

Обучение плаванию



- В настоящее время достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни. Плавание является уникальным видом физической активности. Особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в воде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств воды, в которой выполняются эти упражнения.



- Школьный возраст общепринято считать наиболее благоприятным для обучения. Ведущие специалисты этой области считают, что наиболее успешно навык плавания осваивается в младшем школьном возрасте. По их мнению, обучение детей более раннего или старшего возраста является менее эффективным. Однако программа физического воспитания детей дошкольного возраста предусматривает обучение плаванию с четырехлетнего возраста. Разработке методик обучения плаванию детей дошкольного возраста посвящен ряд работ:
 - Булах И.М. «Плавание от рождения до школы»
 - Маряничева Е. Г. «Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений»



Упражнения

- Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5--6 занятий. Осваивая, 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 освоятся 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 голенью (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

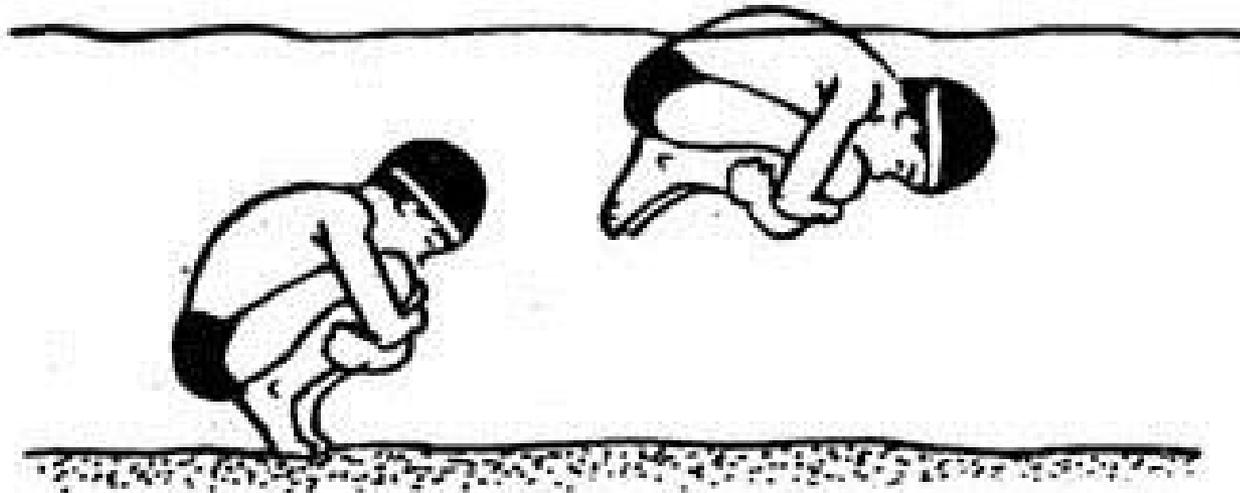


- Всплывание и лежание на поверхности воды.
- Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.



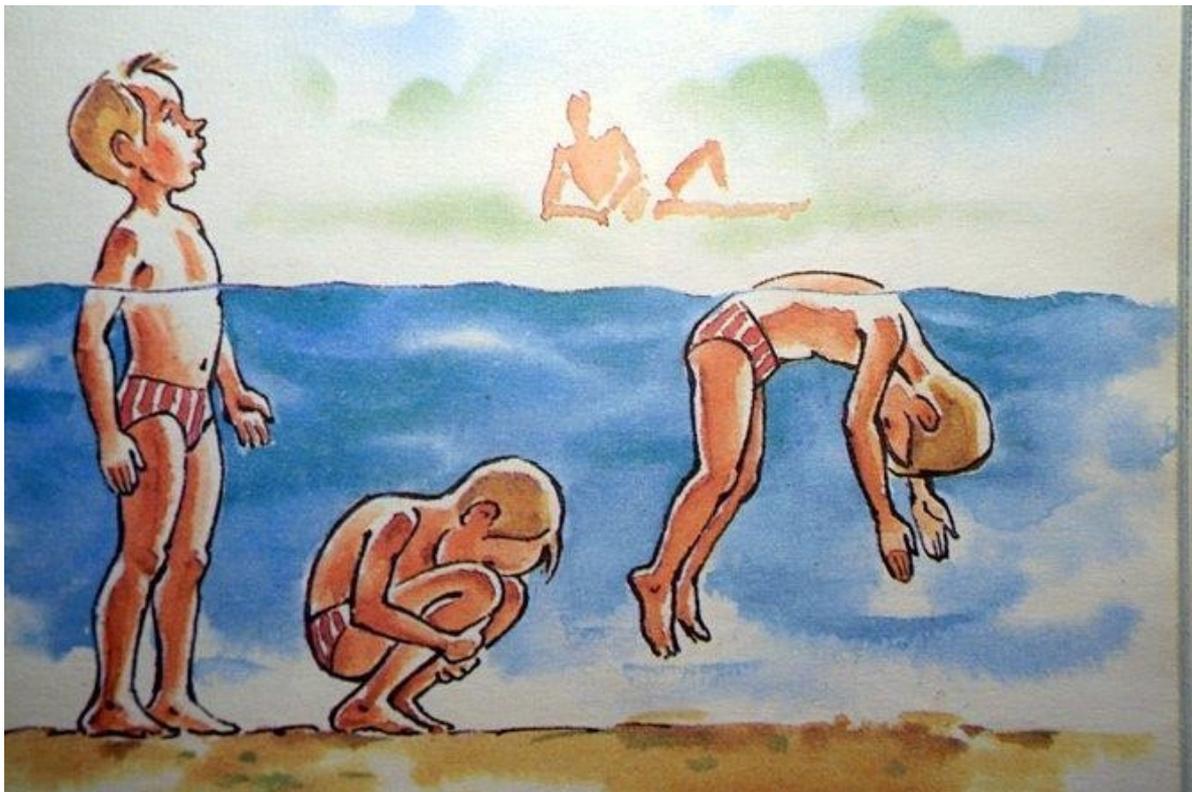
1. «Поплавок».

- Исходное положение - 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 исходное положение.

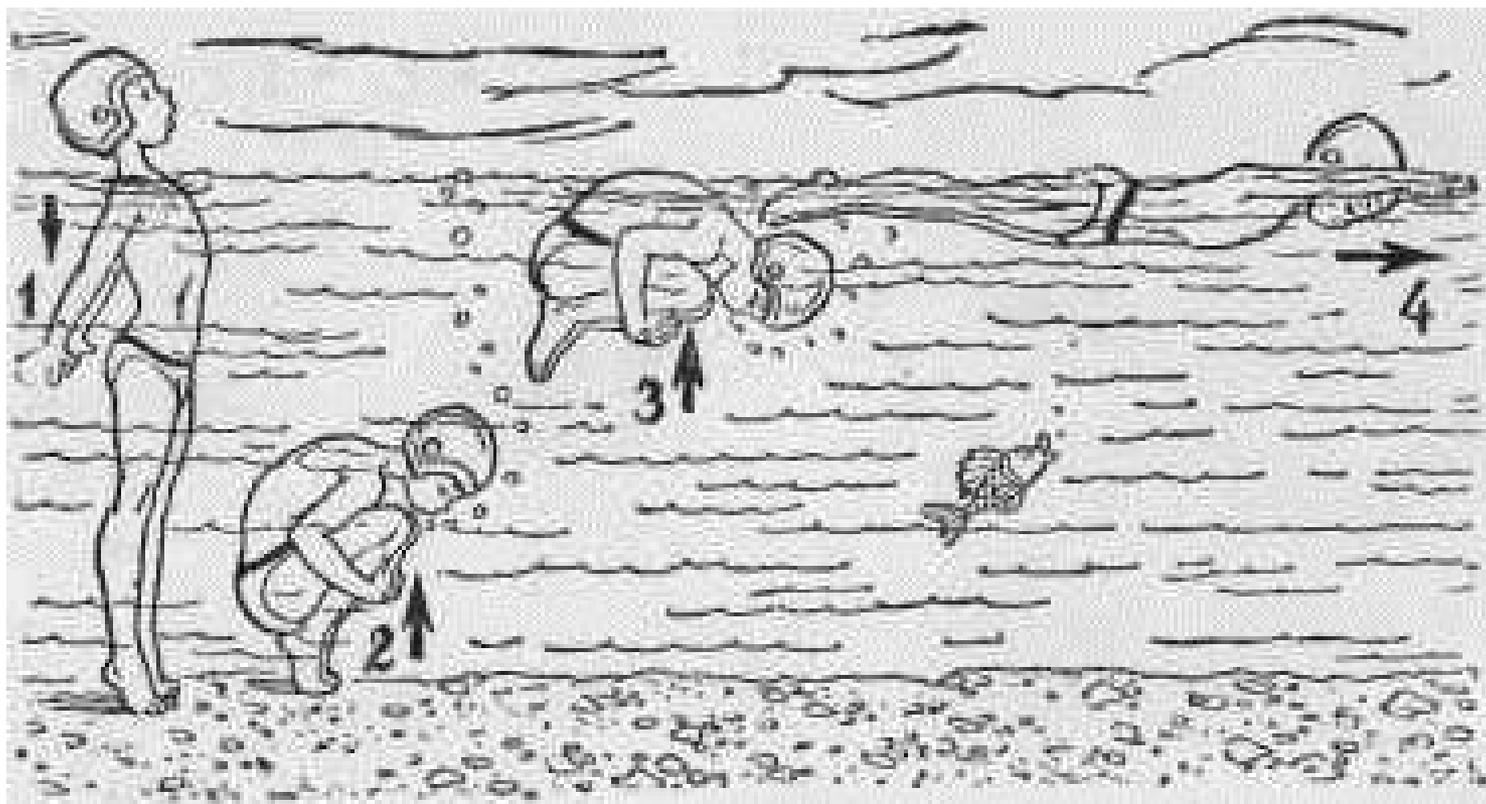


2. «Медуза».

- Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.



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



- 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.



- Умение задерживать дыхание на входе 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. Исходное положение - 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. Исходное положение - 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.



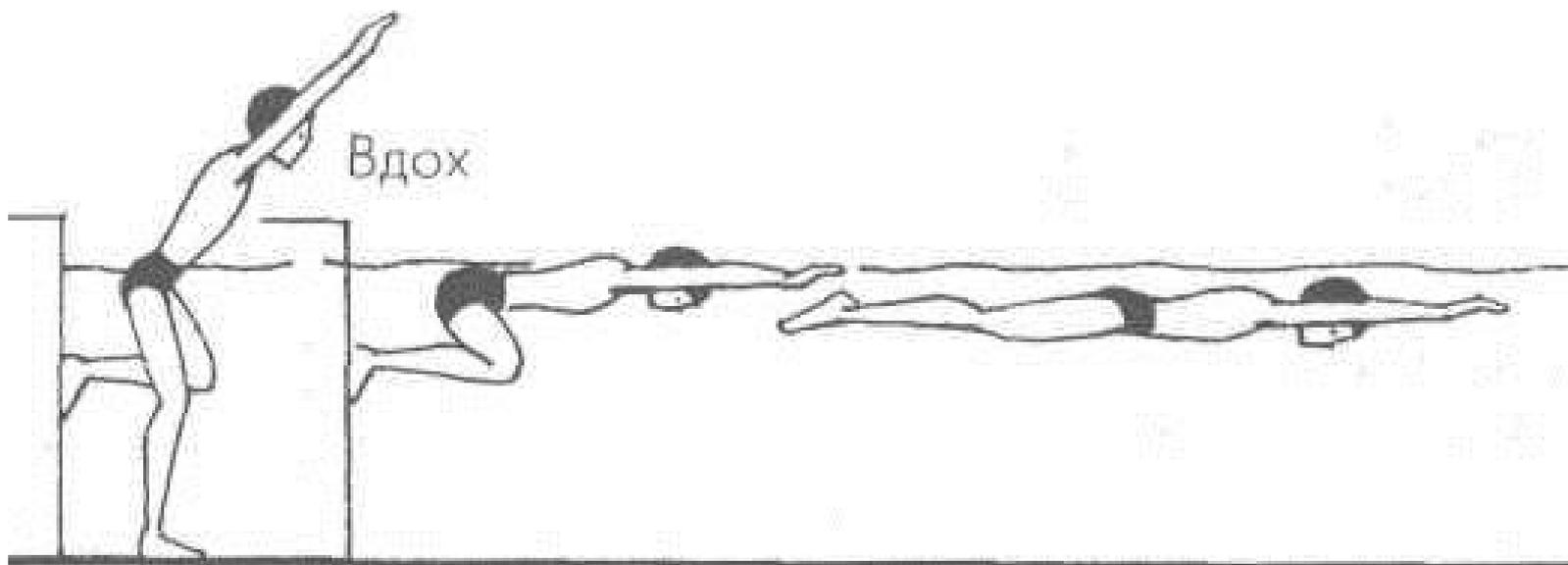
- 4 . Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.



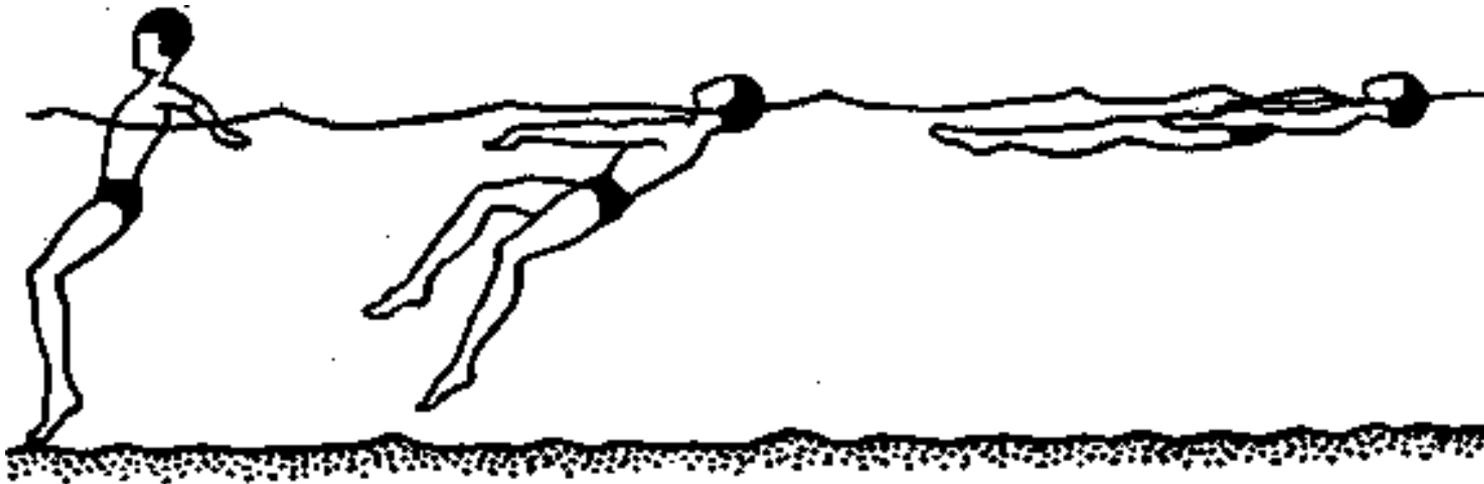
- 5. Скольжения. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.



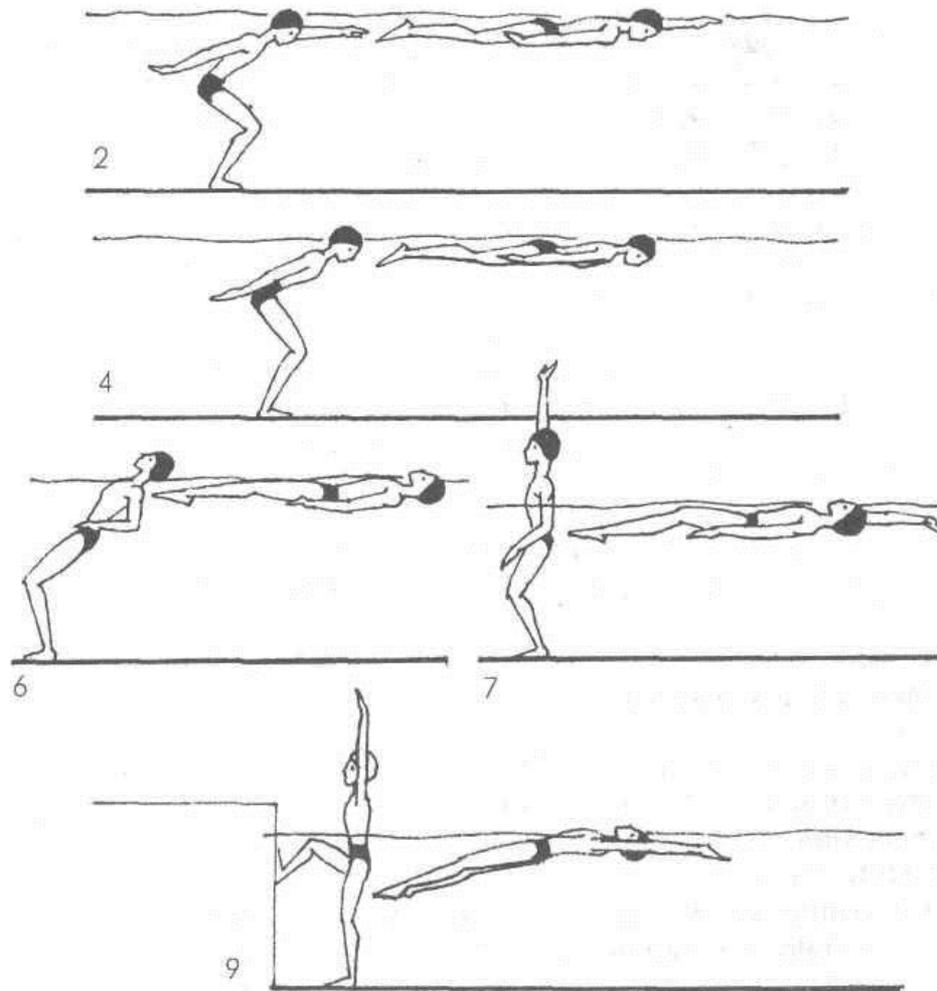
- 5.1. Скольжение на груди . Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.



- 5.2. 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).



- 5.3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
- 5.4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.
- 5.5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.



- При обучении плаванию обычно пользуются двумя основными группами методов: словесными и наглядными.
- Словесные методы используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки.



- Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

