



ГБОУ Гимназия №540, Санкт-Петербург

ПЛАВАНИЕ КАК ЧАСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ



**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ГБОУ ГИМНАЗИИ №540
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Р.В. ХАМИДУЛИН**

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- Сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать много лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Необходимо выработать потребность учащихся к регулярным занятиям плаванию. Физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности.

-
- **Плавание** известно человеку с древнейших времён, оно возникло как необходимое для человека умение выживать, а популярным видом спорта стало только в прошлом веке.



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ:



— укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;



— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;



— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;



— ознакомление с правилами безопасности на воде

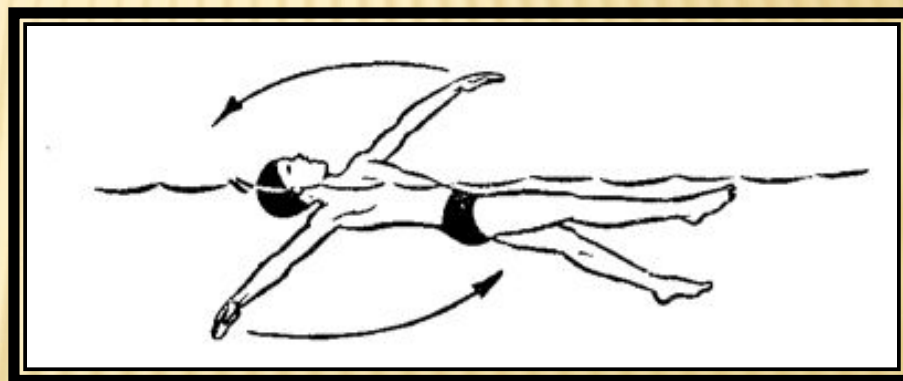
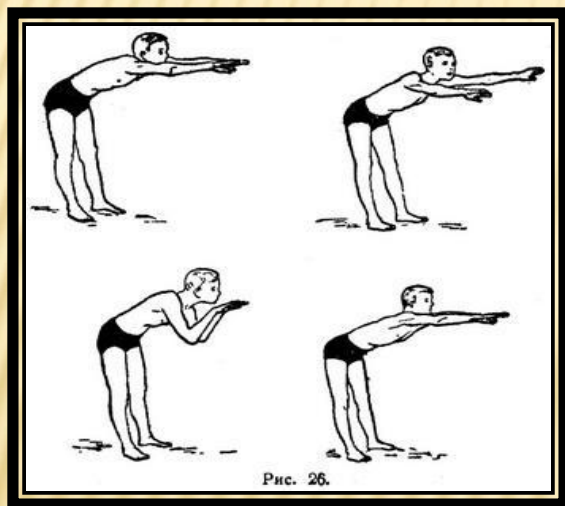


ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

1. Показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации
(плакатов, рисунков, кинофильмов др.)



2. Предварительное ознакомление **с техникой изучаемого способа плавания** (положение тела, дыхание, характер гребковых движений).
Проводится на суше и в воде.



3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке:

- положение тела,
- дыхание,
- движения ногами,
- движения руками,
- согласование движений.



4. Закрепление и совершенствование техники плавания.

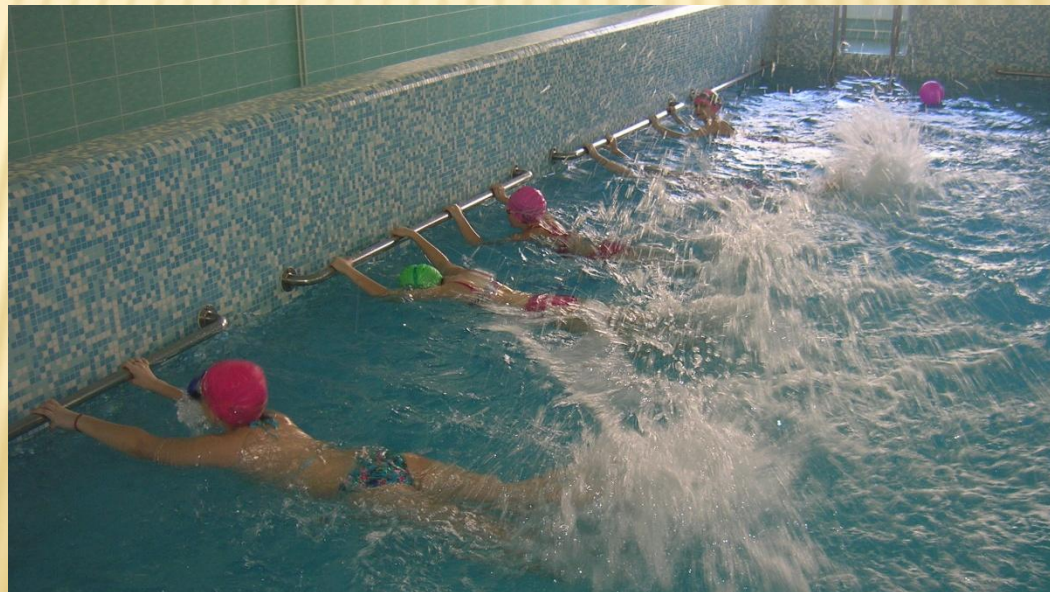
На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

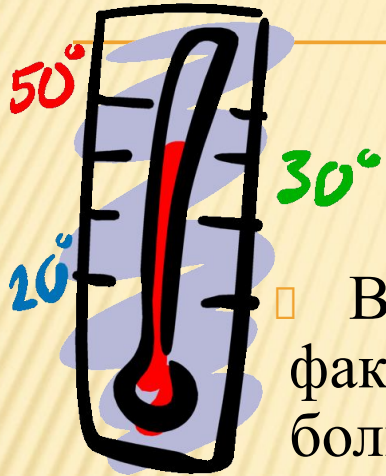


Лечебное плавание

- Плавание также является одной из форм *лечебной физической культуры*, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных движений.

Дозированная мышечная работа - является важным компонентом действия процедуры на ученика.





- Влияние температуры воды, являющейся основным фактором разнообразных водолечебных процедур, имеет большое значение и для создания оптимальных условий проведения физических упражнений в воде.
- Для занятий лечебным плаванием наиболее комфортной является температура воды **28—32°**



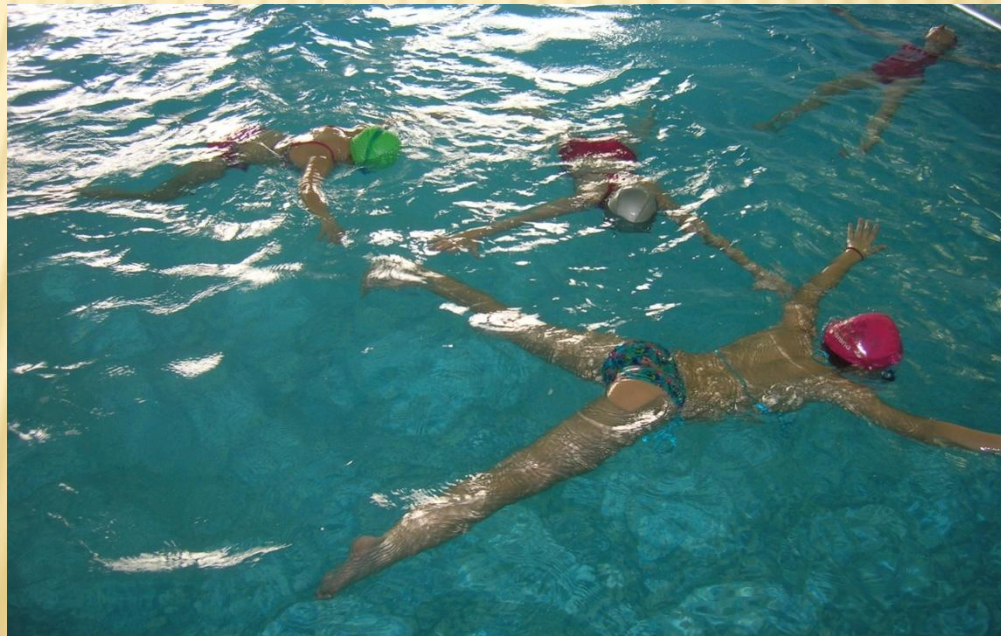
- Проведение занятий в более теплой воде (близкой к температуре тела) способствует существенному снижению рефлекторной возбудимости мышц, а также уменьшению болевого синдрома.

Для правильного и дифференцированного применения лечебного плавания, необходимо учитывать комплексное влияние всех перечисленных факторов на организм в целом, а также на его органы и системы.

□ Лечебное плавание включает разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использование различных стилей плавания и их элементов. Применение асимметричного стиля *плавания в ластах* (в зависимости от неодинаковой длины конечностей с различной длиной ласта), плавание со специальными *лопаточками на кистях* и т.д.



- При лечебном плавании широко применяются дыхательные упражнения в воде. В программу дозированного плавания также включается проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Занятия по лечебному плаванию часто проводятся в виде игр, что придает им



ВЫВОД

Плавание в школе – является неотъемлемой частью в физкультурно-оздоровительной работе.

- ▣ **ПРОФИЛАКТИКА**
- ▣ **КОРРЕКЦИЯ**
- ▣ **ЛЕЧЕНИЕ**





ГБОУ Гимназия №540, Санкт-Петербург

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Будьте, здоровы!!!!

