

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ХИМИКО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ



Ст. преподаватели
кафедры
физического воспитания
РХТУ им. Д.И. Менделеева
Рощина М.Б.,
Хорошев А.Н.

Содержание

- Введение
- Задачи занятий плаванием
- Организация занятий
- Влияние плавания на жизнь и здоровье человека
- Воздействие плавания на внутренние органы и системы
- Заключение



Как гуманитарная дисциплина в высших учебных заведениях непрофильной направленности, физическая культура призвана повышать работоспособность студентов, переключая их внимание с умственной работы на двигательную активность.

Как учебная дисциплина в рамках занятий физической культурой, оздоровительное плавание способствует пропорциональному развитию всех физических качеств, повышению функциональных качеств, закаливанию организма, а также освоению более широкого круга двигательных действий.

Задачи занятий плаванием

Занятия плаванием в группах обучения ставят следующие задачи:

- всестороннее физическое развитие;
- закаливание и укрепление здоровья;
- обучение плаванию способом кроль на груди и на спине;
- подготовка и сдача норм ГТО по плаванию.



Организация занятий

Группы по обучению плаванию комплектуются из студентов любого курса, имеющих разрешение врача. Программа занятий рассчитана на 24 урока. Занятия проводятся 1 – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество занимающихся в группе – до 15 человек на одного преподавателя.



ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Плавание с точки зрения гигиены является отличным способом закаливания, т.к. вода в водоемах, а тем более, в бассейнах, существенно холоднее, чем температура тела человека.

Из-за особенностей техники плавания все группы мышц развиваются пропорционально.

Плавание является жизненно необходимым навыком. Овладев им, студенты смогут оградить себя от возможных опасностей, связанных с нахождением в водной среде.



Воздействие плавания на внутренние органы и системы

Поскольку плавание является циклическим видом спорта, система кровообращения вследствие систематических занятий улучшает свою работу. Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла, укрепляется миокард сердца.

Повышенная энергозатратность плавания как формы двигательной активности ускоряет процессы обмена веществ в организме, улучшая тем самым сон и аппетит.

Из-за того, что вода обладает выталкивающей силой, снижается нагрузка на позвоночник и суставы, вместо этого в удержании положения тела в воде работают мышцы спины.

Систематические занятия плаванием оказывают терапевтическое воздействие на иммунную систему, повышая сопротивляемость организма различным инфекционным болезням.

Заключение

Плавание является одним из жизненно важных навыков, который имеет как оздоровительную, так и прикладную направленность.

На наш взгляд, плавание

просто необходимо включать
как обязательное направление
двигательной активности

в вузах.



Спасибо за внимание !

