Дякую за увагу!**