

# ПЛАВАНИЕ - МОЁ ХОББИ



Выполнил: студент  
группы с-1-2

*Брянский Арсений Александрович*

Проверила: ст. преподаватель  
*Седых Юлия Игоревна*

# СОДЕРЖАНИЕ

- Понятие хобби
- Что для меня значит хобби?
- Плюсы плавания
- Основные стили плавания
- Как я полюбил плавание
- Мои достижения
- Заключение

# ПОНЯТИЕ ХОББИ

- Хобби – это то, чем люди любят заниматься в свое свободное время, и что наполняет их жизнь определенным смыслом.
- Хобби – это одна из значимых составляющих жизни человека.
- Хобби – это залог успешности.
- Хобби является хорошим способом борьбы со стрессом, кроме того занятия хобби зачастую помогают развить кругозор. Основная цель хобби — помочь самореализоваться.

# ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ЗНАЧИТ ХОББИ?

**Хобби** или, как его еще называют, **увлечение** – это некое занятие, которым человек любит и с радостью готов заниматься на досуге в свое свободное время.

Всевозможные увлечения условно можно разделить на активные и спокойные.

Каждый человек самостоятельно выбирает себе то хобби, которое будет ему по душе.

К активным увлечениям можно отнести занятия **плаванием**.



# ПЛЮСЫ ПЛАВАНИЯ

Секрет популярности этого вида спорта очень прост.

Согласитесь, плавание — доступный вид спорта. Чтобы им заниматься, требуется минимум экипировки: шапочка, очки, плавки или купальник.

Ещё одним важным плюсом считается низкое количество травм, поскольку в воде действует эффект гидроневесомости. Не случайно он давно включён в олимпийскую программу. И для любителей, полезное хобби плавание, укрепит здоровье и придаст сил.

Кроме того, плавание оздоравливает тело, укрепляет все группы мышц. Всё это сделало его крайне популярным.



# ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Существует классификация МОК, согласно которой основные стили плавания — это:

- плавание,
- водное поло,
- прыжки в воду,
- синхронное плавание.
- В то же время Всероссийский реестр видов спорта считает их различными видами.
- Разговор пойдёт о спортивном плавании, поскольку оно связано с циклическими упражнениями.

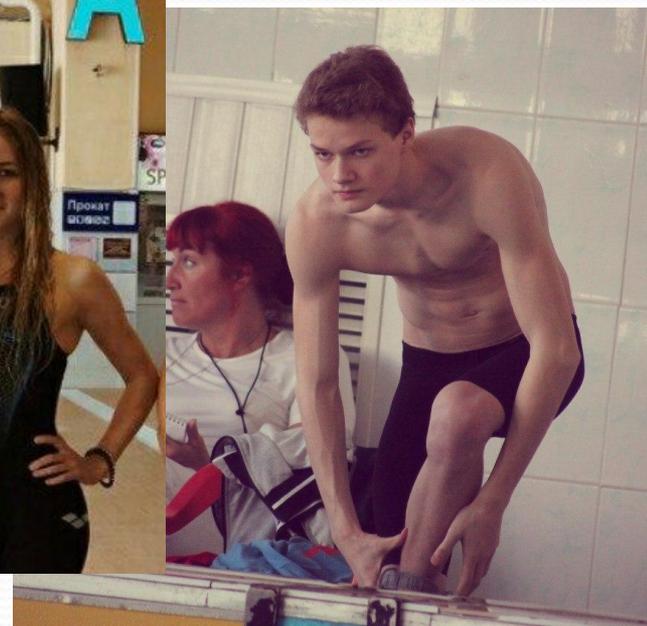
**В спортивном плавании существует несколько стилей:**

- вольный стиль (кроль),
- стиль баттерфляй (дельфин),
- стиль брасс,
- стиль на спине (кроль на спине).

# КАК Я ПОЛУБИЛ ПЛАВАНИЕ

Когда мне было 9 лет, мои родители отдали меня в секцию по плаванию. С годами моя любовь к этому виду спорта не угасала. Было очень тяжело, продолжал заниматься, поскольку плавание очень благотворно влияло на меня! Занятие плаванием придает мне сил и улучшает моё здоровье, дисциплинирует, помогает мне отлично выглядеть, а так же отвлечься от повседневных забот и расслабиться.

Теперь я не могу представить своей жизни без плавания.



# МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

За то время, что я занимался плаванием, я получил очень много **наград**.  
(победитель Первенства г.Липецка и Липецкой области по плаванию, 2 место в турнире по плаванию ЦФО, участвовал в чемпионате России по плаванию и т.д.)



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хорошо, когда у человека есть хобби. А ещё лучше если это хобби помогает ему по жизни.

Лично я люблю плавать и нахожу в этом много полезного. Поэтому я не перестану заниматься этим видом спорта, ведь **плавание - это не только здоровье, но и радость!**



