

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №2
муниципального образования Кореновский район

**Методическая разработка
на тему:**

**«Обучение плаванию детей
младшего школьного возраста
и влияние занятий плаванием
на физическое развитие ребенка».**

**Составил: тренер-преподаватель
Измайлов Денис Алексеевич**

г. Кореновск, 2020 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.....	4
2. Использование игр на воде при обучении плаванию.....	5
3. Одновременная методика обучения плаванию.....	6
4. Рекомендации по обучению плаванию.....	6
5. Критерии оценки техники основных плавательных движений.....	7
Заключение.....	8
Приложение 1.....	9
Приложение 2.....	11
Приложение 3.....	12
Приложение 4.....	14

Введение.

Плавание имеет огромное оздоровительное, спортивное и прикладное значение, являясь испытанным средством физической культуры. В последнее время видна прогрессивная тенденция в развитии его как вида спорта. Об этом говорят растущие спортивные результаты, расширение возможности применения в прикладных и оздоровительных целях; появляющиеся новейшие разновидности плавания, развитие уже ставших традиционными видов плавания, так же увеличение массовости и популярности посещения бассейнов. Таким образом, плавание, в системе физического воспитания характеризуется как:

1. жизненно необходимый навык, которому должен научиться каждый человек с детских лет;
2. средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны;
3. средство закаливания, активного отдыха, оздоровления населения;
4. вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

При обучении плаванию детей младшего школьного возраста следует обратить внимание на ряд факторов. Длительность занятий, во время которых ребенок может выполнить определенные нормативы и овладеть основой плавания, зависит от трех главных факторов: от уровня развития юных спортсменов, от их профессиональной подготовки и педагогического мастерства преподавателя. Тренер-преподаватель изначально, должен подготовить определённый комплекс упражнений и в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания, стимулировать рост спортивных достижений ребёнка и способствовать развитию детской моторики.

Эта методическая разработка, адресована тренерам-преподавателям по плаванию и предлагает общеразвивающие и специальные плавательные упражнения, применяемые в процессе обучения разным способам плавания; приводится перечень возможных ошибок, допускаемых детьми при выполнении плавательных движений, и способы их исправления.

Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна детям младшего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств выполнением упражнений на суше. По окончании обучения в конце каждого года сдаются определённые нормативы по плавательной подготовленности.

1. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка

В процессе плавания у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по плаванию для учащихся младшего школьного возраста ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
- обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
- формирование общих представлений о плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. При плавании развиваются все группы мышц. Совершенствуются физические качества такие как, выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию.

При плавании происходит разгрузка позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается работа мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, снижает давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для опорно-двигательного аппарата, дыхательного аппарата и другие.

Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды.

Повышаются защитные свойства иммунной системы крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на организм. У детей развиваются такие физические качества, как: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Формирование почти всех групп мышц, способствующих улучшению осанки, предупреждая искривление позвоночника и деформации стопы.

Следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

2. Использование игр на воде при обучении плаванию

Игры являются для детей основной формой познания мира. Знание закономерностей периодов развития жизни ребенка, как в психологическом аспекте, так и с точки зрения физиологии, поможет наиболее эффективно формировать необходимый первоначальный запас двигательных умений и навыков. Игры являются наиболее эффективным средством начального обучения во многих видах спорта. Они занимают ведущее место и в обучении маленьких детей плаванию, предоставляют возможность многократно повторять изучаемые движения, придавая эмоциональную окраску занятиям, активно воздействуют на весь двигательный аппарат ребенка. Проводить игры можно на каждом уроке. Их содержание должно быть направлено на решение основной задачи урока, например, научить детей самостоятельно и смело передвигаться в водной среде в различных направлениях, выполнять погружения в воду с головой, задерживая дыхание или с выдохом в воду, принимать в воде горизонтальное положение и переворачиваться на бок и на спину, уметь открывать в воде глаза и разыскивать предметы. В играх закрепляются и совершенствуются разученные ранее элементы техники.

Выбор игр зависит также от температуры воды и воздуха. При более низкой температуре игру выбирают короткую, оживленную. При проведении игр в воде необходимо соблюдать ряд требований: В игре обязательно должна активно участвовать вся группа занимающихся. В игре должны совершенствоваться ранее изученные элементы техники. Игра должна служить средством эмоционального воздействия на занимающихся. Педагог постоянно контролирует действия каждого участника. В случае необходимости он сам участвует в игре. После каждой игры следует дать оценку деятельности играющих. Игра только тогда вызовет повышенный интерес детей, если будут правильно оценены их старания. Педагог должен внимательно следить за действиями играющих и без ошибок определять победителей. Активное использование игр в воде способствует более эффективному освоению с водой, преодолению боязни воды и начальному освоению элементов техники плавания.

Основу методики составляет рациональное сочетание плавательных упражнений с играми. Включение игр в процесс обучения плаванию требует выполнения определенных условий: — детям должны быть хорошо знакомы предложенные для выполнения плавательные упражнения, включенные в

игру. Использование различных игр в воде является эффективным средством при обучении плаванию детей младшего школьного возраста (Исаева Л. Н. Использование игр на воде при обучении плаванию детей младшего школьного возраста на начальном этапе). (Приложение 1)

3. Одновременная методика обучения плаванию.

Важнейшая отличительная особенность предлагаемой методики состоит в том, что она предусматривает обучение специальным плавательным упражнениям на суше. Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания. (Приложение 2)

Так же ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Как показала апробация, все обучаемые особенно легко усваивают движения руками, как при плавании брассом, и ногами, как при плавании кролем (с произвольным дыханием). При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определённые расстояния.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

- обучение задержке дыхания на вдохе;
- горизонтальное расположение туловища у поверхности воды;
- правильное расположение частей тела для горизонтального равновесия и освоения устойчивого горизонтального равновесия тела в воде;
- приобретение умения принятия вертикального положения тела;
- формирование ощущений подъемной силы воды;
- увеличение задержки дыхания на вдохе;
- устранение излишнего напряжения тела и конечностей;
- нахождение обтекаемого положения тела на спине и на груди, обучение движению ногами кролем на спине и на груди;
- совершенствование координации движений при изменении положения тела в воде.

4. Рекомендации по обучению плаванию.

На первом месяце начала занятий плаванием очень важно провести разъяснительные беседы с родителями об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, очень важна помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды. (Приложение 3)

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

В бассейнах с мелкой и глубокой частью группы не умеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой. Занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 30-40 минут. Степень освоения учебного

материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждого года обучения.

5. Критерии оценки техники основных плавательных движений.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

(Приложение 4)

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание ног только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация движений рук и ног; занывивание после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

Заключение.

Касаясь необходимости обучения плаванию, классик русской педагогики П.Ф. Лесгафт (1952) точно подметил, что ребенок научится этому искусству тем быстрее, чем он более совершенно владеет собой и ловчее производит все свои действия. Навык плавания намного труднее и дольше осваивается взрослыми, чем детьми или подростками. Этот пространственный навык следует прививать с детства, так как он контролируется разными уровнями построения движений (по Н.А. Бернштейну, 1991). Координация движений осуществляется посредством так называемых сенсорных коррекций, то есть процессов непрерывного корректирования движения на основе поступающих в центральную нервную систему сигналов от органов чувств. Двигательный опыт, получаемый в разных ситуациях, способствует проявлению находчивости, которая является составной частью ловкости. Ловкость, по Н.А. Бернштейну (1991), есть способность справиться с возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво. В какой-то момент умение плавать постигается сразу и не утрачивается больше никогда. Эти секреты навыка плавания заключаются не в каких-либо особенных телодвижениях, а в особого рода ощущениях и коррекциях, получаемых человеком в условиях водной среды.

Игры на воде при обучении плаванию

1. «Море волнуется»

Играющие стоят в шеренге парами (лицом к бортику) и держатся за руки. По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения (или строго определенные гребковые движения, в зависимости от задач урока), помогающие передвижению в воде. По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются, а потом устремляются к исходной позиции. За тем руководитель считает «Раз, два, три — вот на месте встали мы», после чего все играющие должны быстро занять свои места. Опоздавшие занять своё место лишаются права продолжать игру или получают штрафное очко.

2. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле — еле, еле — еле закружились карусели, а потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Играющие пробегают 1–2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра возобновляется с движением в другую сторону. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

3. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги и спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной команды — «караси», другой — «карпы». Как только ведущий произнес: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и бегут за «карасями», стараясь дотронуться до них рукой (осалить). Пойманные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно произносит: «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

4. «Лягушата»

Играющие «лягушата» (дети), образуя круг, идут по кругу и внимательно ждут команду ведущего. По команде «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по команде «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись. «Насос» Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

5. «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная

разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается возле указанной ведущим станции. Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочерёдно ныряют в обруч, под дорожкой и т. д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», даётся команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». «Ромашка» Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых. Через 20–30 секунд играющие меняются ролями.

1. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.

Сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе). Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.

«Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.

То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

2. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

3. Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.

Движения руками как при плавании дельфином.

Упражнения для согласования движений: руки вверх, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.

Повторить то же движение с опущенными руками вниз.

Наклониться вперёд, руки в упоре о стенку на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

4. Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

В положении, наклонившись вперёд - движения руками как при плавании брассом.

В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

Беседа с родителями о закаливании детей

Закаливание – простейший и доступный способ профилактики и предупреждения заболеваний. С видами и правилами закаливания вы можете узнать из данной публикации.

Сущность закаливания заключается в развитии способности организма приспосабливаться к различным условиям окружающей среды, и в первую очередь к ее температурным изменениям. Например, систематическое изменение температуры воздуха или воды может способствовать тому, что организм адаптируется и к холоду, и к теплу. Закаливание способствует и повышению иммунитета к различным заболеваниям, способствует правильному обмену веществ, физическому и психическому развитию.

Детский организм отличается высокой приспособляемостью, поэтому закаливать ребенка лучше с первых же дней жизни, используя свежий воздух, солнечные лучи и воду. Давно известно, что закаленный ребенок крепче, выносливее, чем незакаленный, он лучше переносит холод и жару, ветер и плохую погоду, реже болеет.

Систематическое закаливание ребенка с самого раннего возраста обуславливает совершенствование процессов терморегуляции в его организме. В результате организм ребенка может хорошо регулировать выработку и отдачу тепла и приспособляться к соответствующим температурным условиям, предупреждая переохлаждение и перегревание.

Противопоказания к закаливающим процедурам:

- острые заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- острые желудочно-кишечные расстройства;
- резко повышенная нервная возбудимость;
- декомпенсированные пороки сердца;
- выраженная анемия (низкий гемоглобин);
- резкое истощение;
- ухудшение сна;
- резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздушные ванны



Солнечные ванны



Обтирание
влажным полотенцем

Критерии оценки техники основных плавательных движений.

ПЛАВАНИЕ (мальчики)

№	Наименование контрольного упражнения	6-10 лет				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места, см	110	100	90	80	70
2	Подтягивание на перекладине, раз	2	1	0	-	-
3	Челночный бег 3*10 м, с	11,0	12	12,5	13,0	13,5
4	Наклон стоя на возвышенности, см	4	2	0	-2	-4
5	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	40	50	60	70	80
6	Бросок набивного мяча стоя двумя руками из-за головы, 1 кг, м	3,5	3	2	1	0
7	Длина скольжения, м	5	4	3	2	1
8	Проплывание дистанции без учета времени, м	100	75	50	25	0
9	Выполнение поворотов	+	+	+	+	+
10	Скольжение на груди	+	+	+	+	+
11	Скольжение на спине	+	+	+	+	+
12	Плавание кролем	+	+	+	+	+
13	Плавание брассом	+	+	+	+	+
14	Плавание дельфином	+	+	+	+	+

ПЛАВАНИЕ (девочки)

№	Наименование контрольного упражнения	6-10 лет				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места, см	100	90	80	70	60
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	8	7	6	5	4
3	Челночный бег 3*10 м, с	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0
4	Наклон стоя на возвышенности, см	5	2	0	-2	-5
5	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	40	50	60	70	80
6	Бросок набивного мяча стоя двумя руками из-за головы, 1 кг, м	3	2	1	0,5	0
7	Длина скольжения, м	5	4	3	2	1
8	Проплывание дистанции без учета времени, м	100	75	50	25	0
9	Выполнение поворотов	+	+	+	+	+
10	Скольжение на груди	+	+	+	+	+
11	Скольжение на спине	+	+	+	+	+
12	Плавание кролем	+	+	+	+	+
13	Плавание брассом	+	+	+	+	+
14	Плавание дельфином	+	+	+	+	+