



*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



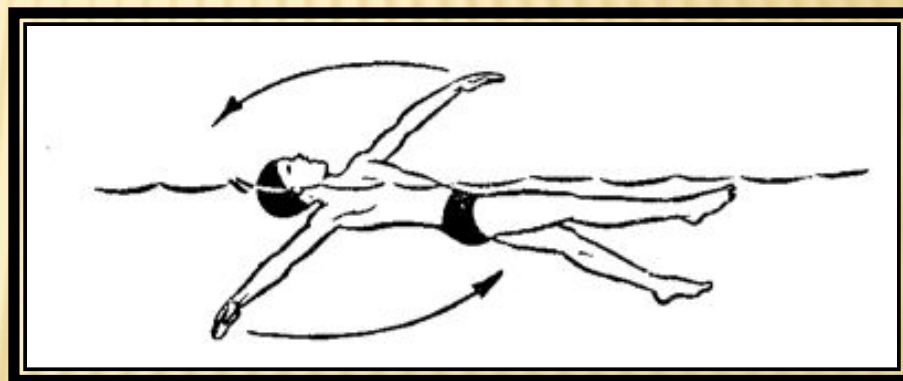
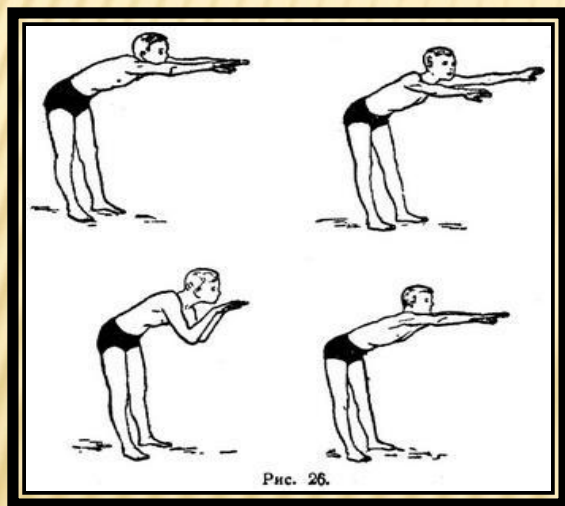


# ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

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

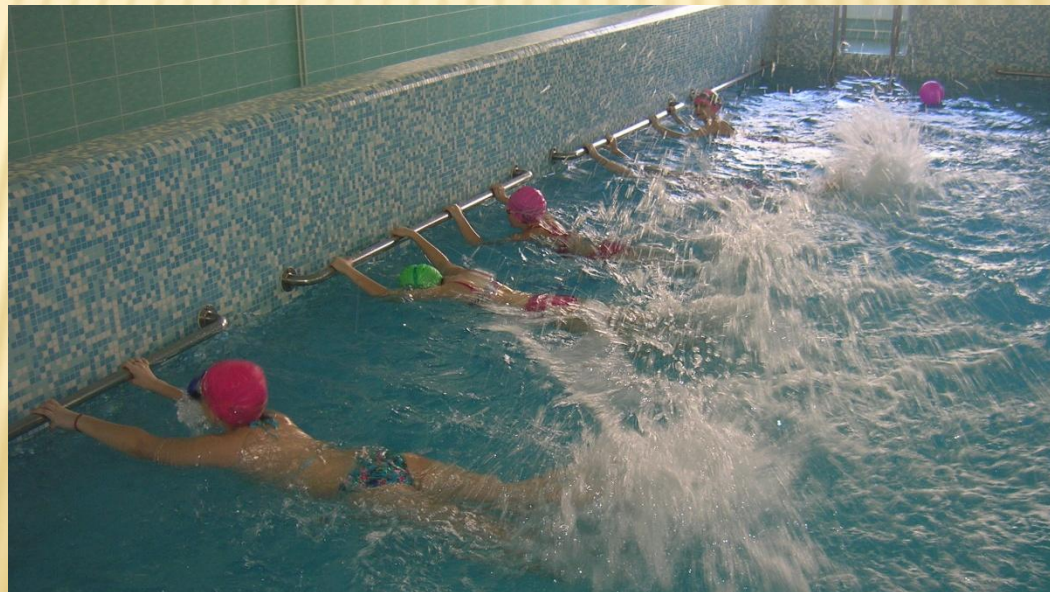


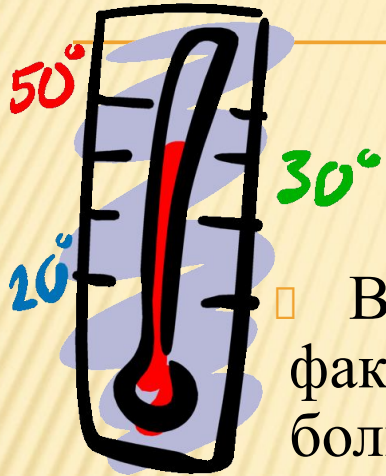


# Лечебное плавание

- 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.

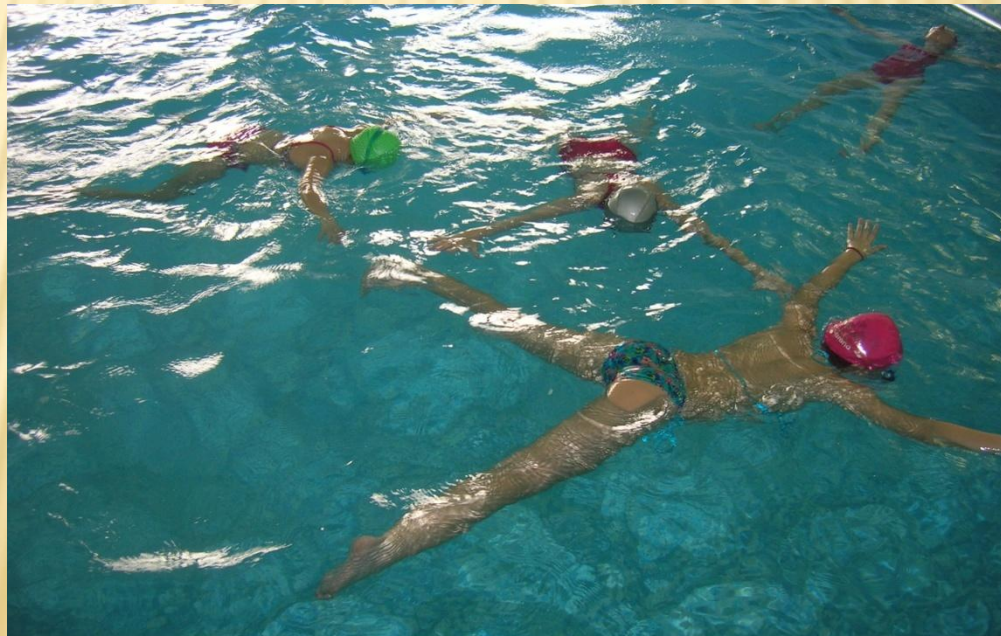
Для правильного и дифференцированного применения лечебного плавания, необходимо учитывать комплексное влияние всех перечисленных факторов на организм в целом, а также на его органы и системы.

□ 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!!!!**

