ГБОУ СОШ № 385
г. Санкт-Петербург,
Красносельский район

ПЛАВАНИЕ

Заведующий бассейном
Кандидат технических наук
Мишков
Федор
Федорович

Почему плавание?

Вода, в определенном смысле - родная стихия для человека.

Формирование маленького человечка в утробе матери происходит именно в воде, может быть, поэтому пребывание в водной стихии так нравится и взрослым, и детям.

Плавание приносит массу положительных эмоций, а также, оно оказывает замечательный оздоровительный и укрепляющий эффект. Польза плавания настолько велика, что это занятие можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемых в медицине.

Плавание – самый красивый и самый полезный вид спорта.

Если вы ищете для себя занятие, позволяющее совместить «приятное с полезным», плавание – именно то, что вам нужно.

Чем полезно плавание?

Польза плавания состоит в том, что оно содействует укреплению всего организма человека:

- *в воде человек почти ничего не весит, в такой ситуации с позвоночника снимается всякая нагрузка;*
- *плавание это отличный способ укрепления мышц, если выполнять различные упражнения, то можно тренировать различные группы мышц, прямо как в спортзале;*
- *сжигание лишнего жира, за один час плавания можно сжечь от двухсот и до пятисот калорий лишнего жира;*

- *тренирует и укрепляет дыхательную систему;*
- *улучшение гибкости тела;*
- *плавание положительно влияет на эмоциональное состояние и на настроение человека в целом.*

История возникновения плавания

Плавание имеет необычайно давнюю историю. Ещё Древние славянами проводились соревнования по плаванию, суть их была такова: Люди плавали по реке и ловили рыбу руками, тот кто приносил на берег самую крупную рыбу, того и считали победителем. Спортивное плавание зародилось на рубеже 15 – 16 веков.

Первыми соревнованиями были состязания пловцов в 1515 году в Венеции.

Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 веков в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции.

Плавание в России в древности развивалось как прикладной вид. В середине 17 века в русских войсках вводится обучение плаванию. Пётр 1 вводит в программу подготовки офицеров армии и флота: «Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты.»

В 1913г. в Киеве впервые проведено первенство России по плаванию.

В СССР первые соревнования по плаванию состоялись в 1918г. в Москве.

Виды плавания

Спортивное плавание

Спортивное плавание - характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

Кроль на груди

Быстрый темп плавания, так как он создает большую силу гребков и требует быстрых движений руками, от головы – вниз, по сторонам вашего тела задействован потенциал всех быстро сокращающихся мышечных волокон, которые ведет к улучшению вашей мощности и скорости.

Кроль на спине

Плавание на спине — наименее интенсивное из всех видов гребли, лучшее плавание для восстановления между интенсивными тренировками в спортзале.

Брасс

Брасс (фр. brasse от фр. brasser — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Баттерфляй (дельфин)

Самое сложное и интенсивное движение в плавании из всех и, безусловно, наиболее трудно осваиваемое. Баттерфляй действительно сжигает жир. Он идеально подходит для повышения вашего метаболизма, и это отличный способ выполнения интервальной тренировки в воде.

Оздоровительное плавание

<u>Оздоровительное плавание</u> - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.

Игровое плавание

<u>Игровое плавание</u> – использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.

Подводное плавание

Скоростное плавание под водой с использованием специального снаряжения и оборудования: акваланг со сжатым воздухом, ласты.

Прикладное плавание

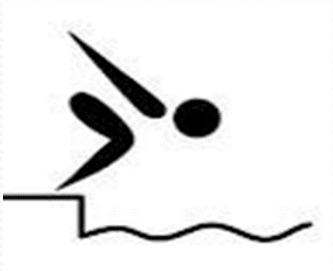
- способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия

Меры предосторожности при плавании

1. Плавайте спустя полтора часа после еды. Так как во время данных занятий ваше тело испытывает давление воды, то это может помешать перевариванию пищи в нормальном режиме.

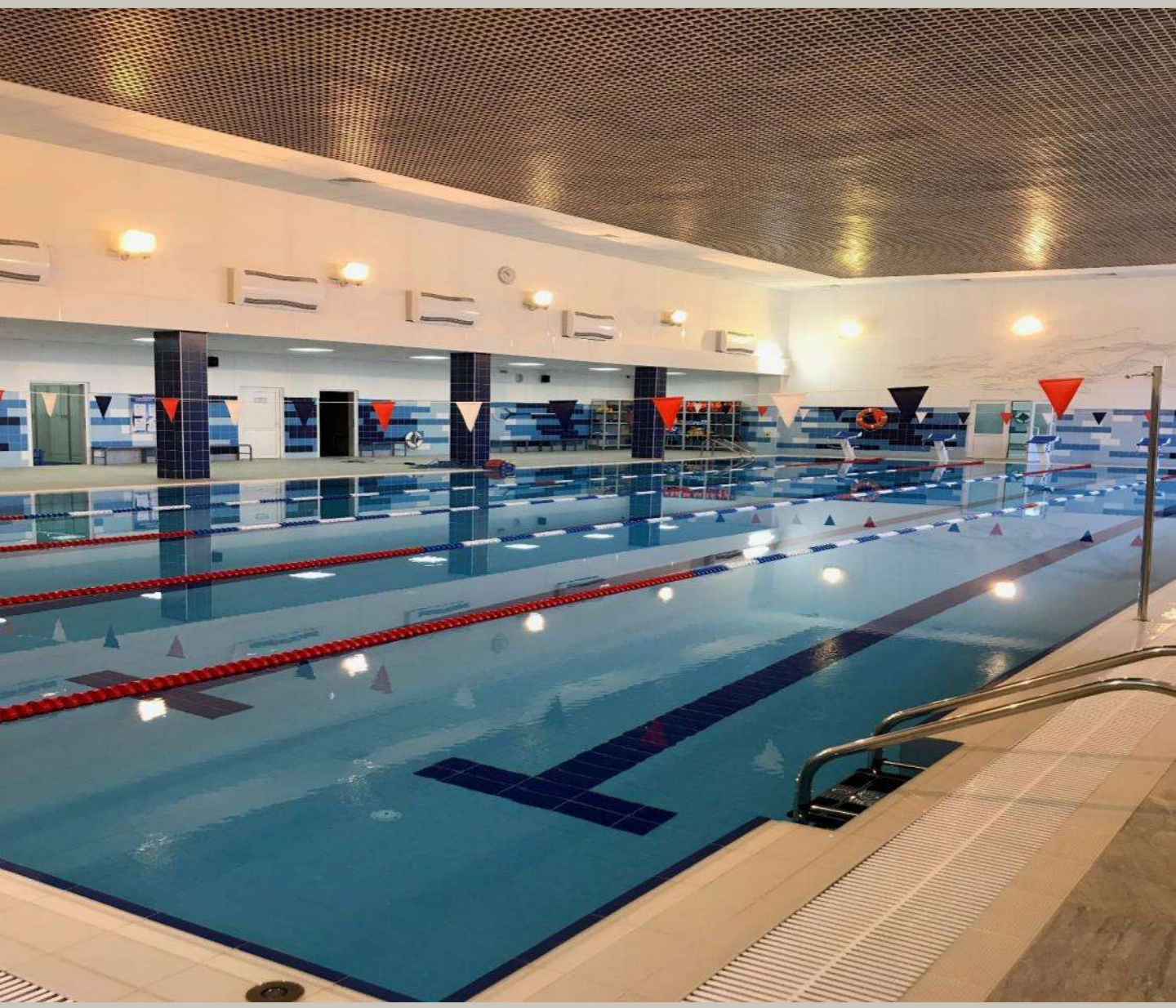
2.Людям, страдающим заболеваниям почек, к занятиям плаванием нужно относиться осторожно. Особенно это касается плавания в прохладной воде, так как деятельность выделительной системы активизируется. Вывод шлаков и жидкости ложится на почки.

3.Контролируйте время нахождения в прохладной воде. Переохлаждение вполне может привести к простуде.



Заключение

У каждого человека свои отношения со спортом: кто-то делает утреннюю гимнастику и совершает пробежки, кто-то ограничивается просмотром спортивных соревнований по телевизору, а некоторые посвящают спорту всю жизнь. Важно то, что большинство людей так или иначе сопричастны к спорту, ведь спорт – это часть жизни.



ПРАВИЛА посещения бассейна

- Полностью раздеться в раздевалке, аккуратно сложить или повесить одежду, взять в душ: твердое мыло (гель для душа, жидкое мыло НЕ ДОПУСКАЕТСЯ), мочалку, купальный костюм, шапочку для плаванья, полотенце. Тщательно вымыться без купального костюма. После мытья закрыть душ, полотенце и принадлежности гигиены оставить в душевой.
- Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- Выходить в зал бассейна разрешается только в специальной обуви (сланцы, пляжные или банные тапочки).
- В случае отсутствия учителя в зале бассейна, занимающиеся в зал бассейна НЕ ВХОДЯТ.
- Если Вы не умеете плавать, обязательно сообщите об этом учителю, проводящему занятие.

Организация занятий учащихся в бассейне.

- *Каждое занятие организуется в бассейне следующим образом:*
- *1. При отсутствии учителя и инструктора группа в бассейн не допускается.*
- *2. Учитель и инструктор обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение чаши бассейна.*
- *3. Перед началом занятия производится перекличка (количественный подсчет) группы в строю; опоздавшие в бассейн не допускаются.*
- *4. Очередное занятие в воде разрешается начинать только после того, как предыдущая группа полностью выйдет из воды.*
- *5. Во время занятия учитель и инструктор несет личную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.*
- *6. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается только с разрешения проводящего занятие.*
- *7. Учитель обязан вести непрерывное наблюдение за занимающимися.*
- *8. Первые проплывы проводятся вдоль бассейна по крайним дорожкам по одному занимающемуся под наблюдением сопровождающего по бортику инструктора.*
- *9. Выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке проводящего занятия после того, как обучающиеся начинают плавать.*

Организация занятий учащихся в бассейне.

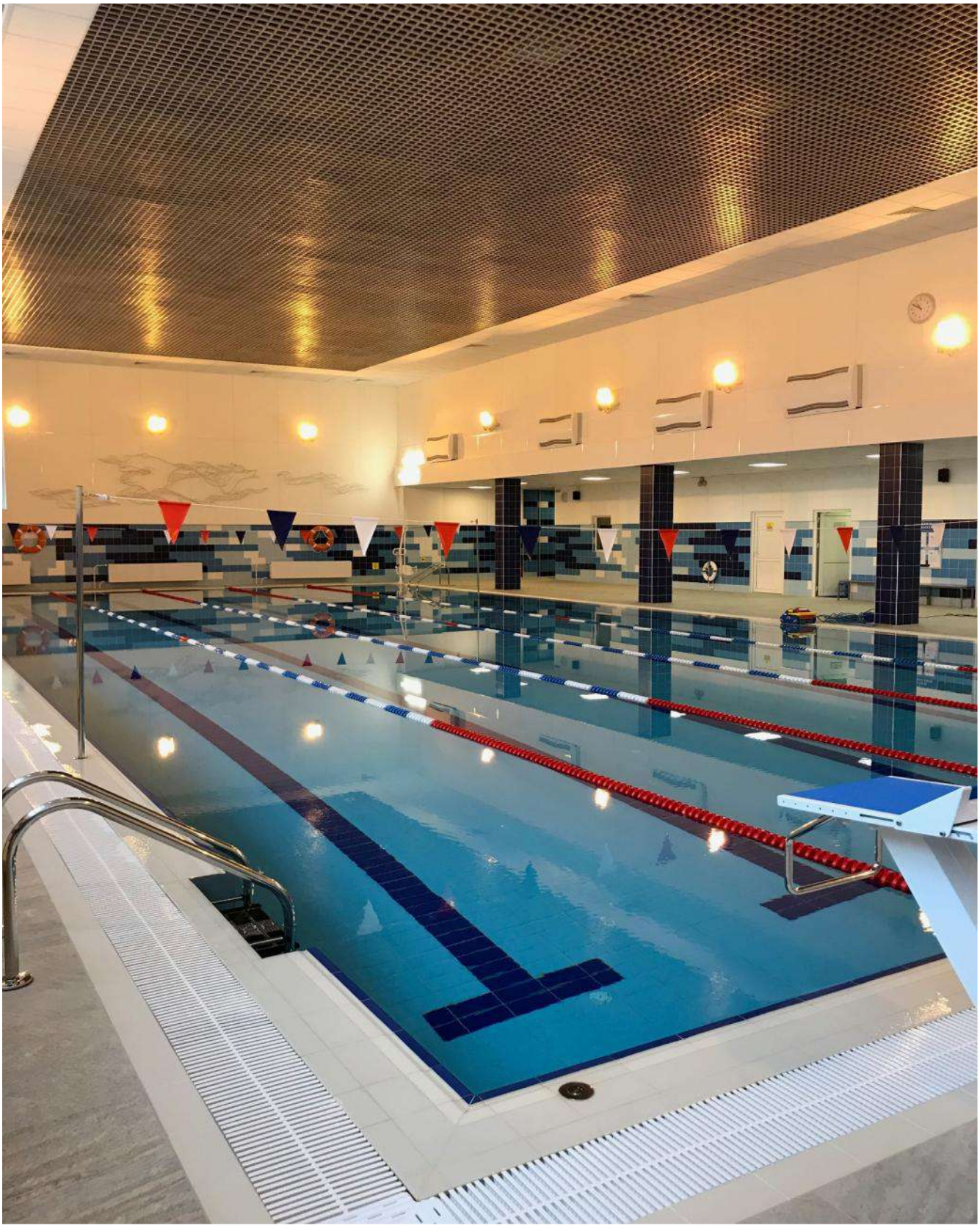
- *10. Во время обучения нырянию в длину и глубину разрешается выполнять упражнение не более чем одному занимающемуся под тщательным наблюдением инструктора до момента выхода ныряющего из воды.*
- *11. Во время ныряния на данной дорожке не должны плавать другие пловцы по поверхности.*
- *12. Каждый урок должен прекращаться по сигналу учителя, который руководит выходом своей группы из воды, ее расчетом и перекличкой, своевременным уходом из помещения ванны бассейна в душевые, раздевалки.*
- *13. Учитель не имеет права оставлять в воде группу без контроля.*
- *14. После окончания занятий и ухода группы в душевые, раздевалки обслуживающий персонал должен обеспечить невозможность выхода обратно в помещение ванны бассейна посетителей, окончивших занятие, посредством закрывания дверей душевых и организации работы инструктора, учителя, обеспечивающих непосредственный контроль.*

Наш бассейн

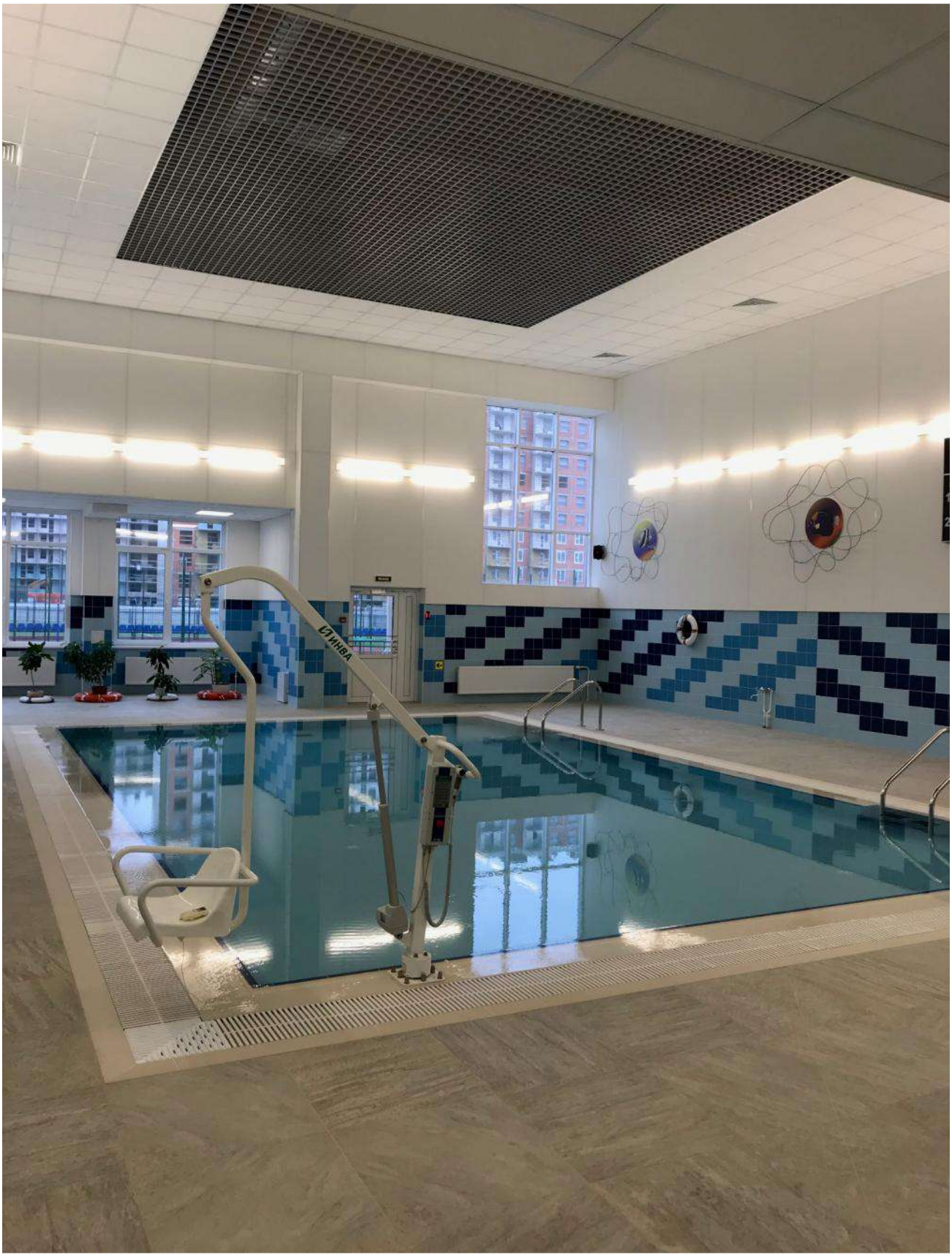
- Наш бассейн имеет две чаши – большую и малую.
- **Большая чаша:**
- Длина – 25 метров
- Ширина – 11 метров
- Глубина – от 1,4 до 1,8 метра
- 5 дорожек

- **Малая чаша:**
- Длина – 10 метров
- Ширина – 6 метров
- Глубина – от 0,6 до 0,8 метра

Большая чаша



Малая чаша

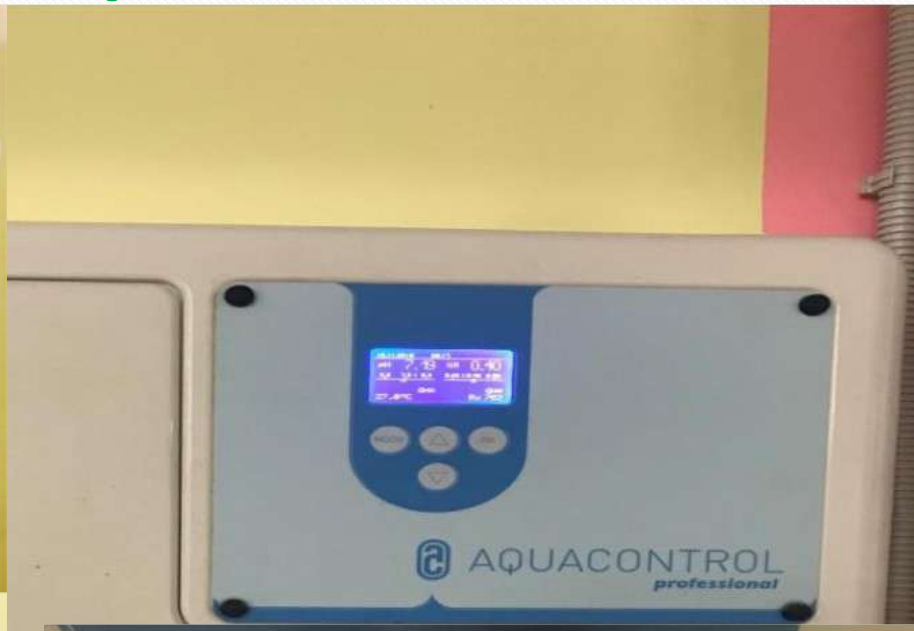


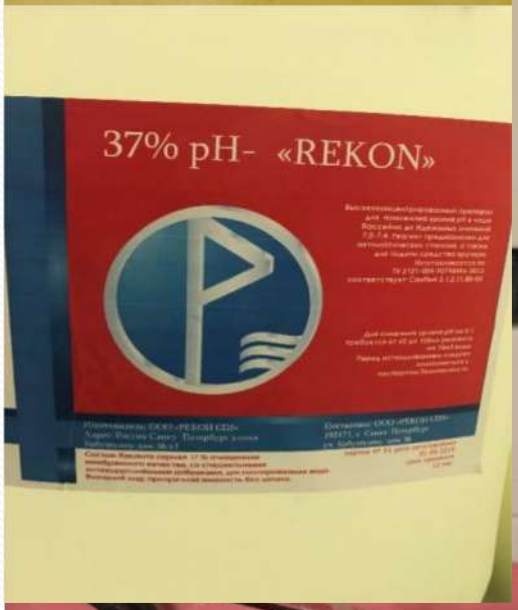
Вода в бассейне очищается в фильтрах с кварцевым песком

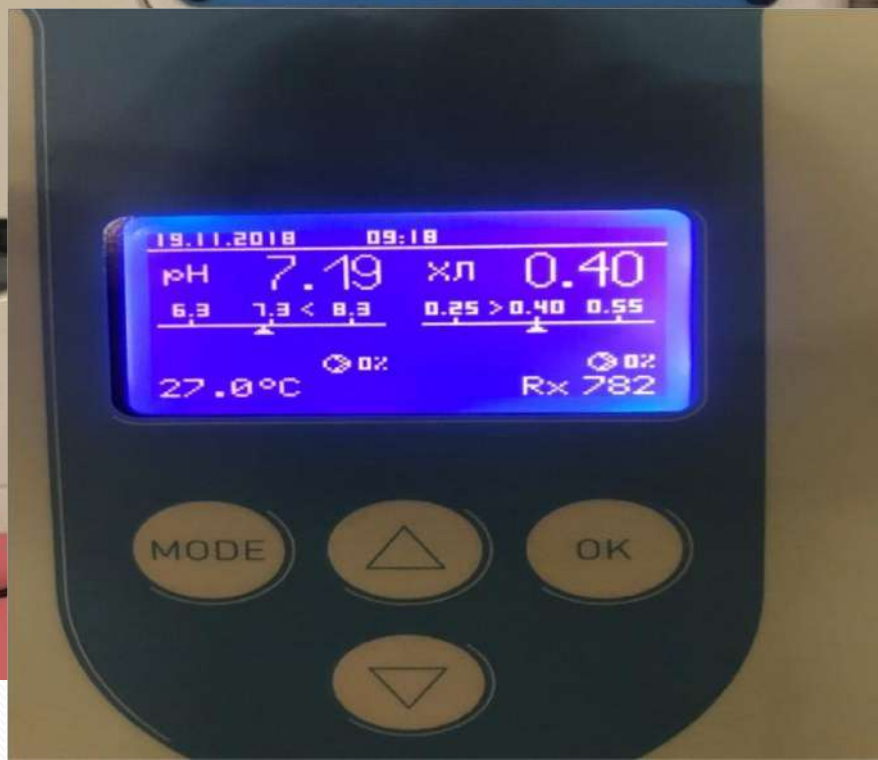
Для лучшего качества очистки в воду автоматически добавляется «Коагулянт»

Для обеззараживания вода проходит через установку с УФ лампами

Для поддержания в воде нормального уровня хлора и кислотно-щелочного баланса используется автоматическая станция дозирования







Заданная температура воды поддерживается автоматически при помощи теплообменников

Большая чаша – 29 градусов

Малая чаша – 31 градус

За чистотой дна и стенок бассейна следит робот-пылесос «Aquabot»

Наш фотоархив

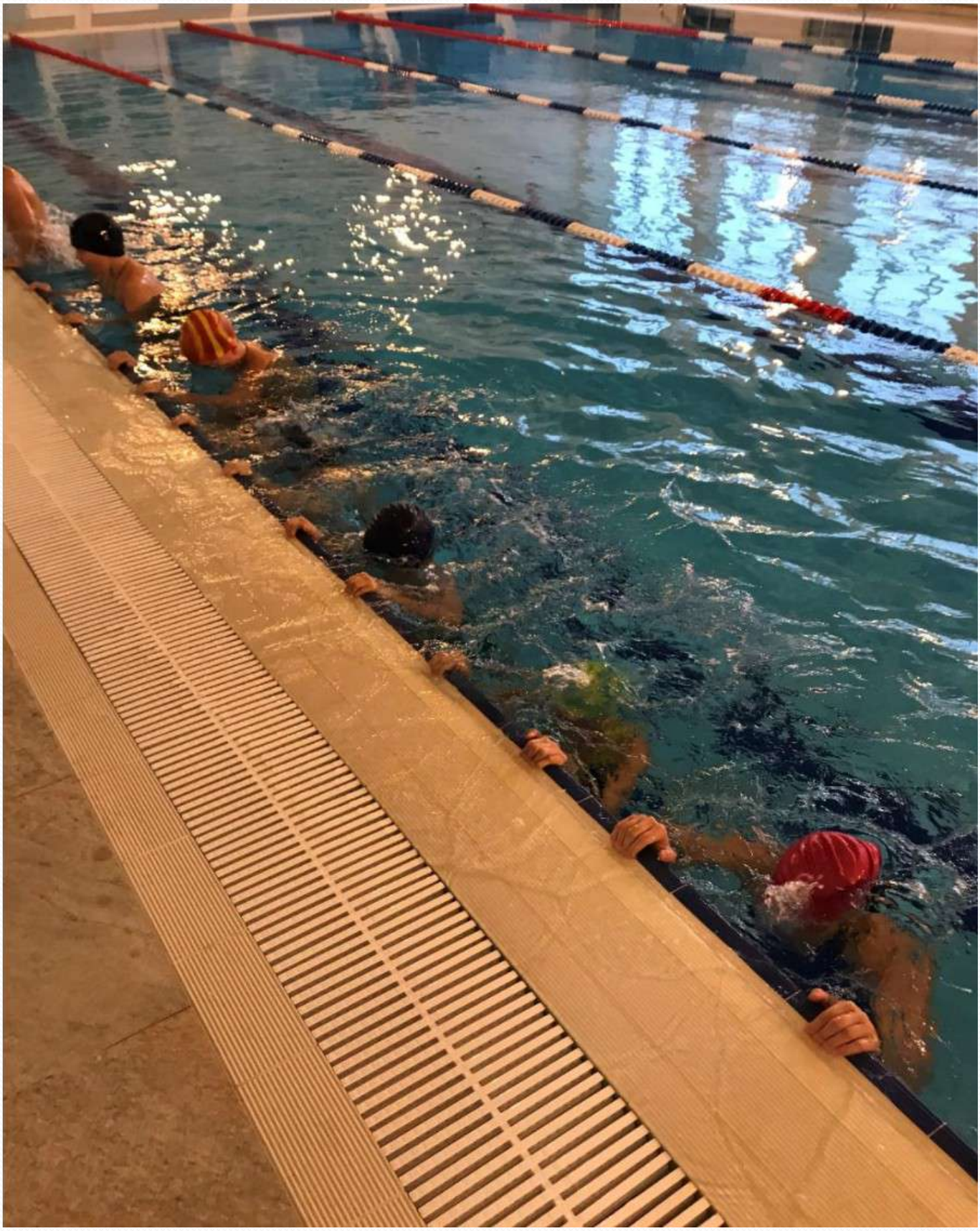
Наш фотоархив

Наш фотоархив

Наш фотоархив

Наш фотоархив

Наш фотоархив



Наш фотоархив

Наш фотоархив

Наш фотоархив

Наш фотоархив

Спасибо за внимание!

ЖДЕМ ВАС В НАШЕМ БАССЕЙНЕ!!!

mischkoff@yandex.ru