

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/referat/379402>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	3
Плавание как средство укрепления здоровья.....	4
Заключение.....	14
Литература.....	15

Введение

Актуальность. Последние 10 лет Правительство России держит курс на массовое оздоровление нации, увеличение продолжительности жизни, создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом для всех категорий населения.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 определены национальные цели и стратегические задачи развития Российской Федерации на период до 2024 года, позволяющие осуществить прорывное социально-экономическое развитие Российской Федерации, повышение уровня жизни граждан, создание комфортных условий для проживания, а также условий и возможностей для самореализации и раскрытия таланта каждого человека .

Также ещё одним основным ориентиром развития сферы физической культуры и спорта является Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. В соответствии с ней доля населения систематически занимающихся физической культурой и спортом должна составить 70% .

Таким образом, для достижения целевых показателей необходимо создать максимальное количество доступных видов спорта для населения, сформировать условия для регулярных занятий. В связи с этим разрабатываются различные комплексные и межотраслевые программы, позволяющие добиться поставленных целей. Одной из таких программ является межведомственная программа «Плавание для всех». Целью программы является создание условий для обучения и занятий плаванием различных возрастных и социальных групп населения Российской Федерации, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Плавание является жизненно необходимым навыком. Правительство Российской Федерации ставит перед собой задачу массового обучения населения плаванию.

Объект исследования – плавание как средство укрепления здоровья.

Предмет исследования – плавание как средство укрепления здоровья.

Целью исследования является изучение плавания как средства укрепления здоровья.

Методологическая основа исследования, состоит из метода теоретического анализа: изучения, анализа, синтеза, а также обобщения научных и учебных источников литературы, в которой раскрываются особенности плавания как средства укрепления здоровья.

Плавание как средство укрепления здоровья

Ещё с давних времен вода всегда окружала человека, особое место уделялось процедурам, связанным с водой, она укрепляла и оздоравливала организм. В Древней Индии, Греции, Египте, большинство обрядов проводилось с использованием воды: купание, омовение, погружение в воду. Теория Дарвина гласит, что жизнь на Земле зародилась миллионы лет назад именно в воде, тела всех живых существ содержат в себе воду.

На современном этапе развития физической культуры и спорта большое значение уделялось и уделяется до сих пор изучению влияния плавания на организм человека.

Плавание — это особое умение человека держаться и передвигаться по воде и под водой с помощью собственной мускулатуры. Во время плавания в работу включается большое количество мышц, что способствует развитию физической выносливости. Плавание в целом оказывает оздоровительное влияние на организм, что позволяет людям любой возрастной группы поддерживать свое здоровье. Существует несколько стилей плавания, такие как кроль, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Из этих стилей наиболее быстрым является кроль. Он характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Существует так же несколько видов плавания, такие как спортивный вид, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный (синхронный).

Занятие плаванием помогает выполнять сразу несколько задач:

- тренировать и развивать мышечный корсет;
- восстанавливать и расширять подвижность суставов;
- тренировать сердечно-сосудистую систему;
- тренировать дыхательную систему;
- закалять организм и развивать иммунную систему;
- развивать выносливость .

Дети, которые занимаются плаванием, становятся физически развитыми, более выносливыми, а также уравновешенными, так как плавание оказывает положительное влияние и на нервную систему.

Плавание – один из тех видов спорта, которые разносторонне влияют на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной и трудовой деятельности. При правильно организованной деятельности плавательный бассейн располагает благоприятной атмосферой для самопознания и самовоспитания, что обусловлено рядом особенностей. Взаимодействие детей в бассейне носит нетрадиционный характер по содержанию и форме включения их в те или иные сферы деятельности, что способствует проявлению инициативы к обучению плаванию, повышению интереса к нему. Происходит постоянный самоанализ происходящего в бассейне, в том числе и участия каждого ребенка в его жизни. Характер развития и степень оздоровления детей в значительной мере зависят от уровня профессионализма и специальной компетентности взрослых, которые организуют жизнедеятельность ребенка в бассейне в течение всей учебы и каждого дня.

Основная проблема, с которой сталкиваются специалисты, работающие в сфере физкультуры и спорта, – это трудность приобщения как можно большего количества детей школьного возраста к активным физкультурно-оздоровительным занятиям, в том числе и плаванию. Привлекательной и действенной в физкультурно-образовательном отношении формой организации физкультурно-спортивной деятельности является спортивно-оздоровительное мероприятие – спортивный праздник. Физкультурно-спортивные праздники на воде – одна из форм формирования интереса к занятиям плаванием. В современной психолого-педагогической литературе по проблемам организации детских праздников в плавательных бассейнах отмечается, что работа в этом направлении проводится нерегулярно. В связи с этим необходима методическая работа по созданию оптимальных педагогических условий физического воспитания детей в условиях плавательного бассейна средствами физкультурно-спортивных праздников на воде.

Плавание оказывает благотворное влияние на весь организм, помогает человеку в определенных жизненных ситуациях, имеет важное прикладное значение в деятельности человека. Когда человек приобретает навык плавания, то этот навык остается с ним на всю жизнь. Рассмотрим, какое влияние оказывает плавание на отдельные системы организма.

1. Дыхательная система. При совершении плавательных движений человек делает вдохи и выдохи, при этом преодолевая сопротивление воды. Когда пловец делает вдох, вода оказывает давление на его грудную клетку и препятствует выполнению вдоха. Это приводит к развитию мышц, расширяющих грудную клетку. При выдохе пловцу тоже приходится преодолевать сопротивление воды, что также приводит к развитию дыхательной мускулатуры. При плавании расходуется большое количество кислорода, так как

организм тратит много энергии. При систематических тренировках по плаванию показатели дыхательной системы увеличиваются, совершенствуется ритм дыхания, растет количество альвеол, увеличивается объем легких. Тренированные пловцы могут набрать в легкие 5–7 л воздуха. При плавании включаются мало задействованные части легких, что позволяет избежать многих заболеваний дыхательной системы. При нырянии и плавании с задержкой дыхания тренируется устойчивость организма к гипоксии.

2. Мышечная система. Во время плавания организм задействует разные группы мышц, в том числе и те, укрепить которые при других тренировках сложно. Во время плавания выполняются симметричные движения, соответственно нагрузка на обе половины тела одинаковая. При занятиях плаванием в детском возрасте происходит профилактика сколиоза и положительное влияние на осанку в целом, укрепляются мышцы позвоночника. При плавании активно задействуются ноги, в том числе и стопы, что способствует предупреждению и профилактике плоскостопия. Плавание в целом оказывает благотворное влияние на мышцы, они становятся более эластичными и выносливыми. У пловца гармонично развивается весь мышечный корсет.

3. Сердечно-сосудистая система. Во время плавания тело пловца размещается горизонтально, соответственно сердцу требуется гораздо меньше усилий для перемещения крови по организму. Также сердце пловца способно сокращаться до 200 ударов в минуту, что увеличивает объем перекачиваемой крови до 35–40 л в минуту. Это способствует большему насыщению тканей кислородом и лучшему преодолению нагрузки. При занятиях плаванием увеличивается эластичность и сократительная способность сосудов, а также диаметр артерий, что предотвращает повышение артериального давления.

4. Иммунная система. Температура воды в бассейне обычно колеблется от 26 до 28 °, что естественно ниже температуры тела. При занятиях плаванием у человека улучшается кровообращение, и он начинает чувствовать комфорт в воде. Такие перепады температуры позволяют организму эффективно закаляться и укрепляют иммунную систему, повышая сопротивляемость вирусным заболеваниям.

5. Нервная система. При плавании происходит воздействие воды на весь комплекс рецепторов, что позволяет тонизировать нервную систему.

Плавание способствует улучшению умственной деятельности, регулярные занятия используются для профилактики и лечения всех видов неврозов. При помощи плавания можно снять нервное напряжение, улучшить эмоциональный фон, а также нормализовать сон. Плавание, как и многие виды спорта, является хорошим помощником в моральной и волевой подготовке. Дети учатся дисциплине, приобретают организованность, тренируют и закаляют свой характер. При регулярных занятиях человек приобретает эстетически красивое тело, формирует свое здоровье, закаляет организм, становится выносливым, гибким, быстрым и сильным. На суставы также оказывается положительное влияние, непрерывная работа ног и постоянное сопротивление воде тренируют суставы и способствуют формированию детской стопы. Плавание является аэробной нагрузкой, вызывающей увеличение в крови детей гормона роста в 10–20 раз, что позволяет ребенку расти, увеличиваясь в длину.

При занятиях плаванием облегчается работа сердца за счет глубокого дыхания, положения тела и давления воды. Увеличивается эластичность сосудов и в целом происходят положительные изменения в сердечно-сосудистой системе ребенка, так как его организм еще развивается и укрепляется. Но необходимо учитывать тот факт, что сердце детей быстро утомляется, соответственно, ему необходимо больше отдыха. Иммунная система ребенка так же подвергается изменениям. Занятия в бассейне способствуют укреплению защитных функций организма, повышая при этом сопротивляемость к воздействию вирусов.

Тело учится адекватно реагировать на повышенную теплоотдачу. Так как у детей младшего школьного возраста начинает активно развиваться дыхательная система, и объем легких увеличивается, плавание также оказывает положительное влияние на развитие жизненной емкости легких, совершенствуя при этом дыхательный ритм. При систематических занятиях дыхание у ребенка становится более глубоким и ритмичным, что позволяет организму насыщаться кислородом за меньшее количество циклов дыхания, повышая при этом сопротивляемость заболеваниям и увеличивая объем легких, уменьшая их износ. Высокую значимость плавание имеет в развитии опорно-двигательного аппарата ребенка.

Так как у детей младшего школьного возраста появляется большая нагрузка на позвоночник, плавание будет оказывать профилактическое и оздоровительное влияние на осанку ребенка, предотвращая и предупреждая при этом появление сколиоза. Занятия плаванием также влияют на развитие правильной координации движений. Как уже было сказано выше, плавание активно влияет на развитие мышечного корсета, так как задействуются многие мышцы, в том числе и малоактивные. У ребенка начинает формироваться правильная, эстетичная фигура. При этом риск травмироваться ничтожно мал.

При правильном построении процесса обучения плаванию у детей улучшаются и показатели нервной деятельности. Ребенок лучше спит, более сосредоточен и дисциплинирован. Развиваются и такие важные качества, как решительность и смелость. Дети учатся преодолевать боязнь воды. Из-за высокой подвижности детей плавание будет удовлетворять их двигательные потребности, способствуя при этом целостному развитию личности. Плавание является жизненно важным умением человека.

Оно оказывает благотворное влияние на весь организм, при этом формируя высокий уровень физической выносливости, развивая подвижность суставов, укрепляя иммунную и сердечно-сосудистую системы. Даже простое погружение человека в воду способствует более быстрому обмену веществ. Плавание часто рекомендуется врачами для профилактики и лечения различных заболеваний. Большое значение умение плавать имеет для предупреждения и исключения несчастных случаев на воде. Такое умение однажды может спасти кому-то жизнь. На детей плавание также оказывает положительное влияние, формируя их личность и способствуя здоровому росту организма. У детей повышаются показатели умственной деятельности, появляется сила, быстрота, выносливость и гибкость.

Необходимо подчеркнуть, что большинство бассейнов расположены в крупных городах регионов, в связи с этим жители сельских территорий, как правило, вынуждены добираться до бассейнов в соседние населенные пункты. Далеко не у всех, а, в особенности, у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, есть возможность регулярного посещения. В связи с этим Межведомственной программой «Плавание для всех» также предусмотрено строительство спортивных сооружений – бассейнов с учетом увеличения доступности для различных групп населения.

В зависимости от факторов, влияющих на процесс обучения, выделяют ряд методик обучения плаванию:

- традиционное обучение, основанное на подготовительных упражнениях по освоению с водой;
- ускоренный метод обучения плаванию, основанный на упражнениях, создающих подъёмную силу, действующую на тело пловца в воде;
- обучение на глубокой воде с использованием поддерживающих и вспомогательных средств;
- обучение с использованием средств, создающих увеличение площади опоры конечностей, и в связи с этим - большую продвигающую силу.

При изучении движений рук следует более широко использовать подводные упражнения:

- ходьба и бег в воде вперёд с помощью попеременных движений рук (плавание способом «кроль» на груди);
- прыжки с толчком ото дна двумя ногами с одновременным гребком обеими руками (плавание способами «дельфин», «баттерфляй» и «брасс»);
- ходьба спиной вперёд с помощью движений рук (плавание способом «кроль» на спине).

Начинающие пловцы быстрее осваивают скольжение на груди, чем на спине, поэтому следует приступать к обучению плаванию с изучения движений руками способами «кроль» и «брасс» на груди, подчеркнув противоположность принципов работы рук в этих способах.

При ознакомлении с техникой работы рук способом «брасс» и дальнейшем её совершенствовании целесообразно применять два исходных положения рук: обычное (руки вытянуты вперёд ладонями вниз) и наиболее естественное (руки впереди согнуты, локти сведены, кисти супинированы, ладони могут быть повернуты вниз и расположены «крышей домика»). В момент толчка ногами ото дна или бортика бассейна руки выпрямляются вперёд, ладони поворачиваются вниз. Это движение естественно и обычно выполняется совершенно произвольно, при этом оно полностью соответствует координации движений при плавании способом «брасс». Дети, усвоившие правило одновременного гребка руками при плавании способом «брасс», не делают паузы при вытянутом положении рук, а стараются удержаться на поверхности, двигаясь вперёд «на подхвате». Это соответствует современному скоростному плаванию способом «брасс», однако не может быть рекомендовано при обучении воспитанников со сколиозами и нарушениями осанки (у этой категории детей следует добиваться увеличения паузы скольжения с самовытяжением позвоночника и статическим напряжением мышц туловища).

К обучению технике движений руками способом «кроль» на спине следует приступать, когда освоено положение на спине, однако разучивание движений можно начинать в продвижении по дну шагом или прыжками спиной вперёд.

Основам техники гребка способом «баттерфляй» можно обучать в ходьбе по дну, прыжках с толчком ото дна и в дальнейшем в скольжении, делая один гребок без выноса рук из воды. Это облегчает переход из скольжения с вытянутыми вперёд руками в скольжение с руками, расположенными вдоль тела.

Плавание способом «дельфин» без выноса рук даёт возможность познакомить начинающих с основными чертами способа. При ознакомлении с техникой движения ног целесообразна следующая

последовательность изучения: способами «кроль» на груди, «дельфин» на груди, «кроль» на спине, «кроль» и «дельфин» на боку (одна рука вытянута вперёд, другая - вдоль тела), позднее - способами «брасс» на спине и «брасс» на груди.

На начальном этапе обучения плаванию нецелесообразно концентрировать внимание и усилия на работе ног (за исключением плавания способом «брасс»). Приучаясь слишком энергично работать ногами, дети могут столкнуться в дальнейшем с трудностями при освоении техники работы рук. Практика показывает, что ноги только тогда начинают правильно работать, когда работа рук обеспечивает необходимую тягу, т.е. скорость и непрерывность продвижения тела.

Включать плавание в «полной координации» следует, когда дети уже освоились с различными положениями тела в воде и могут свободно, безбоязненно скользить на груди, на спине и в промежуточных положениях. При этом наиболее удобным из спортивных способов плавания считается плавание способом «кроль» на спине, т.к. этот способ не имеет сложной техники дыхания и позволяет быстро увеличивать проплываемое расстояние. В остальных спортивных способах плавания освоение координации движений требует систематических упражнений с задержкой дыхания.

Специалисты рекомендуют применять комплексы подводящих и специальных упражнений, способствующих более быстрому формированию навыка плавания и развитию наиболее значимых физических качеств.

Наиболее перспективна система начального обучения, обеспечивающая раннее применение и совершенствование дистанционного комплексного плавания (в самом широком понимании этого слова). При этом могут быть самые разнообразные сочетания различных отрезков - сначала элементов техники и учебных упражнений, а в дальнейшем - комбинации двух, трёх и всех четырёх способов плавания как с помощью движений одними руками, так и в полной координации.

Заключение

На основании проведенного исследования, в заключении можно сделать следующие выводы.

На современном этапе развития физической культуры и спорта большое значение уделялось и уделяется до сих пор изучению влияния плавания на организм человека.

Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы – солнце и воздух.

Давно доказано, что плавание способствует профилактике заболеваний, связанных как с возрастом, так и с воздействием негативных факторов окружающей среды. Также плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развитие опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного каркаса. Также доказано, что плавание положительно сказывается на работе высшей нервной системы: мягкие, обволакивающие свойства воды благоприятно влияют на центральную нервную систему, уравновешиваются процессы возбуждения и торможения. После занятий плаванием человек расслаблен, приятно утомлен крепче спит, в связи с этим формируется положительный эмоциональный фон, улучшается память, внимание, способность к концентрации, снижается раздражительность. Но для достижения необходимых эффектов занятия должны быть регулярными, желательно 3-4 раза в неделю по 30-45 минут.

Литература

1. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 21.07.2020) "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" // "Собрание законодательства РФ", 14.05.2018, N 20, ст. 2817.

2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // "Собрание законодательства РФ", 07.12.2020, N 49, ст. 7958.
3. Абытова Ж.Р., Эгамбердиева Г.Д. Методика обучения плаванию игровыми методами // Проблемы науки. 2021. № 4. С. 79-81.
4. Григорьева Е.Л., Белоусова К.В. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 2 (23). С. 49-51.
5. Макаrchев В.А. Значимость обучения плаванию детей в формировании жизненно-необходимых навыков // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 119-122.
6. Платонова, Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (145). С. 148-152.
7. Тычкина К.А. Игровой метод в процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста // Педагогическое образование в России. 2020. № 6. С. 75-79.
8. Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С.84.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/379402>