

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Тема: «Общесфизическая подготовка в плавании»



ГБОУ школа №464 Пушкинского района  
Санкт-Петербурга

АГАФОНОВА НИНА ЛЕОНИДОВНА,  
педагог дополнительного образования



# План

1. Плавание – путь к здоровью, физическому развитию и закалке детей
2. Влияние плавания на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат
3. Влияние плавания на центральную нервную систему
4. Положительный эффект от плавания
5. Роль, место и значение плавания в физическом воспитании младших школьников
6. Овладение системно-порядочным комплексом знаний

## 1. Плавание – путь к здоровью, физическому развитию и закалке детей.



Основной формой занятий по плаванию является урок, который состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Урок плавания проводится на суше и в воде.

За время обучения в начальной школе дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног,

В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

## 2. Влияние плавания на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат.



Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены. При вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды, поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются.

### 3. Влияние плавания на центральную нервную систему



Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

#### 4. Положительный эффект от плавания



В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, т.к. во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

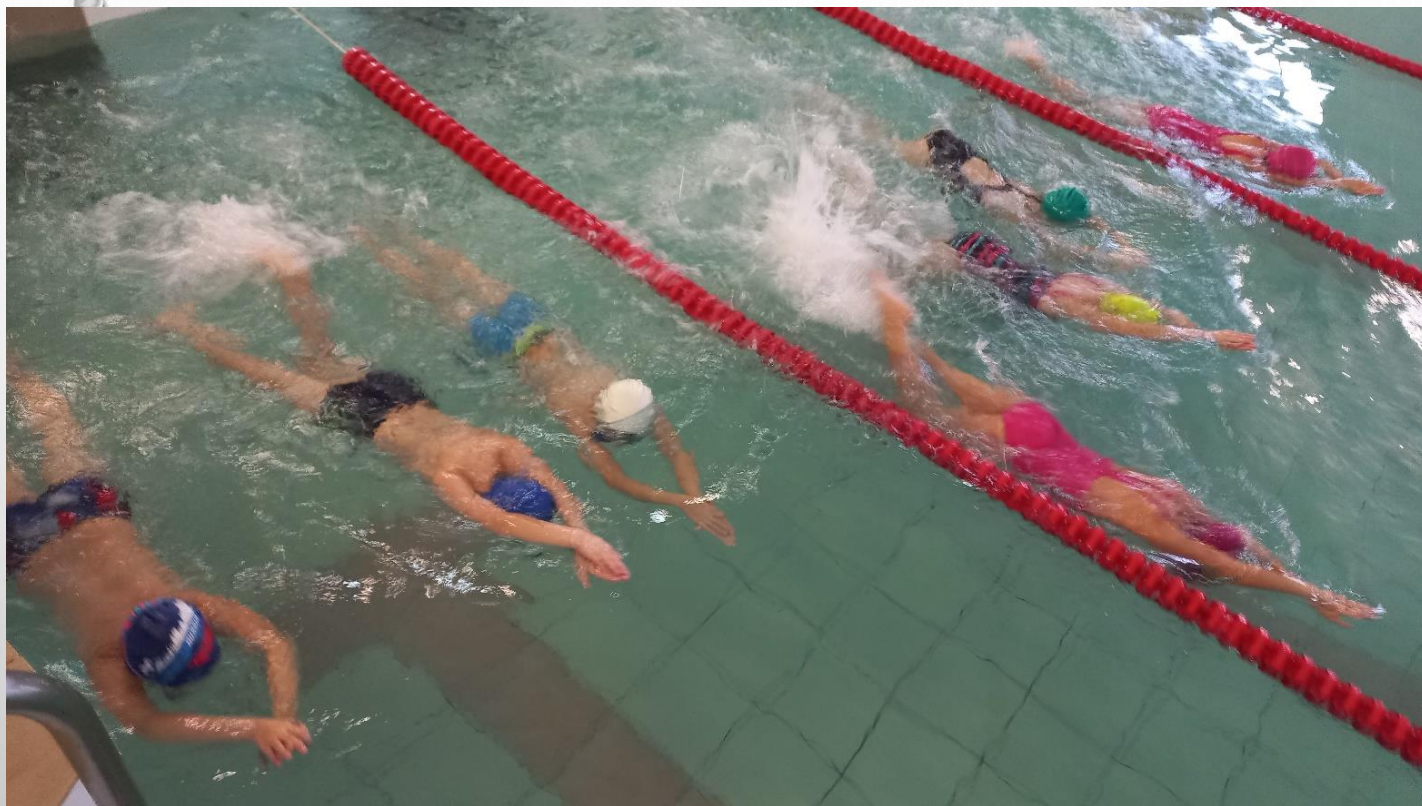


## **5. Роль, место и значение и плавания в физическом воспитании младших школьников**

Благодаря горизонтальному положению и механическим свойствам воды разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, поэтому плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения.

Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

## 6. Овладение системно-порядочным комплексом знаний



При определении последовательности изучения техники спортивных способов плавания имеют значение такие врожденные автоматизмы, как привычная координация движений, которая является основой ходьбы и бега. Поэтому обучение плаванию обычно начинают со способов кроль на груди и кроль на спине.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений.