МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
ГОРОДА ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Плавание – раздел базовой части программы физического воспитания.

Методическая разработка
инструктор – методист Яковлева И.В.

г. Вязьма
2017г.

1. Оздоровительное значение плавания
Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У классных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вздоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на

10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24° С человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокинетическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, — а становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесённого полиомиелита, а стала победительницей трёх Олимпиад. Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Лекveишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная её плохой осанкой. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что в принципе хорошим пловцом может стать каждый.

1.1 Прикладное значение плавания
Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Большей частью это дети школьного возраста. К сожалению, как показывает статистика, например, 60% учеников 4-5-х классов московских школ не умеют держаться на поверхности воды. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что, либо доплывёт до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате не знания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь придти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Вода – целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для неумеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят. Однако технику

спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

2. Плавание – раздел базовой части программы физического воспитания.
Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного, однако быстрее осваивают технику спортивных способов плавания дети младшего и среднего школьного возраста. Быстрота обучения объясняется высокими темпами прироста всех физических качеств в этом возрасте, высокой двигательной активностью, большой восприимчивостью к новым движениям, интересом к занятиям физическими упражнениями, в частности, плаванием. Учиться плаванию никогда не поздно. Если научить ребёнка плавать в дошкольном или младшем школьном возрасте не удалось, это нужно сделать при первой же возможности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые бояться входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Согласно “Комплексной программе физического воспитания”, начинать освоение плавания рекомендуется с 4-го класса. Однако в школах, имеющих соответствующие условия, желательно приступить к обучению плаванию с 1-го класса (или с 0-го класса). В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы.

За время обучения в начальной школе дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 50 м, играть в подвижные игры, прыгать в воду.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности в занятиях с хорошо успевающими учениками, учитель может использовать материал более старших классов за счёт освоения других способов плавания, увеличения дистанции, использования игр на воде и других упражнений.

Если занятия проводятся регулярно в течение года, то даже, несмотря на различный исходный уровень и темпы освоения, учащиеся к окончанию начальной школы могут проплывать за занятие дистанцию 300-400 м, освоить технику 4-х спортивных способов плавания, стартов, уметь играть в подвижные игры на воде и участвовать в соревнованиях (уже начиная с 1-2 класса – 25 м кролем на спине).

В средней и старшей школе обязательно есть учащиеся, которые в силу ряда причин (освобождение по состоянию здоровья, приход из других школ и т.п.) не освоили или только приступили к занятиям плаванием, необходимо использовать программный материал начальной школы. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

В средней школе продолжается закрепление и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, ныряния в длину и глубину. Изучается техника прикладных способов плавания, поворотов, эстафетное плавание. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований и основными приёмами техники водных видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

В старших классах проходит совершенствование техники изученного материала, углубляется изучение технических и тактических приёмов водного поло, синхронного плавания. Изучение техники прикладного плавания включает такие умения и навыки, как ныряние в глубину и длину, поиск под водой, освобождение от “захватов” тонущего и транспортировка уставшего или “пострадавшего” к борту. Учащиеся участвуют в организации и проведении соревнований по плаванию младших классов.

На всех этапах обучения в школе учащиеся изучают теоретические основы. В начальной школе учащиеся изучают название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияние плавания на состояние здоровья; правила гигиены и техники безопасности; поведение в экстремальной ситуации. В средней школе – название упражнения и основных признаков техники, влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей, правила соревнований и определение победителя, участвуют в организации и проведении соревнований. В старших классах – биомеханические особенности техники плавания, правила плавания в открытом водоеме, доврачебную помощь пострадавшему. Учатся выполнять обязанности судьи. Постигают основы методики и организации занятий с младшими школьниками, формируется умение осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

3. Индивидуальный поход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности

Приступать к обучению плаванию необходимо после того, когда будет определено, насколько занимающийся владеет навыком плавания. Подготовленность определяется непосредственно в воде.

В группу наименее подготовленных, включаются те дети, которые не умеют передвигаться по поверхности воды и боятся воды. По внешним признакам чувство водобоязни проявляется в неспособности занимающихся погружаться с головой под воду, открывать под водой глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.

Во вторую группу можно отнести таких занимающихся, которые могут погружаться с головой под воду, не боятся открывать в воде глаза и способны плыть по поверхности хотя бы несколько метров или делать попытку к передвижению.

Третью группу рекомендуется комплектовать из тех, кто может передвигаться по поверхности воды на расстоянии 10 – 15м.

В четвертую группу включаются учащиеся, которые проплывают неспортивными способами расстояние больше 25м.

В пятую – умеющие плавать спортивными способами.

Комплектование групп по полу необязательно. Замечено, что занятия проходят более успешно, если в одной группе занимаются девочки и мальчики, девушки и юноши. А вот подбор занимающихся в группы по возрасту (если есть такая необходимость) существенно влияет на качество обучения. Примерно одинаково осваивают движения в воде дети 6 –7 лет, 8 – 10 лет, 16 лет и старше. С детьми младше 6 лет лучше проводить индивидуальные занятия.

Чаще всего у учителя нет возможности комплектовать отдельные группы и ему приходится на одном занятии заниматься с детьми разного уровня подготовленности. Это требует от преподавателя хорошей подготовки к организации и проведению урока.

4. Основные правила проведения занятий
Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать: “наглотаешься воды, и утонешь”.

Все объяснения методического и организационного характера проводит с занимающимися только на суше, когда вся группа находится в воде. Применяются краткие команды, методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не мерзли.

Особое внимание следует уделить проведению первых уроков, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к преподавателю

Каждый даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен, вся .группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.

Если новички не могут выполнить задание, учитель обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание, чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия учителя.

При объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части.

Объясняя и показывая упражнение, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.

Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревнование и активность класса.

Чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином в исполнении лучших пловцов.

Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.

Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание коротких отрезков и серий отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленности дистанций.

После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.

При изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок.

Исправлять ошибки, не делая одновременно много замечаний – это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

В каждом уроке надо изучать не более одного - двух упражнений

5. Заключение

Человек – единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В настоящее время на Земле ежегодно тонет немало людей. Среди гибнущих 20% детей. Одной из главных причин трагедий на воде является неумение людей плавать.

Сотни тысяч людей посещают плавательные бассейны, проводят свой отпуск на бесчиленных водоемах. Большое число детей вовлекается в занятия водными видами спорта. Обучение плаванию введено в школьную программу физического воспитания. Однако успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия. Но если ребята не станут классными кролистами или брассистами, не нужно расстраиваться. Даже не став большим спортсменом, ребенок научится основам техники спортивного плавания, правильному выполнению упражнений в скольжении, дыхании, движения рук и ног, заинтересуется этим видом спорта, захочет заниматься им дальше и научится плавать кролем, брассом, дельфином или просто научится плавать - это ему не раз пригодится в жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с

2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с

3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.

4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.

5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.