

Исследовательская работа по физической культуре Тема: «Плавание»



Автор :
Ученица 4 Б класса
Лицея №6
Богданова Альбина

Цель исследования:

Формировать позитивное отношение к спорту на собственном примере

Задачи исследования:

-развить навыки самостоятельной исследовательской работы

-воспитывать чувство патриотизма

и интерес к спорту

- способствовать к развитию заинтересованности к занятиям плаванием
- Плавание было известно с доисторических времен. Самое раннее упоминание относится к картинам Каменного века нарисованным приблизительно 7 000 лет назад. Первое письменное упоминание относят к 2000 году до н. э. Плавание было частью первых Олимпийских Игр в 1896 в Афинах. В 1902 Ричард Кавилл ввел кроль в западном мире. В 1908 была сформирована мировая ассоциация плавания. Баттерфляй развился в 1930-х и был первоначально вариантом брасса, пока его не признали как отдельный стиль в 1952.

Способы спортивного плавания.



Кроль на груди.

- Стиль плавания на груди (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания.



Кроль на спине.

— стиль плавания на спине, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не из тумбочки, как во всех остальных стилях.



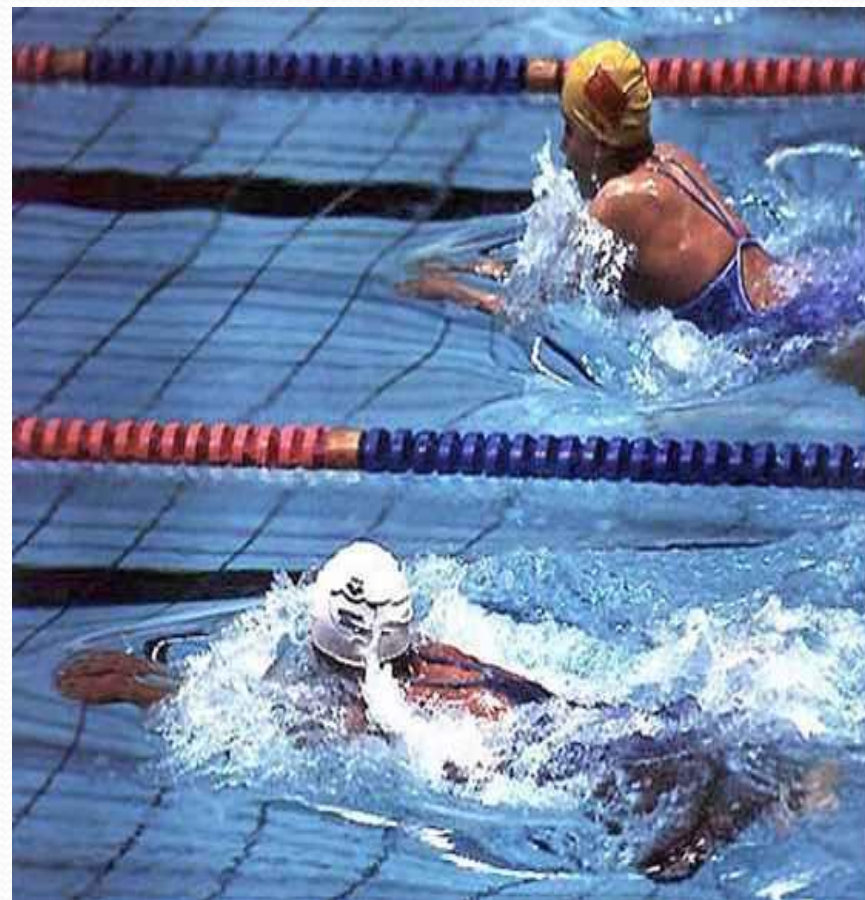
Баттерфляй

Стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает корпус пловца над водой, а ноги совершают одновременное волнообразное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания.



Брасс.

- Стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперёд от груди. Ноги совершают одновременный толчок, во время которого они сгибаются в коленях, производится толчок и в конце выпрямляются. Самый медленный способ плавания (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.



Я и мой любимый вид спорта

- Я занимаюсь плаванием с шести лет в ДЮСШ № 1 города Благовещенска. Каждый год я сдаю переводные экзамены и участвую в соревнованиях.
- Я принимала участие в следующих дисциплинах:
- Брасс – 50 м.
- Кроль на груди – 50, 200, 800 м.
- Кроль на спине – 50, 100 м.
- Баттерфляй – 50 м.
- Мне очень нравится заниматься плаванием, и хотя я еще не занимала призовых мест, я к этому очень стремлюсь и усиленно тренируюсь.

