

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа-2»**

Методическая разработка

«Этапы обучения плаванию в группах начальной подготовки»

**Тренер-преподаватель:
Полянин Г. И.**

г. Троицк

Плавание является превосходным средством физической культуры. Оно помогает закаливанию организма, повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям. Плавательные упражнения способствуют развитию и укреплению мышц и суставов, благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Научить ребенка плавать – значит привить ему жизненно важный навык, который оградит его от опасности на воде. Начинать обучение плаванию следует как можно раньше. Чем меньше ребенок, тем ниже плотность его тела и, следовательно, тем легче он держится на поверхности воды. К тому же дети почти не боятся воды. Из ста детей страх перед водой испытывают не более двух-трех.

Цели обучения детей плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.

Обучение детей плаванию проводится в два этапа. После занятий первого этапа дети должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя на воде. На втором этапе развития техника спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов.

Решение этих задач требует от инструктора большого педагогического мастерства. Он должен не только научить ребенка правильно держаться на поверхности воды и передвигаться, но и создавать хороший фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования.

Потому что прежде чем переходить к изучению приемов определенного способа плавания, нужно дать возможность организму приспособиться к воде.

Подготовительные упражнения создают хорошие предпосылки для успешного освоения в дальнейшем более сложных заданий. Самую большую трудность для детей представляет выдох в воду, поскольку при этом приходится преодолевать ее давление.

Многочисленные повторения упражнений, чередования дыхательного цикла со скольжением – основные приемы начальных тренировок.

Направленность каждого урока определяется конкретными задачами данного этапа обучения. Отведенное на урок время делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части после построения, проверки занимающихся, ознакомления их с содержанием урока выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения имитационного характера на суше, а также дыхательные и игровые упражнения в воде.

В основной – закрепляется пройденный материал и изучается новый. Заключительная часть отводится на активный отдых.

При обучении детей плаванию можно выделить несколько групп подготовительных упражнений.

Первая группа включает упражнения, которые помогают преодолению водобоязни.

Передвижение (ходьба и бег) по дну. По дну ходят, выпрямившись, придерживаясь одной рукой за опору. Можно передвигаться в различных направлениях, держась за руки или отгребая воду ладонями (идя вперед, отгребая воду назад, идя назад, отгребая воду вперед, идя влево, отгребая воду вправо и т.д.).

Подпрыгивания со дна. Прыгают, держась за опору двумя руками или держась за руки партнера, меняя положение рук.

Погружения. Погружаются с головой, придерживаясь за опору, или по сигналу во время медленной ходьбы по дну, или придерживаясь за руки партнера (игра «Паровозик»), или по сигналу во время ходьбы – руки в различных положениях.

Погружения в воду, открывая глаза. Стоя на дне и придерживаясь руками за опору, погружаются с головой и открывают глаза, задерживая дыхание на вдохе на 3-5 сек. то же, придерживаясь за руки партнера и рассматривая показываемые им предметы.

Всплывание. «Медуза» и «поплавок». Оба упражнения выполняются, при задержанном на 5-10 сек. дыхании на вдохе.

Все упражнения лучше проводить в игровой форме, включая такие полюбившиеся детям игры, как «Совушка», «Водолазы» «Паровозик», всевозможные эстафеты.

Вторая группа включает упражнения на освоение и начальную тренировку дыхания.

Постановка дыхания на суше. Выдох выполняется через рот; имитируется задувание свечи. После постепенного с мгновенным окончанием выдоха делается вдох через рот. После выдоха и глубокого вдоха рот прикрывается на 5-7 сек., наступает задержка дыхания на вдохе.

Преодоление защитных дыхательных реакций — обрызгивания лица. Сделать вдох, задержать дыхание, обрызгать лицо водой, выдохнуть. Когда вода стечет — повторить цикл.

Начальная тренировка дыхания. Обрызгивание лица в течение 1—3 мин. Несколько циклов погружения в воду, чередование (в течение 2-3 мин.) одного цикла дыхания, стоя на дне, со скольжением.

Третья группа включает упражнения на основании элементов техники спортивных способов плавания и согласования этих элементов между собой.

Отработка положения туловища. Скольжение на груди и на спине, руки вперед; скольжение на груди и на спине, одна рука впереди, другая у бедра.

Освоение движений ног. Скольжение на груди и спине, руки вперед; включение в работу ног (сверху вниз и снизу вверх); скольжение на груди и на спине, руки у бедер, включение в работу ног.

Согласование движений ног с дыханием. Держась руками за край сливного корытца, сделать вдох, вытолкнуть ноги назад и непрерывно работать ими с одновременным выдохом в воду. После выдоха пловец поворачивает голову в сторону руки, прижатой к бедру, и делает очередной вдох. То же, но одна рука на плавательной доске.

Скольжение на груди (одна рука впереди, другая у бедра) с работой ног и одновременным выдохом в воду. После выдоха пловец поворачивает голову в сторону руки, прижатой к бедру.

Освоение движений рук. Скольжение на груди и на спине (руки впереди), гребок выполняется одновременно обеими руками. То же с поочередными гребками рук.

Согласование движений рук и ног при плавании на груди и на спине. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на воде.

Согласование движений рук, ног и дыхания. Проплавание коротких отрезков кролем с поворотом головы в сторону для вдоха. Проплавание таких же отрезков на спине с произвольным дыханием (рекомендуется делать вдох всегда под одну руку, а выдох под другую).

С первых же шагов обучения детей плаванию необходимо определить зависимость между усвоением движений и уровнем развития двигательных способностей ребенка. Процесс изучения спортивных способов плавания форсировать не следует.

Вот некоторые критерии оценок.

Безбоязненное передвижение по дну бассейна в различных направлениях, с последующим погружением в воду с головой и подпрыгиванием со дна — 5.

Безбоязненное передвижение по дну бассейна в различных направлениях, с нерешительным погружением под воду с головой и подпрыгиванием со дна — 4.

Безбоязненное передвижение по дну бассейна в различных направлениях с неполным погружением под воду и подпрыгивание со дна — 3.

Погружение под воду с задержкой дыхания на воде: до счета 20 и более-5, до 15-4, до 10-3.

Технически правильное выполнение подряд нескольких дыхательных циклов, стоя на дне бассейна: 20 циклов и более-5, 15 цикло-4, 10 циклов-3.

Лежание на воде с вытянутыми вместе руками и ногами: до счета 10 и более— -5, до 8-4, до 5-3.

Скольжение на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе(оценивается дальность скольжения и его техническое исполнение): 6 м—5, 4 м—4, 3 м—3.

Движение ног при скольжении на спине, дыхание произвольное: 20 м и более—5, 18—15 м—4, 14—13 м—3.

Движение ног при скольжении на груди с задержкой дыхания на вдохе: 12 м и более-5, 8-10 м-4,7-6 м-3.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди с задержкой дыхания на вдохе (оценивается технически правильное выполнение упражнения и дальность): 12 м и более-5, 10-12 м-4,6-8м-3.

Плавание кролем на спине с полной координацией (оценивается технически правильное выполнение упражнения и дальность): 100 м и более-5, 50-75 м-4, 25-30 м-3,