

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 27 «Росинка»**

Принято:
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 27 «Росинка»
протокол № ___ от «30 » 08. 2022г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 27 «Росинка»
приказ № ___ /О.А. Красавина/
от « 30 » 08. 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре по плаванию
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре
по плаванию:
Загорулько Валентины Викторовны

ВВЕДЕНИЕ

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. Занятия плаванием устраниют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развиваются почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мии.

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 (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000 см³). 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.

Особенно велико оздоровляющее « укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет. способствует 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. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Глава 1. Задачи обучения плаванию

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;— ознакомление с правилами безопасности на воде

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Условия для занятий — естественный или искусственный водоем, глубина и температура воды, климатические и погодные условия — также оказывают существенное влияние на подбор упражнений и методику проведения занятий. Таким образом, содержание программы — учебный материал и методические указания — должно соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучаают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непrestижным» способам плавания. В связи с этим в программах по

плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

Глава 2. Этапы обучения

Весь процесс обучения плаванию условно делится на *четыре этапа*.

1. Показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов др.) Таким образом у новичков создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям. Если позволяют условия (наличие мелкого места), то инструктор разрешает новичку попробовать плавать показанным способом.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема и т. д. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски.

Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

Глава 3. Основные группы упражнений при обучении плаванию

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

3.1 Общеразвивающие упражнения

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и

ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5—6 уроках по обучению кролю на груди и на спине). 1. Ходьба, бег, наклоны, приседания. 2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой. 3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп. 4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а). 5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз. 6. «Мельница». И. п. — стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые. 7. Й. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»).

Выполнять в течение 1 мин.8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).1. Проделать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15—20 раз каждой рукой

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над

головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирино. Повторить 5—6 раз

3.2 Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся осваиваются с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенюю (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплытие и лежание на поверхности воды Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 26, а).

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 26,б).

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 26, в).Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на

последующих занятиях— 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.**4.** Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

3. Скольжения. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.*1. Скольжение на груди.* Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.*2. Скольжение на спине.* Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).*3. Скольжение на груди с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.*4. Скольжение на спине с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.*5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь*

Первая учебная треть (примерно 2-3 занятия)

Задачи урока:

1. Научиться лежать на воде в вытянутом положении, держась за бортик сливной канавки.
2. Уметь опускать лицо в воду.
3. Овладеть выдохом в воду ("пускать пузыри").

Вводная часть (около 15 мин.).

А. Построение группы и приветствие.

Б. Разминка на суше: присесть и встать на носки (руки подняты вверх). Из положения стоя и сидя "мельница" руками вперед и назад.

В. Разминка в воде: Сидя на краю бортика бассейна на плавательных досках, принять положение "угол сидя", руки вытянуть назад; выполнять попеременные движения ногами ("взбивание пены"). Во время небольших пауз детям предлагается поднять ноги из воды, подтянуть ступни к большим берцовым костям, затем вытянуть ноги вперед.

Спустившись в воду по лестнице и держась на вытянутых руках за бортик сливной канавки, передвигаться на руках до лестницы, расположенной на другой стороне бассейна, затем выйти из воды (повторить 2-3 раза).

Основная часть (около 25 мин.)

А. Отработка вытянутого положения тела в воде: Дети выстраиваются у бортика сливной канавки под заранее лежащей на бортике бассейна плавательной доской. Держась двумя руками за бортик сливной канавки, лицом к стенке, принять вертикальное положение. Попеременное вытягивание и подтягивание туловища и ступней с одновременным чередованием напряжения и расслабления. Горизонтальное и вертикальное положения туловища повторяются многократно.

Б. Отработка команды: "Лицо опустить в воду!": Исходное положение – дети у бортика сливной канавки: погружение лица в воду (лоб должен находиться в воде) и открывание глаз в воде.

Между отдельными упражнениями предусматривается активный отдых, во время которого дети, например, отрывают руки от бортика сливной канавки и ударяют рукой по воде (ладонью, кулаком, ребром).

В. Отработка выдоха в воду: Исходное положение – дети у бортика сливной канавки. Попеременное вертикальное и горизонтальное положения тела в сочетании со следующими упражнениями: рот приближен вплотную к поверхности воды; продуть в воде "дыру"; рот погрузить в воду и энергично выдувать воздух через рот, опустить лицо в воду и пускать пузыри.

Заключительная часть (около 5 мин):

А. Помощник держит плавательный шест, погруженный наклонно в воду со стороны борта, возле которого стоят дети. Один конец шеста находится на высоте бортика сливной

канавки. Дети соскальзывают по шесту в воду, затем за бортик сливной канавки, перемещаются до лестницы.

Б. Окончание урока – краткий разбор и объяснение домашнего задания. Затем – теплый и холодный душ.

Вторая учебная треть (около 12-13 занятий)

Задача урока:

1. Самостоятельный прыжок ногами вперед.
2. Плавание с помощью ног в положении на груди.

Вводная часть (около 15 мин.):

- А. Построение группы и приветствие (аналогично приведенным выше примерам).
- Б. Разминка на сухе: Прыжки на месте, прыжки "солдатиком" из приседа. Кругообразные движения ногами в голеностопном суставе внутрь и снаружи (лучше всего сидя на бортике бассейна со свешенными или вытянутыми ногами). В положении стоя (ноги расставлены) повороты головы налево и направо.
- В. Разминка в воде: Самостоятельно войти в воду (без использования лестницы). Лежать в воде, держась за страховочное ограждение или бортик сливной канавки (расстояние от одного ребенка до другого – 1 м). Из положения стоя погрузиться под воду ногами вперед, ноги вытянуть вниз, выдох под водой. После выныривания взяться руками за бортик сливной канавки, вытянуться и передвигаться к выходу, помогая попеременно-ударными движениями ногами.

Основная часть (около 30 мин.)

А. Для прыжка ногами вперед: Группа выстраивается по двое в ряд на бортике бассейна; два помощника вооружаются плавательным шестом, чтобы вовремя обеспечить помощь начинающим пловцам. Инструктор демонстрирует правильное положение ступней (см. развитие навыка "Прыжки в воду") и ставит задачу – выполнить сосок двумя ногами вперед-вверх, причем туловище должно быть выпрямлено.

Примерные упражнения: сосок одной ногой (с шагом вперед); сосок двумя ногами, при определенных условиях с помощью шеста (держась двумя руками за шест, потом одной и, наконец, схватиться за шест уже в воде); сосок с отталкиванием двумя ногами, руки поднять вверх, страховочная палка находится над головой ребенка (см. рис. 14); подскок с толчком вверх, положение головы как при вертикальном подныривании (гимнастические обручи на плаву для отработки ориентирования см. рис.11).

Б. Для продвижения в воде на груди с попеременно-ударными движениями ногами:

Самостоятельный прыжок ногами вперед в воду, держась за бортик сливной канавки, плавание с помощью рук до страховочного ограждения, размещение вдоль ограждения с интервалом 1 м друг от друга. По команде начать движения ногами, характерные для

плавания кролем; инструктор и помощники помогают детям исправить ошибки. Упражнение выполняется сериями, около 30 сек. каждая; во время отдыха между сериями – упражнение на дыхание.

Ритм ударных движений ногами рекомендуется поддерживать при помощи счета вслух или использовать для этого метроном.

В дальнейшем движения ногами согласуются с поворотами головы налево и направо, затем – со вдохом после* соответствующего поворота головы в сторону и выдохом в воду, при отведении головы в исходное положение.

Маленькие пловцы держат в руках плавательные перекладины или доски; вместе со снарядом они прыгают в воду, принимают положение на груди и выполняют движение ногами как при плавании кролем. Причем внимание обращается на правильное движение ногами (от бедер) и положение ступни для лучшего продвижения. Дети плывут друг за другом вдоль бортика сливной канавки, страховочной веревки или ограждения, чтобы при необходимости можно было сделать остановку, страхуясь поддержкой.

Аналогичные упражнения, но уже в согласовании с ритмичным дыханием: 4 удара ногами – выдох, 2 удара ногами – вдох. Малыши получают задание – проплыть заданную дистанцию без остановки с помощью движений ногами (периодически дистанцию увеличивают).

Заключительная часть (около 5 мин.):

А. Упражнение на скольжение из прыжка: Дети сидят на бортике бассейна на уже привычном расстоянии друг от друга; голова находится между руками (предплечья плотно прижаты к ушам). Ступни упираются в бортик сливной канавки, туловище наклонено вперед; сильно оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в воду (голова по-прежнему зажата между руками), тело вытянуть, погрузиться в воду под небольшим углом и скользить до страховочной веревки или ограждения (около 2,5 м). Инструктор или помощник буксируют пловцов обратно с помощью шеста; повторяется 1–2 раза.

Б. Окончание урока – то же, что в первой трети.

Последняя учебная треть (примерно 24-25 занятий)

1. Целенаправленное продвижение под водой (ориентирование).
2. Плавание на спине с полной координацией движений.

Задача урока

Вводная часть (около 15 мин.):

А. Построение группы и обычное приветствие.

Б. Разминка на суше: вращательные движения руками в различных вариантах:

Ходьба на носках, руки подняты вверх; туловище выпрямлено.

Отработка подвижности сустава: вращательные движения ступнями в положении сидя внутрь и кнаружи; повороты головой.

В. Разминка в воде: Прыжок в воду ногами вперед из задней стойки. Погружение вдоль бортика сливной канавки – "Кто достанет ногами дно бассейна?", "Кто скажет, какую

рожицу сстроил сосед?" (погружение вдвоем, держась одной рукой за бортик сливной канавки).

Основная часть (около 35 мин.)

А. Для целенаправленного продвижения под водой: Оттолкнуться от стенки бассейна и поднырнуть под обруч, вертикально погруженный в воду на 50 см от поверхности (см. рис. 49). То же, но пронырнуть через два обруча, размещенные друг от друга на расстоянии 1,5 м, а затем проплыть с помощью движений ногами кролем.

Держась за страховочный канат или страховочное ограждение, погрузиться за резиновыми игрушками, подвешенными на шнурках на расстоянии 2 м друг от друга. Игрушки находятся на глубине 80–100 см от поверхности воды.

Оттолкнуться от стенки бассейна и скользить к подвешенному на глубине около 100 см резиновому кольцу (малыш прикреплен к страховочному канату, ограждению или плавательной перекладине).

Прыжок головой вперед (с бортика сливной канавки или бассейна) и продвижение под водой (движение ногами кролем) к двум или трем подвешенным друг за другом кольцам. Это упражнение можно проводить в форме соревнования для двух команд и больше.

Б. Плавание на спине с полной координацией движений: Движения ногами в положении на спине с помощью плавательной доски по одной–двум поперечным дорожкам; движения ногами в положении на спине без плавательной доски на дистанции 5–10 м (повторить неоднократно).

Движение ногами в положении на спине 4–5 м, затем включить попеременное движение руками. Дети плавают до тех пор, пока они могут сохранить полностью вытянутое положение тела; после преодоления каждой дистанции инструктор разбирает ошибки. Предпочтительны короткие отрезки с большим числом повторений.

Заключительная часть (около 5 мин.):

А. Стартовые упражнения для плавания на спине: Дети выстраиваются вдоль бортика сливной канавки на расстоянии метра друг от друга; одна ступня прижата к стенке бассейна, руки вытянуты и держатся за бортик сливной канавки. По команде ("Т-о-о-л-чок!" или "Раз...два!") руки подтянуть к плечам, ногу выпрямить и энергично оттолкнуться от стенки с последующим скольжением на спине.

Б. Заключение урока – аналогично приведенным примерам. Иногда инструктор сообщает детям о контрольном упражнении, которое будет выполнено на следующем занятии.

Примечание. Все три примера планов занятий для начального обучения плаванию малышей в условиях глубокой воды предусматривают максимальную программу. При этом учитывается, что температура воды на протяжении урока будет не ниже 26–27°, а группа скомплектована исключительно из детей старшего дошкольного возраста (в противном случае необходимо внести изменения).

Второй этап

Если на первом этапе начального обучения дети учатся уверенному передвижению в воде, приобретают опыт правильного поведения на поверхности воды и под водой, то на втором этапе они овладевают техникой спортивных способов плавания. На втором этапе дети должны овладеть техникой кроля и плавания на спине, а также познакомиться с техникой брасса и элементами техники плавания способом дельфин.

Всякое совершенствование в плавании зависит от двух взаимосвязанных определяющих факторов: двигательных навыков (изучение техники) и двигательных качеств (развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости).

Уже на первом этапе обучения используется принцип, при помощи которого можно достичь наибольших успехов в развитии двигательных качеств и двигательных навыков. Его сущность состоит в том, чтобы использовать при обучении те технические навыки, которыми ребенок овладел достаточноочно прочно. Например, если ребенок в плавании на спине двигается при помощи хорошей работы ног, то надо совершенствовать этот навык на более длинных отрезках, разбив их на серии более коротких, чтобы дети имели необходимый отдых. Так, например, дистанцию 150 м можно разбить на 12 отрезков по 12,5 м.

Возможны следующие варианты, правильная последовательность которых будет способствовать систематическому развитию выносливости и совершенствованию технических навыков:

- а) плавание на спине при помощи ног 12 X 12,5 м, отдых между отрезками 45 сек.;
- б) плавание на спине при помощи ног 2 серии по 6 X 12,5 м, отдых между отрезками 30 сек., отдых между сериями 5 мин. Во время большой паузы разучивается техника движений руками при плавании кролем на спине;
- в) плавание на спине при помощи ног – 3 серии по 4 X 12,5 м, отдых между отрезками 15 сек., отдых между сериями 3 мин. Во время отдыха разучивается техника движений рук при плавании кролем на спине;
- г) плавание на спине при помощи ног 6 X 25 м, отдых между отрезками 60 сек.;
- д) плавание на спине при помощи ног – 2 серии по 3 X 25 м, отдых между отрезками 40 сек., отдых между сериями 4 мин. Во время больших пауз – плавание на спине с полной координацией движений;
- е) плавание на спине при помощи ног – 3 серии по 2 X 25 м, от дых между отрезками 20 сек., отдых между сериями 3 мин. Во время больших пауз – плавание на спине с полной координацией движений; Длина отрезков зависит от длины бассейна, где проводится обучение.
- ж) плавание на спине при помощи ног – 3 X 50 м, отдых между отрезками 90 сек.;
- з) то же, но отдых 60 сек.;
- и) то же, но отдых 45 сек.;
- к) плавание на спине при помощи ног – 2 X 75 м, отдых 120 сек.

Затем постепенно отдых сокращают, а тренировочные отрезки увеличивают. Далее вновь увеличивают длину основной дистанции. Таким же образом можно увеличивать количество

повторений и протяженность тренировочных отрезков при разучивании элементов техники и совершенствовании в них. Это также приведет к постоянному увеличению уровня двигательных навыков и качеств.

Второй этап начального обучения занимает обычно один учебный год. Учитывая нагрузку, которую ребенок получает в школе, рекомендуется проводить два занятия по плаванию в неделю. Опыт свидетельствует, что при одном занятии в неделю можно только поддерживать достигнутый ранее уровень развития двигательных качеств и навыков, дальнейший же прогресс крайне незначителен. Второй этап делят на трети, совпадающие с учебными третями учебного года в школе.

Первая треть продолжается от начала учебного года по 20 декабря. Вторая треть обучения начинается после нового года и заканчивается 31 марта и третья – с 8 апреля и до конца учебного года.

Заключительную часть второго этапа обучения и его высшую точку составляет 8–14-недельный каникулярный курс, который по возможности проводится во время пребывания детей в пионерском лагере или при индивидуальном обучении во время отпуска родителей. Этот курс обучения предполагает совершенствование приобретенных плавательных навыков и двигательных способностей.

Если первый этап обучения плаванию проводился с дошкольниками старшего возраста, то второй совпадает с первым годом учебы в школе.

на спине

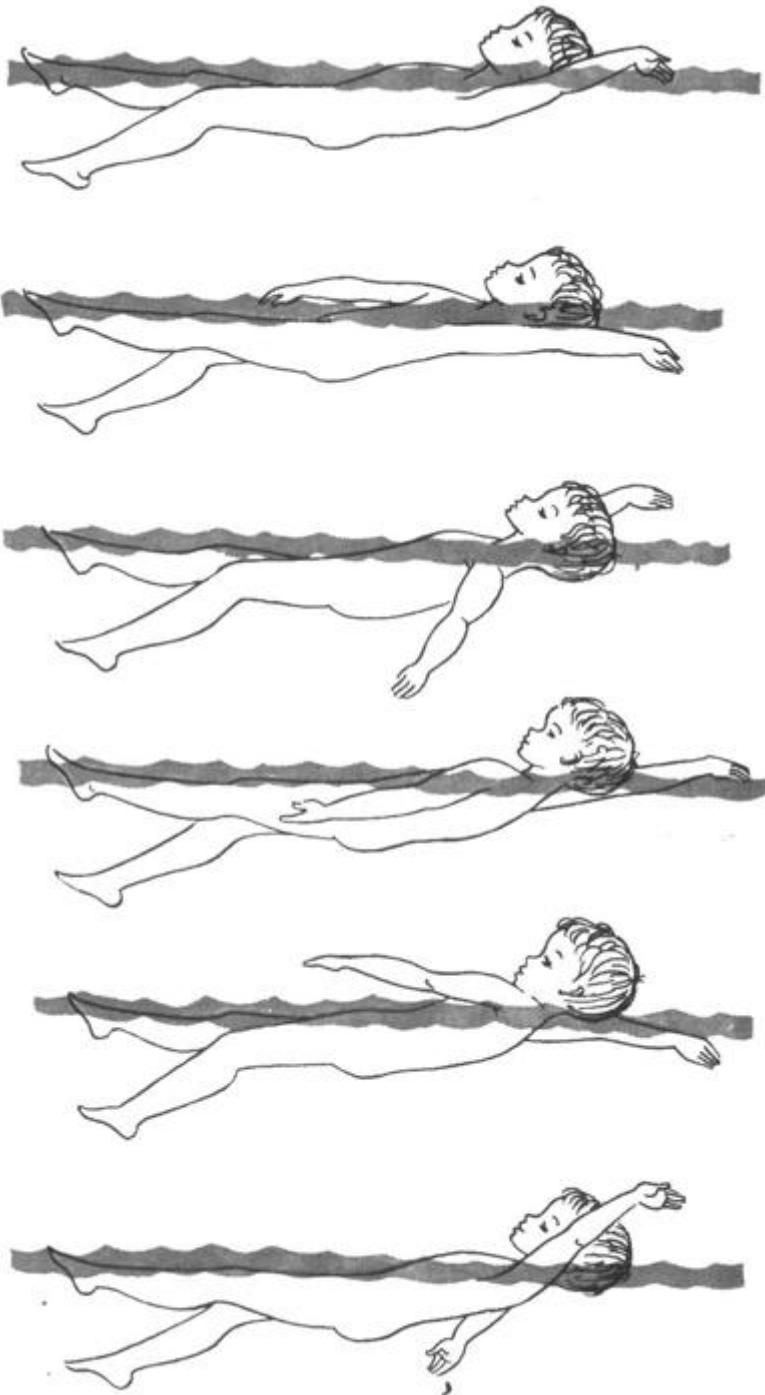
Плавание на спине осуществляется при помощи поочередных движений руками и ногами. Эффективность двигательных импульсов для продвижения и для создания динамической подъемной силы наиболее высока в том случае, когда вытянутое тело пловца принимает в воде так называемое "глиссирующее" положение, то есть плечи лежат несколько выше спины, голова слегка наклонена к груди (однако слишком большой наклон головы может привести к "сидячему" положению в воде).

Движения ногами. Ногами выполняются ритмичные поочередные удары вверх и вниз. Двигательный импульс идет от мышц бедра и распространяется затем на всю ногу, до пальцев. При чередовании импульсов движений удар вниз производится прямой ногой. При ударе ноги вверх сначала наблюдается легкое сгибание ее в колене. Затем при достижении верхней точки нога выпрямляется. После того как движение в тазобедренном суставе уже закончено, голень и стопа продолжают движение вверх. Для увеличения удара стопы слегка повернуты внутрь. В верхней точке удара большие пальцы ног выходят на поверхность воды.

Движения руками. Каждой рукой в непрерывном и ритмичном чередовании выполняются подтягивающие и отталкивающие движения, которые сообщают телу пловца двигательный импульс вперед. После этого рука выполняет движение над водой и возвращается в исходное положение для последующих рабочих движений. В то время как одна рука выполняет гребок, другая, как можно более расслабленно, двигается по воздуху и входит в воду впереди плеча, приблизительно параллельно воображаемой продольной оси тела.

Новичкам рекомендуется выполнять в воде гребок выпрямленной рукой, кисть сложить лопаточкой, пальцы прижать друг к другу.

Полная координация движений рук, ног и дыхания. Движения руками и ногами производятся в согласованном ритмичном сочетании. Наиболее целесообразной формой такого сочетания считается шестиударный ритм: на каждый цикл движений рук (проведение руки в воде и движение ее по воздуху) приходится по три удара вверх-вниз каждой ногой (рис. 58).



При этом большую роль играет регулярное дыхание, так как оно снабжает организм свежим кислородом и выводит использованный воздух. Поскольку при плавании на спине

голова для вдоха не поворачивается, дыхание не представляет серьезных трудностей. Лучше всего согласовать его с движением одной руки: выдох – во время движения рук под водой, вдох – при движении руки по воздуху (см. рис. 55).

Помните – вдох выполняется только через рот, выдох – через рот и нос.

кролем

Техника плавания кролем на груди имеет много общего с техникой плавания кролем на спине. Это в первую очередь относится к попеременным движениям рук и ног, движению руки над водой и "глиссирующему" положению тела в воде. При плавании кролем на груди голова слегка приподнята, так что брови пловца находятся на уровне поверхности воды, что вызывает некоторый прогиб тела пловца в пояснице.

Движения ногами. Ноги двигаются так же, как при плавании кролем на спине. Правда, в соответствии с изменением положения тела ступни несколько больше развернуты внутрь при движении ноги вниз, что увеличивает ударное действие стопы. При движении вверх нога вплотную приближается к поверхности воды, но не выходит на поверхность.

Движения руками. При плавании кролем на груди руки используются для продвижения вперед более эффективно, чем при плавании на спине, поскольку они проводятся под телом пловца. Гребок становится более продолжительным, и эффект отталкивания о воду увеличивается.

Фаза движения руки под водой начинается почти прямой рукой, вытянутой вперед, кисть согнута "лопаточкой". После незначительного движения вниз рука сгибается в локте и проводится под телом. Усилие при гребке должно равномерно нарастать от начала гребка к концу. После энергичного отталкивания о воду приблизительно около бедра рука выводится из воды и выносится вперед. Во время движения по воздуху рука должна быть максимально расслаблена.

Полная координация движений и дыхание. Движения рук и ног согласуются так же, как при плавании кролем на спине в шестиударном ритме, то есть на каждый полный цикл движения руки приходится шесть ударов каждой ногой: три удара вверх и три удара вниз. Однако согласование движений рук при плавании кролем на груди несколько отличается от движений рук при плавании кролем на спине. Например, в тот момент, когда левая рука находится в воде прямо перед плечом, правая проходит под водой приблизительно под правым плечом. Когда левая рука под водой достигнет уровня левого плеча, правая с сильным отталкиванием выходит из воды к движется вперед. Когда она начинает гребок, левая рука заканчивает движение под водой. В тот момент, когда закончившая движение над водой левая рука входит в воду перед левым плечом, правая проходит под водой под правым плечом. Благодаря увеличению усилия во второй части гребка, так называемой фазе нажима, и быстрому движению над водой эти две фазы гребка по времени уравниваются с начальной фазой гребка – захватом и следующей за ней фазой подтягивания, которая выполняется не с полным приложением сил. Если полный цикл движения руки разделить на фазы: подтягивания, "нажима" (подводные фазы) и проноса (надводная фаза), то на каждую из них приходится по два удара ногами (один вверх и один вниз). Фазы тесно связаны и последовательно переходят одна в другую, обеспечивая непрерывность тягового усилия

(рис. 59). Дыхание должно полноценно входить в общую координацию движений, обеспечивая организму регулярную доставку кислорода и вывод отработанного воздуха. В то же время чрезвычайные повороты головы должны как можно меньше мешать движению. При выдохе голову следует держать в воде прямо на воображаемой продольной оси тела. Для вдоха голову поворачивают в сторону, чтобы рот показался над поверхностью. Однако не следует чрезмерно поднимать голову вверх или наклонять к плечу, то есть вращение должно производиться вокруг воображаемой продольной оси. Если голову для вдоха поворачивают влево, выдох делается в то время, когда левая рука выполняет гребок под водой.

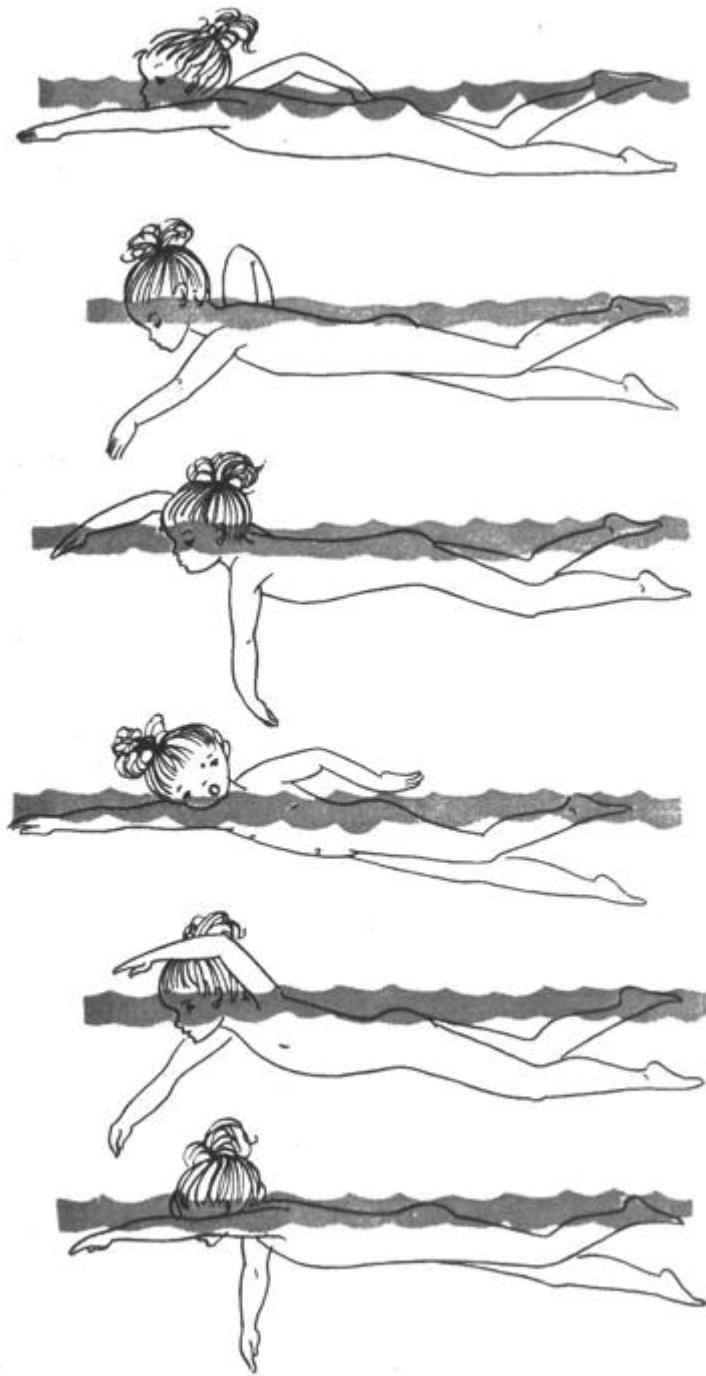


Рис. 59

Выдох по возможности должен быть полностью закончен в тот момент, когда заканчивается фаза нажима рукой. В момент отталкивания рукой голову надо повернуть в сторону, а когда рука движется по воздуху вперед, следует выполнить глубокий вдох. В момент входа руки в воду перед плечом лицо уже опущено в воду. Во время следующей за этим фазы подтягивания левой рукой вновь начинается выдох (сравните задания "Сознательное дыхание" во второй и третьей учебных третях первого этапа начального обучения).

брассом

В технике современного плавания брассом структура движения претерпела по сравнению со старой некоторые изменения.

При плавании брассом тело пловца плоско лежит в воде, бедра находятся несколько ниже, чем плечи ("глиссирующее" положение), голова слегка приподнята, взгляд устремлен вперед.

Движения ногами. Из вытянутого положения голени медленно и плавно подтягиваются к ягодицам, колени и пятки при этом слегка расходятся, ступни разворачиваются в стороны и подтягиваются к голеням. Когда пятки подходят на расстояние 30–40 см к ягодицам, следует резкий удар ногами вниз-вперед в стороны (гребковое движение). Основными опорными поверхностями при этом являются внутренние стороны голеней и стоп. Движение голеней при этом симметрично, плавно и округло. Наибольшие усилия приходятся на удар ногами. Напротив, подтягивание ног в исходную позицию производится медленнее и плавно. После окончания ударной фазы движений ноги полностью выпрямляются. Во всех фазах они двигаются под водой.

Движения руками. Исходное положение то же. Руки вытянуты, ладони вниз близко одна от другой. В начале фазы подтягивания ладони разворачиваются наружу и приходят почти в вертикальное положение. Чтобы лучше захватить воду, пальцы слегка сгибаются и образуют "лопаточку". Гребок делается в стороны-назад обеими руками симметрично на глубине примерно 20 см. Сила гребка, постепенно увеличиваясь, достигает максимума примерно на линии плеч. Затем руки после энергичного отталкивания ладонями о воду сгибаются в локтях и выводятся вперед под грудь. Последовательно продолжая движение, руки плавно выносятся вперед, причем ладони соединены указательными пальцами, но не прижаты. При вытягивании рук вперед одновременно вытягиваются вперед и плечи, что сводит к минимуму сопротивление воды.

Полная координация движений и дыхания. При плавании брассом рабочий цикл состоит из одного цикла движений рук и одного цикла движений ног. Из полностью вытянутого положения тела, руки начинают фазу подтягивания. В конце фазы подтягивания сгибаются и подводятся в исходное положение для удара ноги. С помощью удара назад-вниз в стороны ноги создают импульс движения вперед. В этой фазе выводятся вперед руки. После вытягивания рук вперед начинается новый цикл движений.

Таким образом, один рабочий цикл следует за другим, причем фаза пассивного скольжения между рабочими циклами зависит от индивидуальных особенностей пловца.

Тенденция современной техники брасса состоит в том, чтобы постепенно сокращать фазу пассивного скольжения. Наши маленькие пловцы перед обучением способу брасс уже изучили способы кроль на груди и кроль на спине и усвоили присущую этим способам непрерывную работу. Поэтому они обычно стремятся выполнять рабочие фазы брасса одну за другой, без перерыва. Инструктор здесь должен обращать особое внимание на вытянутое положение тела и в качестве методического приема сознательно затягивать и удлинять фазу скольжения (рис. 60).

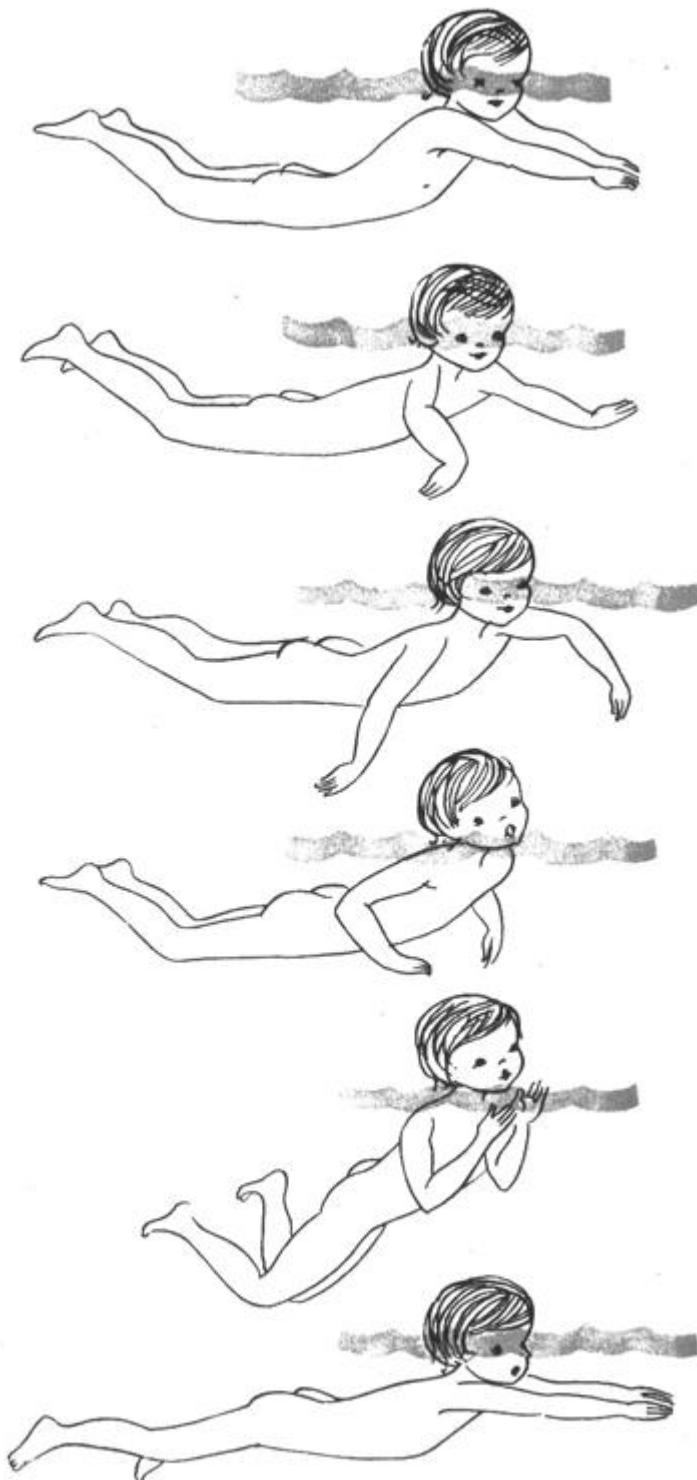


Рис. 60

На протяжении полного рабочего цикла при плавании брассом обычно выполняется один вдох и один выдох. Выдох производится через рот и нос в воду и заканчивается по возможности в тот момент, когда выполняется гребок руками. После окончания гребка и подтягивания локтей происходит некоторое расслабление грудной клетки и слегка приподнимается верхняя часть тела. В это время голова также приподнимается" рот показывается над поверхностью воды, и делается глубокий вдох. В дальнейшем голова

снова опускается в воду, и производится короткая задержка дыхания, которая повышает статическую подъемную силы воды, действующую на тело пловца.

дельфином

Техника плавания дельфином с полной координацией движений осваивается детьми начиная с первого учебного года вплоть до окончания второго этапа основного обучения. Однако опыт показывает, что все же есть дети, которые овладевают техникой плавания дельфином более успешно, чем техникой плавания брассом.

В технике плавания способом дельфин (его называют также баттерфляем) имеются особенности, характерные как для техники плавания кролем, так и для техники плавания брассом. Сходство с брассом у этого еще молодого способа плавания заключается в том, что руки и ноги двигаются одновременно и симметрично. Сходство с кролем выражается в том, что ноги выполняют движения вверх-вниз, а руки после гребка двигаются по воздуху вперед. Положение тела в воде также "глисссирующее", хотя выражено и не так четко, как в других способах плавания из-за вертикальных волнообразных движений в пояснице.

Движения ногами. Для нижней части тела, начиная от поясницы, характерны волнообразные движения, которые несколько напоминают движения хвостового плавника дельфина (отсюда способ плавания был назван дельфином).

Движение сомкнутыми ногами вверх-вниз начинается от поясницы и последовательно распространяется на бедра, голени и стопы. Носки ног оттянуты, но не напряжены. Во время удара вниз ноги слегка сгибаются в коленях. Затем ноги выпрямляются, бедра идут вверх, а голени еще заканчивают удар вниз.

Удар вверх выполняется прямыми ногами. В верхней точке голени еще продолжают удар вверх, а бедро уже начинает очередной удар вниз, ноги вновь слегка сгибаются. Чтобы усилить ударное действие ног, стопы во время удара вниз слегка повернуты внутрь. Переход от одного направления удара ногами к другому должен происходить без пауз: благодаря этому тело постоянно получает двигательные импульсы, которые способствуют высокой скорости движения.

Движения руками. Как и при плавании кролем, руки двигаются в воде под телом (фаза подтягивания и нажима), затем – над водой (фаза проноса) и входят в воду кистями вперед перед плечами. Однако эти движения выполняются обеими руками одновременно. Усиление гребка возрастает от момента захвата воды руками и до фазы отталкивания. С последним энергичным толчком о воду руки выводятся из воды и низко над ее поверхностью в расслабленном состоянии выносятся вперед. Во время движения под водой руки в большей или меньшей степени согнуты в локтевых суставах! В конце фазы нажима и во время проноса руки выпрямляются.

Движения руками при плавании дельфином вызывают у маленьких пловцов вначале значительные трудности, главным образом потому, что одновременный вынос обеих рук вперед требует сравнительно больших усилий, причем верхняя часть тела пловца в этот момент остается без какой-либо поддержки. Поэтому не так-то просто распределить усилие гребка при заключительном отталкивании о воду и избежать паузы в конце движения рук под водой. Поэтому непрерывность перехода от подводной части гребка к

надводной – один из основных элементов в технике движения рук при плавании дельфином.

Полная координация движений и дыхания. При плавании дельфином на каждый полный цикл движений рук приходится два удара ногами вниз-вверх. В тот момент, когда начинается подтягивание руками, ноги находятся в верхней точке, а бедра уже выполняют удар вниз. При переходе от фазы подтягивания к фазе нажима руками удар ногами максимальный, а когда ноги находятся в нижней точке, бедра уже начинают движение вверх, тогда как руки заканчивают фазу нажима. Движения руками вперед происходят одновременно с ударом ногами вверх и достижением ногами верхней точки удара. Вход рук в воду и захват воды совпадает со вторым "дельфиньим" ударом, который по своей амплитуде несколько меньше, чем первый удар. Это описание техники может дать только ориентировочное представление, возможны индивидуальные отклонения. Важно, чтобы движения не прерывались, и прежде всего не было пауз после удара ногами вниз, так как это помешает продвижению вперед и потребует дополнительного приложения сил (рис. 61).

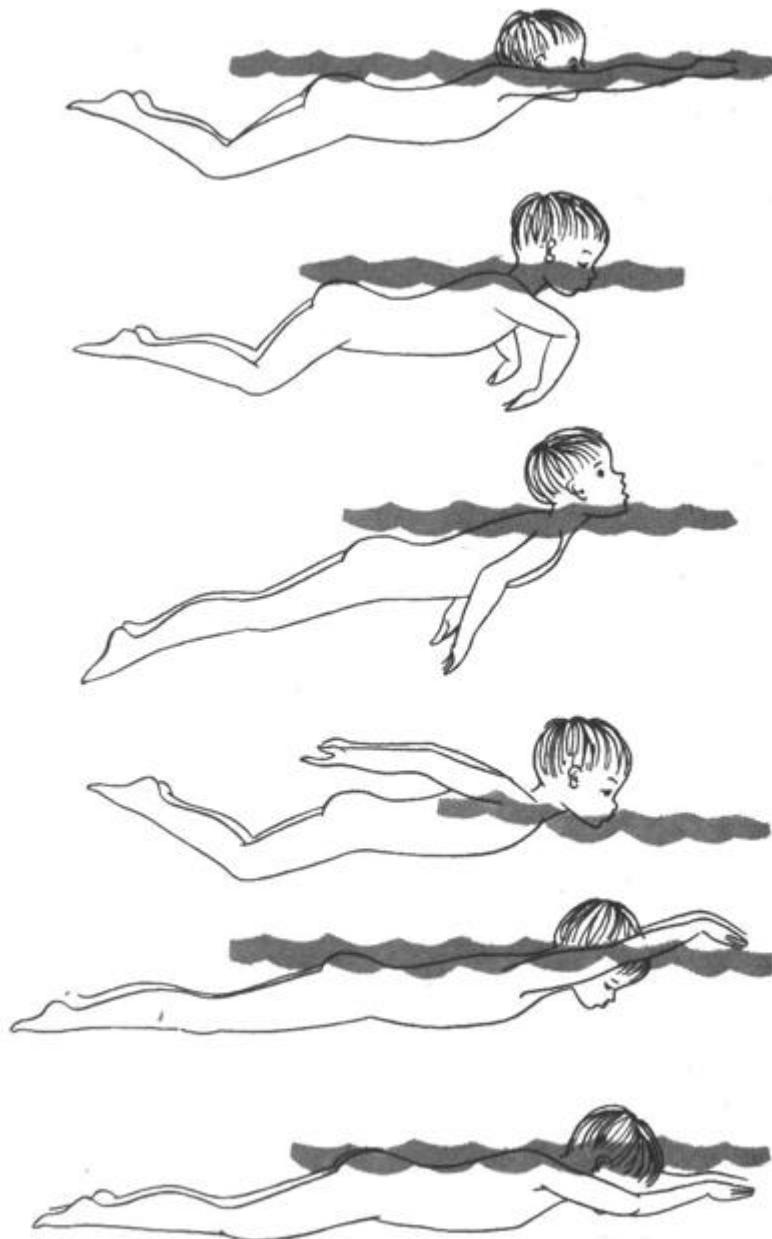


Рис. 61

Дыхание во время плавания дельфином лучше всего выполнять следующим образом: выход начинается в момент опускания рук в воду и заканчивается с переходом рук от фазы подтягивания к фазе нажима. Во время фазы нажима достигается максимальное динамическое усилие. Поэтому целесообразно в этой фазе приподняться голову так, чтобы рот показался над поверхностью воды, несколько вытянуть губы и выполнить глубокий плавный вдох.

В момент выноса рук из воды вдох должен быть закончен. Поскольку в конце фазы проноса рук лицо вновь опускается в воду, следующий выдох во время фазы подтягивания производится в воду через рот и нос. Иногда, чтобы дольше сохранить плоское положение тела в воде, выполняется один цикл дыхания на два цикла движений рук. В этом случае во время одного из циклов движений рук выдох задерживается. Этот вариант дыхания подходит также и для новичков, которые имеют больше времени для концентрации

внимания на правильном вдохе и выдохе. В большинстве случаев они могут начать выдох несколько раньше, приблизительно во время проноса рук вперед во втором цикле движений.

старт

Каждые соревнования по плаванию начинаются со старта. При плавании на спине старт производится из воды, а при остальных способах плавания прыжком – со стартовой тумбочки или края бассейна. Стартовая команда подается выстрелом, свистком или командой "Марш!". Стартер подает пловцам команды, и они занимают места на стартовых тумбочках. При этом они должны правильно принять стартовое положение и сохранять его до стартовой команды.

Старт при плавании на спине. Пловец входит в воду на своей дорожке и принимает стартовое положение. Тело при этом находится в положении группировки, ноги (одна несколько выше другой) плотно упираются в стенку бассейна. Руками пловец держится за борт сливной канавки, за специальный поручень или другие приспособления. После стартовой команды пловец отпускает поручень, руки направляет вперед и сильно отталкивается ногами от стартовой стенки. Голову отклоняет к спине, тело слегка прогибает и в прогнутом положении руками вперед входит в воду. Затем пловец по пологой кривой выходит на поверхность воды и делает вдох. Выдох производится через нос во время скольжения под водой в направлении к поверхности. Как только скорость, полученная при отталкивании от стенки, начинает угасать, пловец для продвижения вперед включает в движения ноги, а затем и руки (рис. 62).

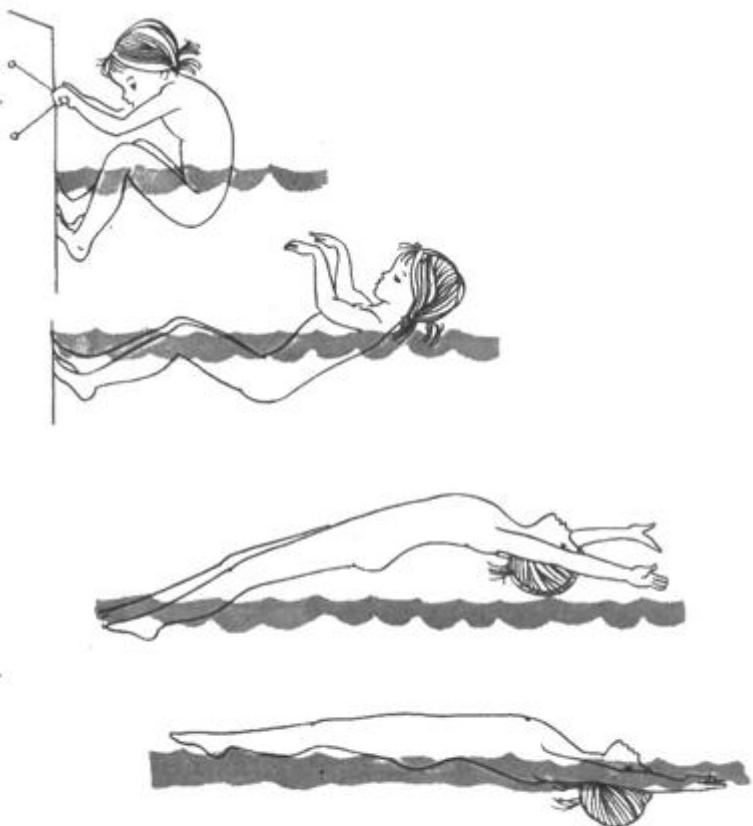
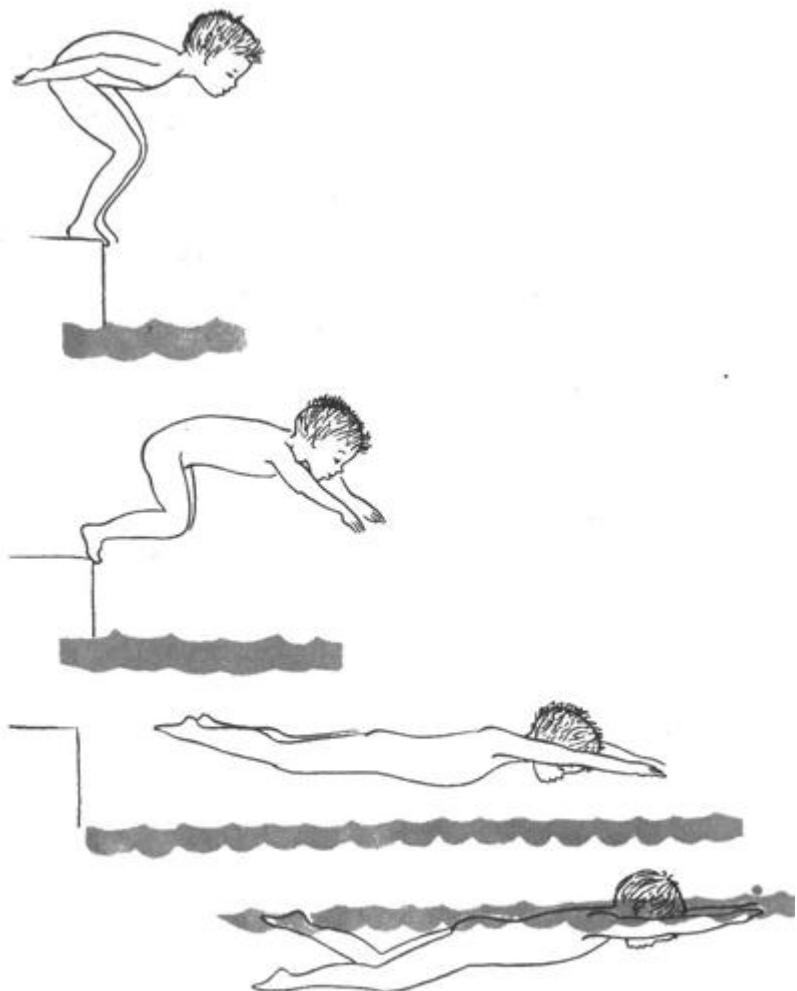


Рис. 62

Старт при плавании кролем, брассом и дельфином. В приведенных способах плавания старт принимается прыжком со стартовой тумбочки. По требованию стартера пловец занимает место на стартовой тумбочке. Его пальцы для надежности упора обхватывают ее край. Расстояние между ступнями ног 10–20 см. Верхняя часть тела наклонена вперед, ноги слегка согнуты в коленях, руки несколько приподняты сзади, взгляд направлен на дорожку. По команде стартера пловец делает короткий замах руками назад–вверх, а затем энергичный мах вперед. Одновременно наклоняет туловище вперед, сильным толчком ног создает мощный двигательный импульс в направлении прыжка и по пологой кривой входит в воду. После этого, направляя движение руками и головой, вновь по пологой кривой выходит на поверхность воды. Голова во время прыжка находится между руками (рис. 63). Как только скорость скольжения снижается, спортсмен при плавании кролем и дельфином начинает движения ногами, а затем и руками. При плавании брассом пловцу разрешается один подводный гребок (руками делается гребок до бедер, а затем при вынесении рук вперед выполняется движение ногами).



Rис. 63

ПОВОРОТ

Соревновательная дистанция в большинстве случаев имеет большую длину, чем длина дорожки, на которой проводятся соревнования. Поэтому пловец должен один или несколько раз изменять направление движения на 180° , то есть сделать поворот.

Маленьким пловцам вначале следует ограничиться наиболее простым поворотом, который обычно называют высоким.

Высокий поворот при плавании на спине. При подходе к стенке пловец ориентируется или при помощи поворота головы в сторону или при помощи отклонения головы к спине. Как только вытянутой вперед рукой пловец касается стенки, он выполняет переворот вокруг руки почти приходя в положение на груди; другая рука помогает этому вращению. Далее пловец подводит ноги к стенке и принимает положение приседа. При этом он держит голову над водой и делает вдох. Затем ногами плотно упирается в стенку, тело отклоняет назад, руки низко выносит над поверхностью воды в направлении движения. И, наконец, ногами сильно отталкивается от стенки, полностью выпрямляется и держит голову между вытянутыми руками (рис. 64).

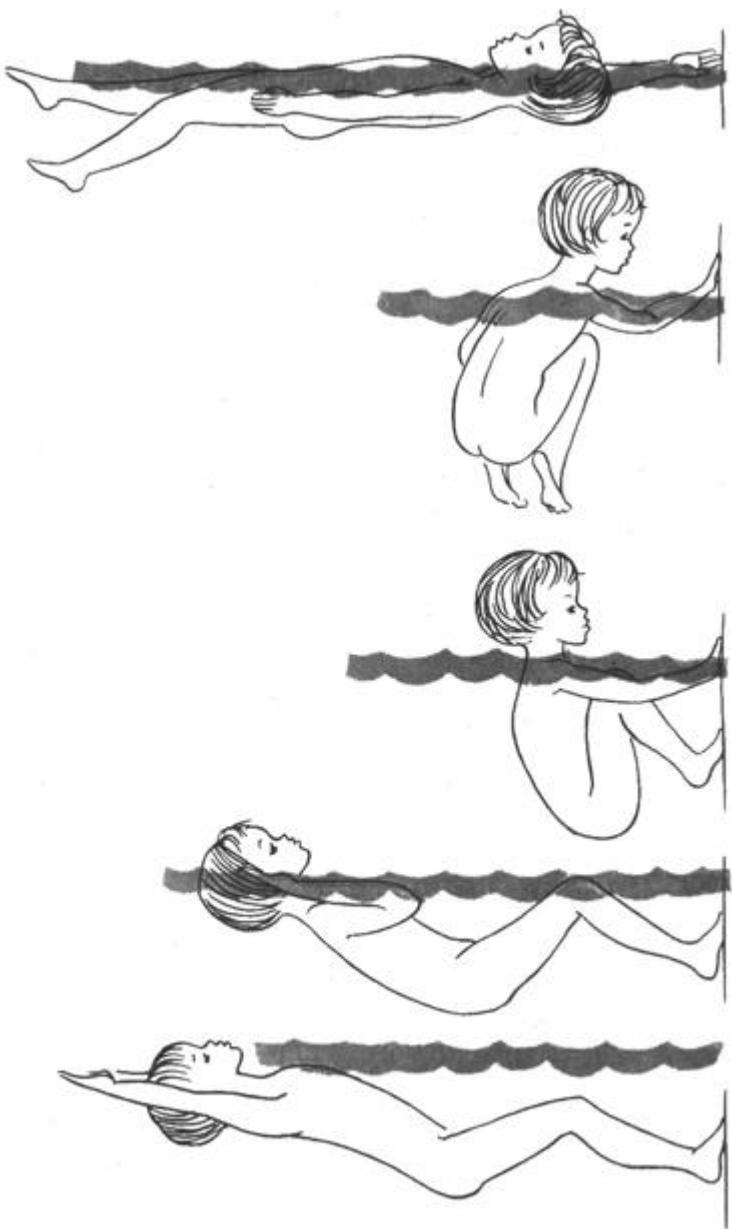


Рис. 64

Высокий поворот при плавании кролем, брассом и дельфином. Как только пловец дотронется до стенки (при плавании кролем – рукой, находящейся впереди, при плавании брассом и дельфином – одновременно двумя руками), он быстро подтягивает ноги, занимая при этом как бы сидячее положение, и поднимает голову над водой. Затем усилием в тазобедренном суставе он сообщает телу вращение и разворачивается на 180°. В этой фазе пловцом выполняется вдох. После этого пловец ставит ступни ног на стенку приблизительно на высоте таза, выводит руки вперед (голова находится между вытянутыми руками) и сильно отталкивается ногами от стенки; тело выпрямляется, и в конце скольжения пловец переходит к плавательным движениям, как после стартового прыжка (рис. 65).

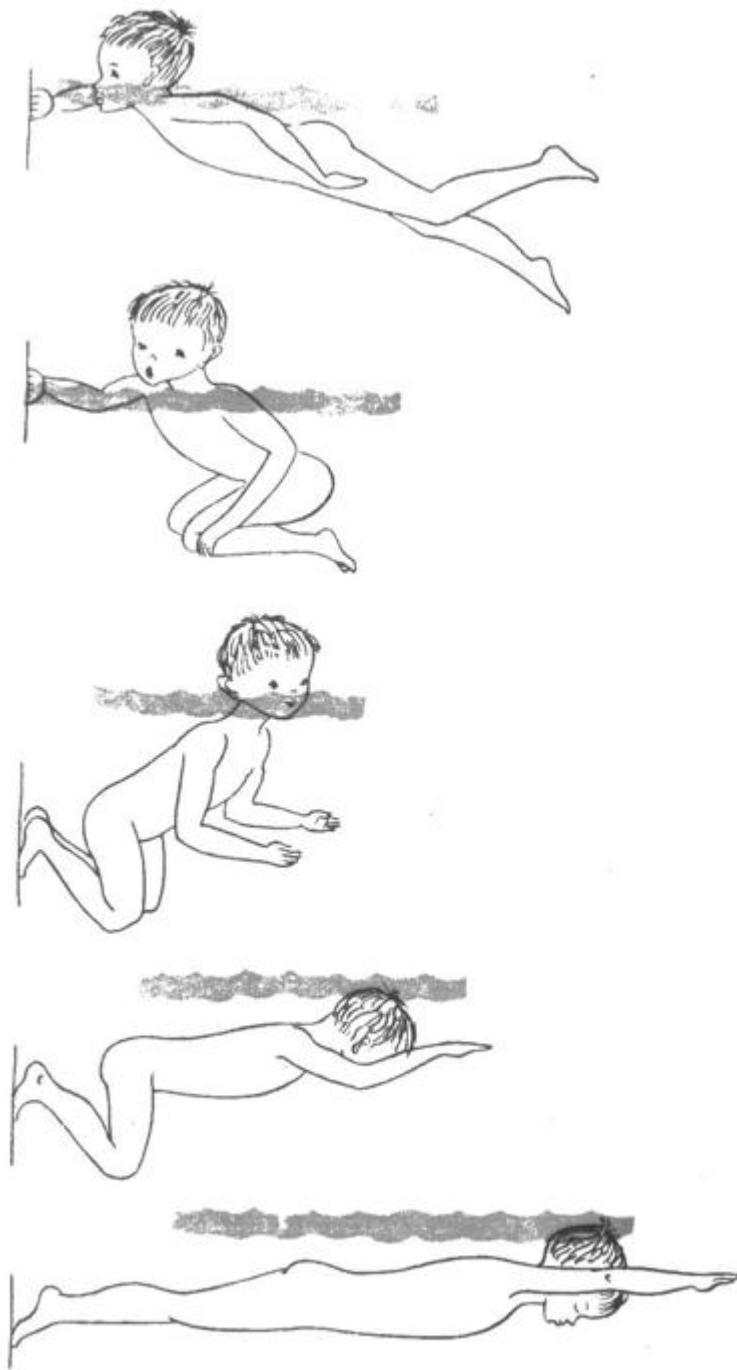


Рис. 65

При плавании кролем поворот всегда делается в "открытую" сторону, то есть, если пловец касается стенки правой рукой, влево. При плавании брассом и дельфином пловец должен коснуться стенки обеими руками одновременно. После касания руки помогают вращению, сильно нажимая на воду в направлении, противоположном вращению.

спортивные способы плавания

Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: "движения ногами – движения руками – полная координация движений – дыхание". Эта принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движений рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает маленькому пловцу лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое "зрительное, представление о движении, и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении он получит только после того, как сам выполнит его, ощущив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжения и расслабления мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

К методике обучения плаванию на спине

Как показывает опыт, маленькие пловцы без особого труда овладевают навыком попеременно-ударных движений ногами и уже на первом этапе обучения добиваются сравнительно хороших результатов. Увеличение объема упражнений укрепляет этот навык и повышает общую выносливость. Касание стены рукой при повороте в плавании кролем является методическим приемом для маленьких пловцов. По правилам соревнований можно касаться поворотной стенки любой частью тела.

Движения ногами разучивают сначала с помощью плавательной доски, а затем и без нее, после отталкивания от стенки бассейна. Вначале следует стремиться к тому, чтобы дети держали руки свободно опущенными вдоль туловища и не подгребали ладонями, так как при этом возникают вредные навыки.

В другом, более сложном, упражнении одна рука вытягивается вдоль тела, а вторая выносится вперед в направлении движения. Положения рук периодически меняются. Затем упражнение усложняют: пловец вытягивает вверх обе руки и при этом соединяет большие пальцы рук. Можно рекомендовать скрестное положение кистей, когда тыльная сторона правой кисти обращена влево, а тыльная сторона левой кисти – вправо (при этом оба мизинца направлены вниз).

При обучении новичка попеременным гребковым движениям рук при плавании на спине иногда применяют следующее упражнение: плавание на спине, партнер удерживает пловца за ноги. При этом важно, чтобы маленький пловец правильно проводил руку в рабочих фазах гребка и энергично выносил руку из воды для очередного проноса.

Движения руками и ногами постепенно начинают выполняться с полной координацией. Чтобы помочь маленькому пловцу овладеть ритмом движений, применяется счет вслух и про себя. Упражнения сначала выполняются на коротких отрезках многократно, а по мере улучшения техники дистанция увеличивается. Однако ради увеличения дистанции не следует пренебрегать качеством движений, так как при этом могут закрепиться неправильные навыки.

Дыхание включается в общую координацию движений как последний элемент техники. При этом целесообразно ориентировать детей на движения одной руки: во время рабочего движения делать выдох, а во время движения над водой – вдох.

К методике обучения плаванию кролем

Методика обучения плаванию кролем схожа с методикой обучения плаванию на спине.

Однако движения ногами при плавании кролем несколько сложнее, чем при плавании на спине. При разучивании движений ногами без плавательной доски нужно обратить внимание на то, чтобы руки были вытянуты вперед, а кисти наложены одна на другую. Тем самым облегчается вытянутое положение тела и создается поддержка для головы.

При отработке движений руками можно пользоваться указаниями, которые даны в предыдущем разделе. Для повторения периодически включают упражнения из первого этапа обучения: стоя в наклоне в воде глубиной до груди, выполнять движения руками кролем. Это целесообразно в тех случаях, когда ребенок не может понять характер приложения усилий в гребке или когда он вновь сталкивается с трудностями дыхания при полной координации движений.

При плавании с полной координацией движений следует обратить внимание на то, чтобы дети плавали вначале на коротких отрезках, где нет необходимости поворачивать голову в сторону для вдоха. Дети могут проплыть так до 8 м.

При подключении дыхания к общей координации движений целесообразно вернуться к знакомым упражнениям из первого этапа обучения, в которых дыхание было связано с поворотом головы в сторону. Например, к упражнению, где дыхание согласуется с движениями рук, когда пловец стоит на дне бассейна. Поворачивается только голова и лишь настолько, чтобы рот для вдоха показался над поверхностью воды. Нужно напомнить детям, что поворот тела является серьезной ошибкой. Очень часто маленьkim пловцам кажется удобным выполнять один цикл дыхания (вдох и выдох) не на один цикл движений, а на два. Это можно разрешить. Чтобы у детей не выработалась привычка поворачивать голову для вдоха только в одну сторону ("шоколадная сторона"), необходимо регулярно менять сторону для вдоха. В дальнейшем маленькие пловцы должны изучить дыхание, выполняемое через каждые три гребка.

К методике обучения плаванию брасом

Плавание брасом существенно отличается от способов плавания с переменной ударной работой ногами. Поэтому особое внимание следует обратить на движения ногами. Чтобы дети поняли коренное отличие движений ногами при плавании брасом от других способов плавания, это движение должно быть показано на суше, а затем в воде. Показ движений и упражнения выполняются лежа на скамье. Маленький пловец лежит на конце скамьи так, что его колени и голени находятся без опоры.

Голени поднимаются к ягодицам, колени и пятки вместе. Затем колени несколько разводятся в стороны, а голени выполняют удар в направлении наружу-назад (рис. 66).

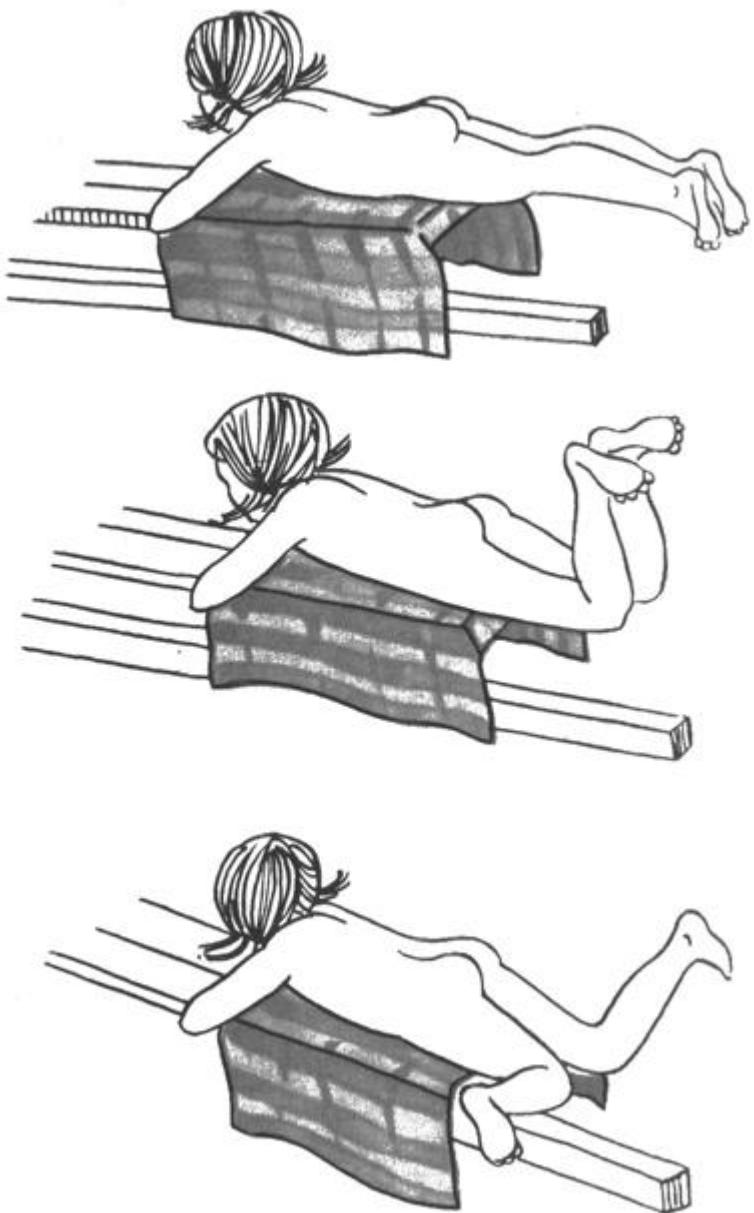


Рис. 66

При разучивании этого движения инструктор или партнер оказывает руками небольшое сопротивление подошвам (стопам) ученика, чтобы, с одной стороны, помочь выполнить движение правильно, а с другой – вызвать определенное ощущение сопротивления.

Полезно эти же самые упражнения провести в воде. Ученики могут руками держаться за бортик сливной канавки, плавательный шест, перекладину. Лишь после того как будет правильно выполняться удар ногами, следует перейти к отработке этого движения с помощью плавательной доски.

Движение руками при плавании брасом доставляет обычно меньше трудностей, так как дети могут контролировать его выполнение. Вначале рекомендуется движение руками разучивать стоя в воде на глубине до бедер или до груди наклонившись вперед так, чтобы подбородок касался поверхности воды.

Для отработки движений руками может применяться упражнение в парах: ребенок лежит вытянувшись на воде и делает движения руками, а партнер идет следом и поддерживает его за ноги.

При плавании бассом дыхание необходимо согласовывать с движениями рук.

При переходе к плаванию с полной координацией наибольшие трудности встречаются при отработке ритмичного чередования движений. Инструктор может помочь маленькому пловцу, отдавая команды: "Ноги - руки - ноги - руки!", которые позволят создать требуемый ритм.

В отличие от способов плавания с попеременно-ударными движениями ног в брассе после отталкивания от стенки и скольжения движения начинаются с гребка руками.



Рис. 67

Тренировочные отрезки постепенно увеличивают так, чтобы дети могли выдержать ритм движений и сохранить правильную технику.

Не менее важно, чтобы дети отработали и технику дыхания. Выдох производится в воду, совпадает с разведением рук и заканчивается с окончанием гребка. Вдох делается при подтягивании рук к груди. Во время выведения рук вперед пловец несколько задерживает дыхание. Поскольку ритм дыхания наиболее четко совпадает с движениями рук, целесообразно изучать дыхание уже во время предварительных упражнений для рук, а затем на всех ступенях обучения согласовывать дыхание с общей координацией движений.

К методике обучения плаванию дельфином

Плавание дельфином (движения туловища и ног) схоже с попеременно-ударными движениями ног. Отличие заключается лишь в том, что ногами выполняются одновременные движения вверх-вниз, к которым присоединяются волнообразные движения туловища. Поэтому очень часто способ дельфин начинают разучивать после способов плавания на спине и кролем.

Движения руками и ногами при плавании дельфином должны быть отчетливо показаны в воде. Предварительно эти движения следует разучить на суше при помощи перекладины, где можно показать волнообразное движение тела в висе.

Знакомство с движениями способа дельфин в воде лучше всего начинать с положения на спине. При этом наблюдаются наименьшие трудности в дыхании, дети могут видеть указания инструктора и контролировать свои движения.

Ключевые указания: сначала вверх движется живот, затем ноги, соединенные вместе, большие пальцы ног при ударе вверх выходят на поверхность воды.

В дальнейшем "дельфиний" удар ногами разучивается в воде в вертикальном положении: маленькие пловцы держатся руками за бортик сливной канавки, шест или плавательную перекладину. Сопротивление воды, ощущаемое при движениях, позволяет понять их характер (рис. 67). Преподаватель может хорошо контролировать движения маленького пловца, если он выполняет их в положении на боку (рис. 68).



Рис. 68

При тренировке в положении на груди маленький пловец опирается вытянутыми вперед руками на плавательную доску.

В соответствии с иным положением тела ключевые указания здесь иные:

- сначала вниз движется живот, затем последовательно бедра, голени и стопы;
- ноги не должны останавливаться в конце движения вверх; они немедленно переходят к движению вниз;
- в конце движения вверх ноги вплотную подходят к поверхности воды.

Как только дети добываются некоторого продвижения, они смогут также проплывать короткие отрезки и без помощи плавательной доски.

Движения руками при плавании дельфином разучиваются стоя в воде или при ходьбе по дну, слегка согнув ноги. Так же как и при плавании брассом, движения руками можно разучивать с помощью партнера, который поддерживает пловца за ноги. Во всех упражнениях необходимо придерживаться следующих ключевых указаний:

- руками выполнять гребок под туловищем;
- в конце гребка руками не следует делать паузы – немедленно начинать движения руками по воздуху;
- опускать руки в воду впереди плеч.

При освоении движений рук рекомендуется без перерыва провести несколько циклов, чтобы дети могли правильно выполнить ключевые указания. Это указание относится и к отработке движений с полной координацией. После отталкивания от стенки и скольжения выполняется одно движение ногами, руки вытянуты вперед; затем на четыре или шесть ударов ногами делается соответственно два или три полных цикла движений рук. В последующем количество циклов движений рук увеличивают до двух–четырех при четырех–восьми ударах ногами.

Маленькие пловцы получают большое удовольствие, когда движения сочетаются с "дельфиньими" прыжками (см. рис. 54). Обычно после прыжка выполняется два–три полных цикла движений, а затем снова следует прыжок.

Большие трудности для маленьких пловцов представляет техника дыхания. С самого начала нужно приучать их к такому циклу дыхания, при котором один вдох и выдох приходятся на два цикла движений рук. Последовательность движений при этом нарушается меньше, а времени для концентрации внимания на выдохе – больше. Согласование дыхания с движениями рук можно разучивать в воде глубиной до груди.

К методике разучивания старта

Старт в положении на спине маленькие пловцы разучивают довольно быстро. Дети должны оттолкнуться от стенки так, чтобы по возможности несколько взлететь над водой, плоско войти в воду, скользить в вытянутом положении, а затем последовательно при помощи движений ногами и руками перейти к плаванию на спине.

Вначале для большинства детей такое требование кажется непривычным: после отталкивания прогнуться, а при входе в воду перейти в вытянутое положение. В качестве подводящего упражнения можно применять "дельфины" прыжки назад в воде глубиной до

бедер – до груди. Чтобы дети лучше могли понять положение прогнувшись, его можно несколько утрировать, а ноги как исключение поставить для отталкивания на бортик сливной канавки.

При помощи многократных повторений траектория полета над водой и траектория движения под водой становятся все более пологими, и, в конце концов, маленький пловец переходит от старта к плавательным движениям.

Стартовый прыжок для остальных способов плавания разучивался на первом этапе начального обучения. Все применяющиеся там упражнения можно рассматривать как подводящие и закрепляющие.

Новым элементом для маленького пловца является включение в технику прыжка махового движения рук, при помощи которого увеличивается сила отталкивания. Это движение влияет также на направление полета тела, длину полета и на вход в воду.

Если есть возможность, разучивание стартового прыжка следует начинать с небольшой высоты над поверхностью воды и постепенно повышать ее до высоты, с которой выполняется нормальный старт.

При помощи легкого плавательного шеста, который держит инструктор перед стартующим на определенной высоте и на определенном расстоянии, можно приучить ребенка к правильному углу отталкивания и правильному углу входа в воду (если возникает опасность, что стартующий заденет за шест, инструктор должен быстро убрать шест вниз, чтобы избежать каких-либо повреждений).

Главное внимание должно быть обращено на сильное отталкивание, полностью выпрямленное положение тела при полете и при скольжении под водой.

Небольшие соревнования: "Кто проскользит после старта дальше всех?", "Кто быстрее проскользит отрезок 5 метров?" (измеряется расстояние от стенки бассейна до ступней пловца) – помогают освоению старта.

При дальнейшем обучении отрабатывается плавный переход от скольжения к плавательным движениям. Стартовый прыжок в брассе выполняется сначала без движений руками под водой, и лишь после того, как маленький пловец чисто начнет выполнять старт, разрешается сделать один гребок руками под водой.

Для всех стартовых прыжков (это относится также и к поворотам) важными предпосылками являются сила толчка и быстрота реакции.

Быстрота реакции лучше всего развивается в упражнениях, где дети должны выполнять определенные движения с большой скоростью по зрительному или слуховому сигналу.

Под стартовую команду выполняются прыжки в длину, в высоту, прыжки с поворотом, бег наперегонки и т. п. Под стартовую команду выполняются также и все стартовые прыжки в воду.

К методике обучения поворотам

Хорошее выполнение поворотов зависит от трех факторов:

- 1) от быстрого изменения направления движения (скорости реакции);
- 2) от наиболее целесообразного способа изменения направления движения (ловкости);
- 3) от сильного отталкивания (силы толчка).

К первому и третьему факторам относятся указания, которые были даны при разучивании стартового прыжка. Второй фактор должен постоянно развиваться. Дети должны выполнять многочисленные упражнения в воде, при которых происходит вращение тела вокруг продольной, поперечной и вертикальной осей.

Приводим несколько таких упражнений:

а) вращения вокруг продольной оси:

- полуоборот: из положения лежа на груди выйти в положение лежа на спине и наоборот;
- полный оборот: из положения лежа на груди вновь выйти в положение лежа на груди, а из положения лежа на спине – в положение лежа на спине. При выполнении этих упражнений тело надо держать в возможно более вытянутом положении;
- полуоборот вокруг продольной оси при вертикальном положении тела в воде: повернуться лицом, а затем спиной к преподавателю;
- полный оборот вокруг продольной оси при вертикальном положении тела в воде;
- полный оборот с одновременным продвижением вперед.

В выполнении трех последних упражнений активно участвуют согнутые ноги, которые с помощью сильного рывка бедрами дают импульс движения. Обороты могут выполняться без участия и с помощью рук (ладони выполняют нажим на воду в направлении, противоположном направлению вращений);

б) вращения вокруг поперечной оси тела:

- кувырок вперед (вначале можно использовать плавательную перекладину) ;
- кувырок назад.

В кувырках принимают участие руки (ладони выполняют нажим на воду в направлении, противоположном вращению). В противоположность кувыркам назад, выполняемым на суше, при кувырке в воде голова отклоняется назад, создавая, таким образом, определенное прогнутое положение тела;

в) вращения вокруг вертикальной оси тела (в положении на спине):

- произвольное вращение с согнутыми ногами;
- полуоборот по команде;
- полный оборот по команде.

При вращении вокруг вертикальной оси ноги согнуты, голова слегка наклонена на грудь. Вращение создается с помощью движений рук (ладони нажимают на воду в направлении, противоположном вращению).

Все варианты вращений выполняются сначала на свободной воде, затем около стенки и, наконец, с касанием стенки, поворотом на 180° и отталкиванием от стенки. Позднее после вращения выполняется скольжение, а затем в движение включаются ноги и руки.

После подводящих упражнений (в том числе отталкивания от стенки) для отработки поворотов на спине рекомендуется следующая методическая последовательность:

пловец лежит на спине, одна рука вытянута за голову и касается стенки, вторая находится вдоль тела под водой; ноги делают легкие попеременные движения. По сигналу ноги подводятся к стенке, затем следует отталкивание и скольжение. Это же упражнение

выполняется с предварительным подплыванием к стенке, а затем и с переходом от скольжения к плавательным движениям.

Повороты при плавании кролем, дельфином и брасом по структуре движений имеют много общих черт. Однако следует обратить внимание на то, что касание стенки при повороте в этих способах плавания различное.

Очень удобно отрабатывать повороты на коротких дорожках (поперек бассейна). Если такой дорожки нет, а маленький пловец не имеет достаточной выносливости, можно отрабатывать повороты на воде глубиной до шеи. При отработке поворотов рекомендуется применять соревновательные формы только когда маленькие пловцы в состоянии выполнять повороты достаточно чисто.

После того как маленькие пловцы овладеют всем, что они должны изучать на втором этапе начального обучения, их нужно передать для дальнейшей регулярной тренировки в секцию плавания спортивного общества или спортивного клуба. Может быть, в одном из водных видов спорта: плавании, водном поло, прыжках в воду или художественном плавании – их ждут радости состязаний и даже лавры победителей.

3.3 Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «*Кто быстрее спрячется под воду?*», «*У кого большие пузырей?*», «*Кто дальше проскользит?*» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «*Мяч своему тренеру*», «*Водное поло*» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен не-медленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и

подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу»— для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «トンнель». Чтобы «поезд» прошел через «トンнель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «トンнель», изображающие «トンнель» заменяются ребятами из «поезда».«Сядь на дно».

По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по

середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с. движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и бассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь. протащить за собой партнера.«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди 1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде.1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем 6. То же с

передвижением по дну.7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).9. Плавание кролем с задержкой дыхания.10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спине на суше1. Движения ногами кролем в положении сидя.2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.6. Плавание на спине при помощи ног и раздельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Глава 4. Методы обучения плаванию

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя командадается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дальше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для

созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. —: при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения

движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление,

радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Заключение

Таким образом при обучении плаванию решаются следующие основные задачи: — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;

— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания; — всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;

— ознакомление с правилами безопасности на воде.

Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Занятия плаванием устраниют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развиваются почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
4. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
5. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
6. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

Терминология для составления плана-конспекта урока

Движения частей тела.

Для правильного написания поурочного плана – конспекта и проведения уроков по физической культуре, а также внеклассных занятий в спортивных кружках и секциях рекомендуем использовать следующую терминологию движений частей тела:

Основные движения головы:

1. Наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад.
2. Повороты головы: направо, налево.
3. Круговое движение головой: вправо, влево.
4. Движения головой: вправо, влево, вперед, назад.

Основные положения рук:

1. Руки вниз.
2. Руки вперед
3. Руки вверх.
4. Руки в стороны.
5. Руки назад.

Промежуточные положения рук:

1. Руки вперед-книзу.
2. Руки вперед-наружу.
3. Руки вперед-кверху.
4. Руки назад-книзу.
5. Руки в стороны-книзу.
6. Руки в стороны-кверху.

Основные положения согнутыми руками:

1. Руки на бедра.
2. Руки на пояс.
3. Руки к плечам.
4. Руки перед грудью.
5. Руки на голову.
6. Руки за голову (в замок).
7. Руки перед собой
8. Руки за спину.

Круговые движения руками (исходное положение руки вниз):

1. Круг руками вперед.
2. Круг руками назад.
3. Круг руками наружу.
4. Круг руками внутрь.
5. Круг руками вправо.
6. Круг руками влево.
7. Разноименные движения.

Движения туловища:

1. Наклон.
2. Наклон назад
3. Наклон вправо.

4. Наклон влево.
5. Полунаклон.
6. Наклон согнувшись.
7. Наклон с захватом.
8. Пружинящие наклоны.
9. Поворот туловища направо.
10. Поворот туловища налево,
11. Круговые движения туловища вправо.
12. Круговые движения туловища влево.
13. Таз вправо.
14. Таз влево.
15. Круговые движения тазом вправо.
16. Круговые движения тазом влево.

Стойки:

1. Основная стойка.
2. Стойка ноги вместе (сомкнутая).
3. Узкая стойка.
4. Стойка ноги врозь.
5. Широкая стойка.
6. Стойка правой (левой).
7. Стойка правой (левой) врозь.
8. Стойка скрестно правой (левой).
9. Стойка на носках.
10. Стойка на коленях.
11. Стойка на правом (левом) колене.
12. Стойка "Вольно", "Вольно правой (левой)".

Приседы

1. Полуприсед.
2. Полуприсед с наклоном назад.
3. Присед.
4. Круглый присед.
5. Присед на правой ноге (левой).
6. Полуприсед на правой ноге (левой).
7. Пружинящие приседы.

Упоры:

1. Упор присев.
2. Упор на правом (левом) колене.
3. Упор присев на правой ноге (левой), левая нога (правая) вперед на носок.
4. Упор присев на правой ноге (левой), левая нога (правая) в сторону на носок.
5. Упор присев на правой ноге (левой), левая нога (правая) назад на носок.

Упоры лежа:

1. Упор лежа.
2. Упор лежа на правой (левой) руке.
3. Упор лежа на согнутых руках.
4. Упор лежа на предплечьях.
5. Упор лежа на бедрах.
6. Упор лежа на бедрах и согнутых руках.
7. Упор лежа на бедрах и предплечьях.

8. Упор лежа боком.
9. Упор лежа сзади.
10. Упор лежа сзади на согнутых руках.

Упоры стоя:

1. Упор стоя согнувшись.
2. Упор стоя ноги врозь.

Упоры сидя сзади:

1. Упор сидя сзади.
2. Упор сидя сзади ноги врозь.
3. Упор сидя сзади согнув ноги.
4. Упор сидя сзади углом.
5. Упор сидя сзади углом ноги врозь.
6. Упор сидя сзади на пятках.
7. Упор сидя сзади на правой (левой) пятке.

Седы:

1. Сед.
2. Сед ноги врозь.
3. Сед согнув ноги.
4. Сед углом.
5. Сед с захватом.
6. Сед углом ноги врозь.

Махи:

1. Мах правой.
2. Мах вправо.
3. Мах правой назад.
4. То же левой

Выпады:

1. Выпад правой.
2. Выпад вправо.
3. Выпад правой назад.

Положения лежа:

1. Лежа на спине.
2. Лежа на животе.
3. Лежа на правом боку.
4. Лежа на левом боку.

Основные исходные положения в парах:

1. Стоя лицом друг к другу взяться за руки - руки в стороны, вверх, вперед, на плечи и т.д.
2. Стоя спиной друг к другу взяться за руки-руки - в стороны, вверх, под локти и т.д.
3. Стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера, правая нога в левой руке партнера.
4. Стоя в затылок друг к другу, руки на плечи партнера, правая нога в левой руке партнера.
5. Наклон, прогнувшись лицом, друг к другу, руки на плечи (взяться за руки).
6. Упор присев лицом друг к другу, руки на плечи (взяться за руки).

7. Присед спиной друг к другу, взяться за руки (руки в стороны, вверх, под локти).
8. Сед лицом друг к другу, взяться за руки (то же ноги врозь).
9. Сед углом (то же ноги врозь).
10. Упор сидя сзади (то же ноги врозь).
11. Сед согнув ноги.
12. Упор сидя сзади согнув ноги (правую вперед).
13. Сед на пятках лицом (спиной) друг к другу.
14. Упор сидя сзади спиной друг к другу (взяться под локти).
15. Стойка на коленях лицом (спиной) друг к Другу.
16. Сед ноги справа (слева).

Способы хватов ОРУ в парах:

1. Хват пальцами.
2. Хват в замок (пальцы переплетаются).
3. Хват за большие пальцы,
4. Прямой (обычный) хват ладоней одноименных рук партнеров, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами.
5. Лицевой хват, кисти поперечно ладоням друг к другу разноименными руками.