

АННОТАЦИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЛАВАНИЕ»

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют "мышечный корсет", способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Образовательная программа для спортивно - оздоровительной группы составлена на основе законодательных и нормативных документов, организующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на развитие мотивации у учащихся к систематическим занятиям спорту и к здоровому образу жизни, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области формирования здорового образа жизни, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся. Материально-технические условия, для ее реализации имеются на базе общеобразовательных учреждений. Актуальность развития плавания в России состоит в том, что плавание развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, физической подготовки, воспитание волевых качеств, подготовка к сдаче норм ГТО), профессиональный спорт. Социальная значимость плавания проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Таким образом, плавание можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.