Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПЛАВАНИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ»

 Автор работы:

Пименова Вероника,

9 «В» класс

Научный руководитель:

Бычкаускас Римма Васильевна,

воспитатель

г. Таганрог

2024 г.

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc97143813)

[Основная часть 4](#_Toc97143814)

[1. Систематизация информации для буклета по направлениям 4](#_Toc97143815)

[2. Выбор буклета. Технология изготовления 5](#_Toc97143816)

[3. Оформление буклета 5](#_Toc97143817)

[Заключение 5](#_Toc97143818)

[Список литературы 6](#_Toc97143819)

[Приложение №1 7](#_Toc97143820)

# Введение

**Актуальность работы**

Проблема сохранение здоровья молодежи становится актуальней с каждым днем. Ведь большая часть их времени проходит в статичном положении, а движение залог здорового образа жизни. Дефицит двигательной активности, занятий спортом ухудшает состояние здоровья, иммунитет, приводит к вредным привычкам и хроническим заболеваниям. Плавание – активизирует все группы мышц и вызывает приятные ощущения.

 **Цель работы**

Популяризация плавания, как одного из способов ЗОЖ.

**Задачи**

1. Расширить знания спортивной терминологии;

2. Узнать историю зарождения, развития плавания, как вида спорта, разных его стилей

3. Описать свой спортивный опыт и его влияние на здоровье;

4. Познакомится со способами изготовления буклета;

5. Оформить буклет.

**Объект и предмет проектной деятельности**

Объектом проектной деятельности было выбрано плавание, а предметом – собственный спортивный опыт.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, сбор фактического материала его анализ и систематизация;

2. Иллюстрирование;

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Плавание – вид спорта, где вплавь нужно преодолеть за наименьшее время дистанцию. [1] (см. Приложение № 1)

Археологи по рисункам узнают, что в Ассирии, Древнем Египте, Финикии и в других странах люди умели плавать за тысячелетия до н. э. Их плавание походило на кроль и брасс и носило практический характер - при ловле рыбы, подводном промысле, в военном деле. Но уже в Древней Греции плавание использовали как средство физического воспитания. [2].

 На стыке XV—XVI веков наблюдаются первые соревнования по плаванию (в 1515 г. состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов появилась в 1869 г. в Англии («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), такие же организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899). Бум спортивного плавания в конце XIX века связан со строительством искусственных бассейнов[3].

Стили плавания: вольный, где можно плыть как угодно, но используют самый быстрый способ – кроль; брасс – самый известный и медленный стиль плавания; баттерфляй – самая сложная для овладения техника плавания; плавание на спине – используют перевёрнутый кроль; комплексное плавание – пловец использует баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль. [4].

В Вене в 1889 г. прошли международные соревнования спортсменов из разных европейских стран. Они стали регулярными и названы «Первенство Европы». С 1996 г. плавание стало Олимпийским видом. Перед Олимпиадой 1908 г. ФИНА утвердил «Правила ФИНА», с перечислением дистанций соревнований, порядка проведения, комплектования заплывов, регистрации рекордов. Зарегистрировали первые рекорды: З. Холмаи на дистанции 100 м вольным стилем (1.05,8), показан в 1905 г. в Вене. [2]

По классификации МОК водные виды спорта подразделяют: собственно плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду. [3] (см. Приложение № 1)

Лучшими пловцами мира признаны: Майкл Фелпс – американец, 23-кратный чемпион Олимпиад, 26-кратный чемпион мира, 29 мировых рекордов; Ян Торп – австралиец, самый юный чемпион (16 лет) в истории, 5-кратный Олимпийский чемпион, 11-кратный мира; Кристин Отто – немка, единственная женщина, взявшая на одной Олимпиаде 1988 г. 6 раз золото, 10-кратная чемпионка Европы, 10-кратная Мира; Владимир Сальников – первый в мире преодолел 1500 м быстрее 15 минут. 4-кратный Олимпийский чемпион, многократный мира и Европы, 20 мировых рекордов, трижды признавался лучшим пловцом мира; Александр Попов – самый титулованный 4-кратный Олимпийский чемпион СССР/России (2 золота в 1992 г. Барселоне и 2 в 1996 г. в Атланте) , 6-кратный чемпион Мира, 21-кратный Европы, кубок выдающегося пловца десятилетия 1998 г, почетный член МОК; Юлия Ефимова – призер Олимпийских игр, 5-кратная Чемпионка мира, 7-кратная Европы. [5]

В плавание, для укрепления здоровья меня привела мама в 3 года, где уже занималась старшая сестра. Там заметил тренер и с 5 лет начались профессиональные занятия в центральном дворце спорта с тренером Никитенко Еленой Васильевной. Я любила плавание, на тренировки мама забирала с тихого часа в детском саду, а потом с доп.занятий в школе. Мне нравилось заниматься и соревноваться с кем то, особенно со старшей сестрой. Вода – мне очень приятно и комфортно было в ней находиться. Бонусом было награждение за достижения. 3,2,1 места в соревнованиях в группе (в виде подарков от федерации спорта), и выезды на городские соревнования. Бассейн был моим любимым местом, там были друзья, уважение сверстников и соперников. Но мой организм оказался не готов к таким нагрузкам. Сначала все было отлично, хорошая физическая подготовка, но дальше: большие нагрузки стали сказываться на здоровье и неспортивные медики рекомендовали их уменьшить, что было несовместимо с профессиональным спортом, Большой спорт пришлось оставить, хотя это было непросто. Появившееся свободное время, позволило начать развиваться в разных направлениях, ведь раньше все было сосредоточено на плавании. Прошло время, но я по-прежнему люблю плавание и всем советую посещать бассейн. Для поддержания здоровья рекомендуют посещать бассейн утром 1-2 раза в неделю, не более часа. Для эффекта похудения 30-40 минут плавания, а чтобы подтянуть фигуру – посещать через день. [4]

Благодаря плаванию можно: улучшить физическое состояние мышц плечевого пояса, гибкость, пластичность, вода снимает напряжение на суставы и позвоночник, хотя в плавание заняты все группы мышц (в гидроакустической среде бассейна организм приближен к невесомости и работают даже те мышцы, которые обычно не перенапрягаются).

-развить координацию и выносливость;

-укрепить сердечно-сосудистую систему с правильным дыханием;

-подкачать мускулатуру;

-эффективно бороться со стрессом, получать заряд энергии, позитивное настроение.[5]

 **Практическая ценность**

Результаты проведенной работы носят просветительский характер и могут пробудить интерес к плаванию. Данный продукт можно использовать во внеурочной деятельности лицея: классных часах и вечерних мероприятиях в общежитии лицея-интерната.

#  Основная часть

## 1. Систематизация информации для буклета по направлениям

Когда сформулировали тему проекта, начали работу по подбору статей о плавании, выбирали и систематизировали материал для буклета по следующим направлениям: спортивная терминология; история становления плавания, великие пловцы; стили плавания; описание собственного спортивного опыта; влияние занятий на организм и характер; подборка фото; информация о буклете.

## 2. Выбор буклета. Технология изготовления

Информацию о буклете (разновидности полиграфической продукции) искали в интернете. Смотрели макеты, рисунки, фото, разных по наполнению буклетов. Изученный материал показал, что они бывают маленькие и большие, на разной по толщине и качеству бумаге. Разновидность буклетов зависела: от назначения (информационные, рекламные, почтовые, имиджевые); от способа фальцевания (складывания). Выбрали буклет с двумя фальцами. (Рис. 1) [6]



Рис. 1. Макет буклета в два сложения

Узнали, что можно сделать буклет тремя способами: с помощью шаблона; с нуля, но без добавленного текста; с нуля, но на основе подготовленного текста. Остановились на 2 варианте. Макет буклета начертили, в нем отвели графически место для фото, заголовков, текста, данных об учебном заведении, авторе, руководителе. Таким образом, получилось 6 страниц для размещения информации. Разобрались, в каком приложении можно создать макет буклета. После этого приступили к моделированию.

## 3. Оформление буклета

 Подобрали приятную цветовую гамму/заливку буклета, оформили титульную страницу, напечатали текст, на каждой из страниц жирным шрифтом выделили тему, и добавили в текст фото, иллюстрирующие его (некоторые из личного архива). После этого искали информацию, где качественней распечатать буклет в цветном варианте. Нашли офис-клуб «Паутина », где пояснили, что для печати нужна флешка с макетом и выбрать нужную по качеству бумагу. Первый вариант печати на простом листе А4 показал, что все сделано правильно. При сложении фото и текст располагались правильно не наползал на фальцы. Вторую печать сделали на матовой бумаге с фотонапылением, буклет выглядел ярко, привлекал внимание. Поэтому выбрали матовую бумагу. На печать 2 буклетов потребовалось 12 минут.

# Заключение

1. В ходе работы над проектом расширили знания спортивной терминологии.

2. На основании анализа статей выяснили историю появления и развития плавания, его стили и великих пловцов.

3. Узнали о разновидностях и способах изготовления буклетов, получили навыки моделирования, работая над его макетом.

4. Описали свой спортивный опыт и его влияние на здоровье. Составили подборку фотографий, отражающих это. Оформили буклет, включив их в него.

#

# Список литературы

1. Плавание [электронный ресурс] // Большая Российская Энциклопедия. URL: [https://old.bigenc.ru/Плавание](https://old.bigenc.ru/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) (дата обращения: 25.10.23).

 2. Пахомова, М.М. Плавать – это здорово! [электронный ресурс] // Вариации Века. URL: <https://moluch.ru/young/archive/44/2475/> (дата обращения: 14.12.23). Плавание. [электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание (дата обращения: 17.11.23)

 3. Плавание. [электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание (дата обращения 28.11.23)

4. Подушкин С. Плавание: вид спорта, история, стили, звезды [электронный ресурс] // olimpics.com. URL: <https://olympics.com/ru/news/plavanie-vid-sporta-istoriya-stili-zvezdy> (дата обращения: 23.12.2023).

5. 7 лучших пловцов мира [Электронный ресурс] // ProSwin. URL: <https://dzen.ru/a/YH1MEurHID11eMZn> (дата обращения: 24.12.23).

6. Виды буклетов [электронный ресурс] // Московская типография Kontext. URL: <https://www.kontext.ru/poleznaja-informacija/vidy-bukletov> (дата обращения: 12.01.24).

Приложение №1 **«Термины и некоторые сведения»**

**Плавание**

Плавание – вид спорта, спортивное, состоит из преодоления выбранным стилем – т.н. вольным (кролем), баттерфляем, брассом, на спине, расстояний (дистанций) 50-1500 м (в бассейне) и вольным стилем дистанций от 5-25 км (на открытой воде)

**Аркадий Ватчанин**

Бронзовый призер Олимпиады в Пекине 2008г., многократный чемпион Европы, призер чемпионатов Мира, таганрожец.

**ФИНА**

ФИНА – организация, объединяющая национальные федерации по плаванию (207 сейчас ). Она определяет направления развития вида плавания, организует соревнования. Штаб в швейцарской Лозанне. Партнер МОК.

**Ритм движения:**

Ритм движения – это соотношение во времени длительности элементов движений и акцентом мышечных усилий.

**Кроль**

Кроль - это ( англ.crawl – ползание), стиль плавания с выходам рук на поверхность и поочередно гребущих кругообразными движениями от головы – вдоль тела к бедру, поочередно и быстрыми движениями нажимая ногами на воду. Придуман на Гавайских островах (1893 г.) На Олимпиаде с 1912 г..

**На спине**

На спине – вариант кроля, появился в 19 веке, после разрешения сгибать руки в момент погружения их в воду и повешением из за этого скорости. На Олимпиаде с 1900 г. .

**Баттерфляй**

Баттерфляй (англ. butterfly – бабочка) - это плавание на груди с грубком кругообразными движениями в вертикальной плоскости с одновременным выходом обеих рук из воды, загребание ногами совпадает с финалом гребка руками. Возник в США и СССР в 1934 г. и вначале был подвидом брасса. С 1953 г. самостоятельный стиль и усовершенствованный его вид – дельфин. На Олимпиаде с 1956 г.

**Плавание на открытой воде**

Плавание на открытой воде – плавание в открытом водоеме, во второй половине 20 века. С 1991 г. в Чемпионате Мира. С 2008 г. 10 км дистанция в Олимпиаде.

**Некоторые факты**

Развитие плавание в СССР/России получило развитие в 1931 г., с включением его в число обязательных видов комплекса «Готов к труду и обороне».

С 1973 г. в СССР более 1000 бассейнов и их посещало более 2 млн. человек.

**МОК**

МОК – Международный олимпийский комитет.