# **Занятие плаванием как фактор здорового образа жизни**

Из опыта работы

преподавателя плавания

Олейник И.И.

МБОУ «Безыменская СОШ»

Грайворонского района

Белгородской области

# Укрепление здоровья человека в условиях научно-технического прогресса - одна из важнейших социальных задач нашего государства, реализовать которую все мы должны в первую очередь под руководством медиков и работников физической культуры и спорта.

Работаю в МБОУ «Безыменская СОШ» Грайворонского района Белгородской области учителем плавания с января 1997года по настоящее время. Школьный бассейн имеет объём 95 куб.м. воды и размер: 12.5м длинны, 5,68м ширины и глубину 1,20м. Температурный режим воды поддерживается в пределах 29 градусов тепла, температура воздуха 30 градусов тепла относительная влажность 58%.

Учебным планов уроки плавания выделяются из действующей комплексной программы физического воспитания уч-ся 1- 11 классов общеобразовательной школы в количестве –14 часов.

Уроки плавания проводятся с 4 по 11 класс.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы детям, и взрослым в их повседневной и трудовой деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Занятие плаванием разносторонне и гармонически развивает человека, способствует формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Основной формой обучения является урок. Уроки плавания проводятся с использованием фронтального, группового, поточного, индивидуального и игрового методов при ЛОО

Игровой метод при ЛОО занимает ведущее место, он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения.

Выбор метода при ЛОО зависит от поставленной задачи, подготовки уч-ся, их количества в группе (классе). Урок состоит из 3-х частей: вводной основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя перекличку, объяснение задач выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и специальных упражнений, направленных на ознакомление с теми элементами техники движения, которые дети будут за тем делать в воде. Всё это создаёт благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению основной части урока.

В основной части урока дети привыкают к воде, выполняют специальные упражнения в воде, которые направлены на овладение элементами техники новых двигательных действий, изучает технику плавания спортивными способами плавания, такими как: «Кроль на груди», «Кроль на спине», и «Брасс».

При овладении новых двигательных действий, а также для выполнения упражнений, способствующих освоению техники спортивного плавания в процессе обучения, выбираю и применяю такие средства для достижения полного и правильного выполнения задачи, как:

* плавательные досточки,
* плавательные круги
* плавательные жилеты.

Из частных методических положений теории физического воспитания используют принципы возрастание нагрузки, повторности в соответствии с возрастными особенностями детей, а также их физической подготовленности.

В конце основной части урока в младшем и среднем звене, обязательно, даю игры, которые, как правило, содержат ранее разученные с уч-ся элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. Это такие игры:

1. Способствующие ознакомлению с водной средой: «Лодочка; Хоровод; Мяч по кругу; Морской бой; Салки; Кто быстрей?; Буря в море; Рыбаки и рыбки; Мяч в воздухе; Охотники и утки» и другие.
2. Способствующие совершенствованию в технике плавания: «Стрелы; Фонтан; Кто самый быстрый?; Торпеды; Гонки с досками; Гонка мечей; На кругах».

В среднем (частично) и старшем звене, вместо игры провожу игровые эстафеты: « Передача мяча; Бег с мячами; Баскетбол в воде; Волейбол в воде; Встречная эстафета; Эстафета 4 на 25 м; «Эстафета с досточкой». Использование игр и эстафет помогают обеспечить эмоциональность занятий.

В заключительной части урока снижаю физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока даю спокойное плавание вольным стилем и выполнение дыхательных упражнений.

Заканчиваются уроки выходом из воды, подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организационным уходом.

При занятиях плаванием слежу за строгим соблюдением правил поведения учащихся в воде и на суше. Выполнение правил предупреждает травмы, исключает несчастные случаи, а малейшие нарушения установленных правил немедленно пресекаются.