

Соколова Надежда Константиновна
Статкевич Елена Владимировна
Санкт-Петербург, Петергоф
ГБОУ СОШ № 319

Тема «Плавание – путь к здоровью»

Плавание оказывает не только оздоровительное воздействие на организм, но и лечебное. Древнеримский врач Плиний-старший говорил, что римляне шесть веков обходились без врачей благодаря плаванию и купанию.

Однажды приобретённый навык сохраняется у человека на всю жизнь.

Во время занятий плаванием гармонично соединяются полезное с приятным. Создаётся прочный мышечный корсет. Он поддерживает позвоночник в правильном физиологическом состоянии.

Благодаря смене температур занятия в бассейне способствуют закаливанию организма. Укрепляется мышечная ткань, повышается эластичность стенок сосудов.

Получить какую-либо травму, плавая, практически невозможно. Занятия плаванием помогают сделать свой вес идеальным.

В нашей школе проходят занятия по плаванию. Уроки в бассейне начинаются в первом классе и продолжаются вплоть до выпускного, 11 класса, включительно.

В начальной школе уроки проходят в малой чаше бассейна, а в 5-11 классах – в большом бассейне. К концу первого класса многие дети уверенно держатся на воде, не боятся воды, умеют хорошо выполнять дыхательные упражнения, проплыть 10-12 и более метров, не касаясь ногами дна.

Малая чаша имеет размеры 10х6 метров. Глубина от 60 до 80 сантиметров. Большая чаша 11х25 метров. Глубина от 1.2 до 1.4 метра. В большом бассейне четыре дорожки.

Деятельность бассейна содействует обеспечению учебного процесса с учащимися школы по разделу «Плавание» предмета «Физическая культура» и дополнительных занятий школьного спортивного клуба «Самсон».

Во всех без исключения параллелях обязательен один урок в неделю плавание в течение всего учебного года.

В начальной школе дети изучают дыхательные упражнения, технику плавания кролем на спине, на груди. Пробуют технику плавания брасом и баттерфляем. Учатся выполнять старты. Много уроков проходят с музыкальным сопровождением. Есть элементы танцевальных движений. Детям очень нравится выполнять упражнения под музыку.

В основной школе упор делается на совершенствование техники плавания кролем на спине, кролем груди, брасом. Также баттерфляем. Отрабатываются повороты. Стараемся, чтобы максимальное количество ребят сдали тестирование ВФСК ГТО по плаванию. Для абсолютного большинства учащихся не представляет трудности проплыть 50 метров на Золотой Знак.

Наша школа с уклоном МЧС. В каждой параллели есть кадетские классы. Ребята уже со школы готовятся к поступлению в вузы МЧС, МВД, военные вузы. В связи с этим есть дополнительные занятия в бассейне с аквалангом. Ежегодно учащиеся нашей школы занимают призовые места или становятся победителями в районных соревнованиях «Петергофский десант» (морское многоборье).

К сожалению, есть и минусы в нашей работе. Большой бассейн не очень глубокий, поэтому в основной и средней школе старт можно выполнять лишь из воды. Прыжки в воду запрещены.

Боремся с этим, но пока наши усилия большим успехом не увенчались.

В рамках ОДОД проходят дополнительные занятия с понедельника по пятницу для всех желающих учащихся. Есть ещё внеурочные занятия. Десять групп «Аквалайф».

«Аквалайф – 1» – это школьники 8-10 лет. «Аквалайф – 2» – 11-13 лет. «Аквалайф – 3» – 14 – 17 лет.