

Плавание и его влияние на организм человека

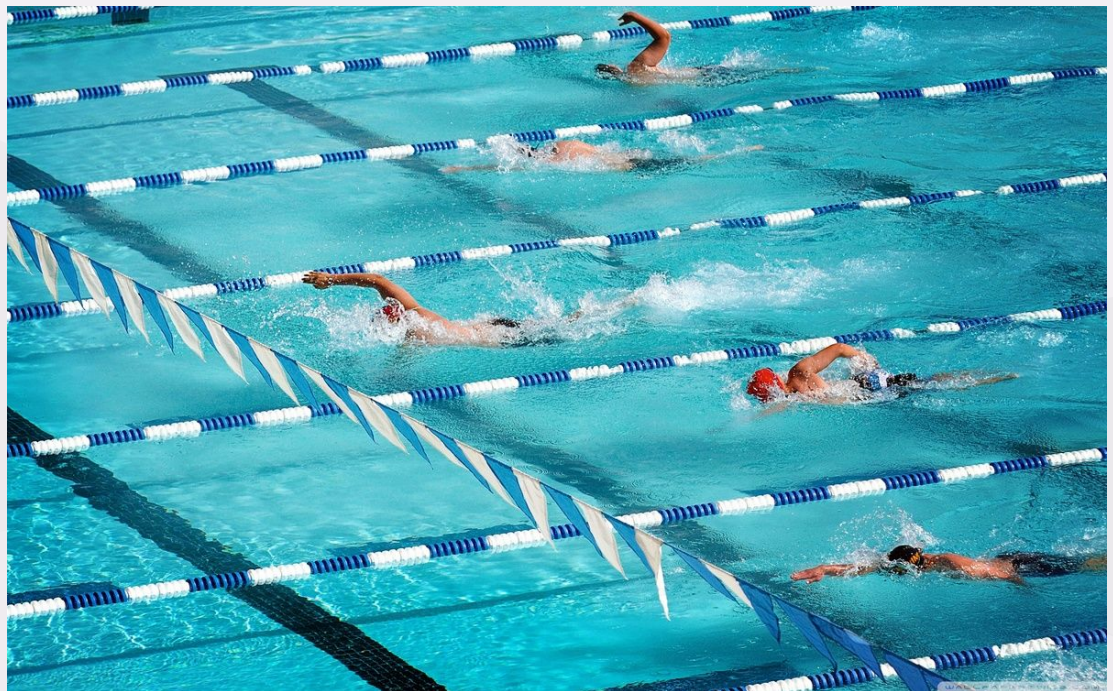
Презентацию подготовила
Студентка группы 1ПСО12
Пискова Светлана

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.



ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

- 1. Принцип «от простого к сложному»
- 2. Принцип «от целого к частному»
- 3. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей



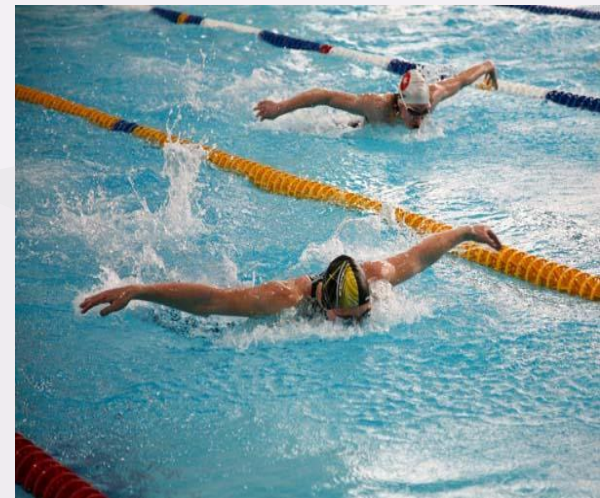
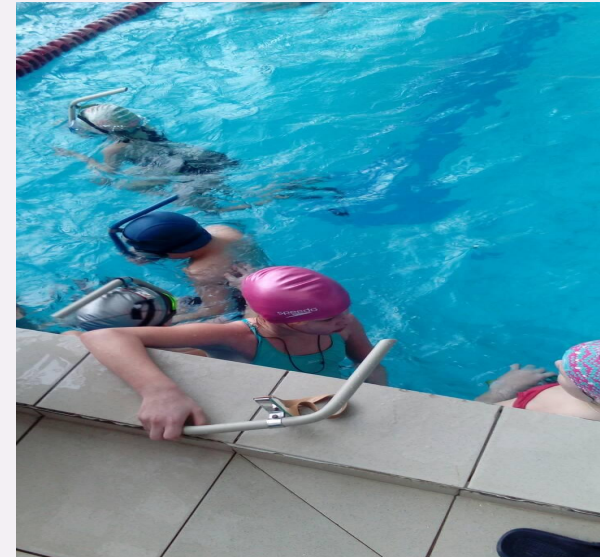
Особенности воздействия плавания на организм человека

- устраняют нарушения осанки, плоскостопие;
- воспитывают стойкость к простудным заболеваниям;
- тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нервную систему, улучшает сон, аппетит.



Оздоровительный эффект плавания

- ▶ Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.
- ▶ Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений



Влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный

- ▶ У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.
- ▶ Плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии.



Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему

- ▶ Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.
- ▶ Вода, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление.





Стили плавания

- ▶ Брасс
- ▶ Кроль на груди
- ▶ Кроль на спине
- ▶ Батерфляй



Спасибо за внимание!

