

Спортно училище „Васил Левски“ – гр. Пловдив

ДИПЛОМЕН ПРОЕКТ

на тема:

**„РАЗВИТИЕ И КОНТРОЛ НА БЪРЗИНАТА ПРИ 12-14
ГОДИШНИ ПЛУВЦИ”**

Изготвил:

Консултант:

Ваня Аргирова

Пловдив

2022 г.

СЪДЪРЖАНИЕ:

- 1. Увод (въведение).....**
- 2. Основна част**
 - 2.1.Проучване на литературата по проблема**
 - 2.2.Хипотеза, цел и задачи на изследването**
 - 2.3.Организация на изследването**
 - 2.4.Анализ на резултатите и дискусия**
- 3. Заключение;**
- 4. Списък на използваната литература;**
- 5. Приложения.**

1. УВОД

Плуването се различава от останалите спортове, най-вече с необичайната среда в която се провежда.

Безспорно е значението на плуването като социален спорт и ефективно средство за разширяване на адаптационните възможности на организма. Чрез упражненията във вода се активират компенсаторните механизми, което стимулира развитието и формира движението напред. Заниманията във водна среда допринасят значително за подобряване на качеството на живот на хората.

Редовните плувни занимания са предпоставка за стройна фигура и хармонично развитие на тялото и всички мускулни групи, предпазват от изгърбване и затлъстяване – два често срещани проблеми при децата. Правилната телесна стойка е свързана с добро функционално състояние както на опорно-двигателния апарат, така и на всички останали жизненоважни органи и системи и има подчертано естетическо значение. Неспазването на правилна поза води до гръбначни изкривявания, но и до умора на организма, които водят до загуба на тонус, дееспособност, болки в гърба и др. Нужно е да се създаде навик за активна корекция на позата и профилактика при гръбначните изкривявания. Хоризонталното положение на тялото във водата спомага за разтоварване на гръбначния стълб и изтеглянето му. Ефектът се дължи преди всичко на характера и многообразието на движенията и специфика на водната среда. Хидравличното налягане, подемната сила и съпротивлението на водата, което оказва на движението на тялото въздействат благоприятно върху всички функции и системи на организма, неговата дееспособност и работоспособност и не на последно място на емоционалното състояние.

Плуването е един от най-популярните индивидуални спортове. Широкоспектрното развитие на личността го прави доста предпочитан от малки и големи. То е най-ефективният спорт, който развива всички мускули, тонизира кожата, увеличава дихателния капацитет на белите дробове. Предпочитан е заради изграждането на комплексни качества, хармонично тяло, възстановяване и закаляване на организма. Тренировките по плуване могат да се нарекат универсални, защото подобряват всички жизнени функции като: мозъкът работи по-добре, засилват се вниманието, паметта и когнитивните способности, подобрява настроението и увеличава