

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6

« 19 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Н.А. Кондаков



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный пловец»
на базе детского спортивно-оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

Возраст: 6-12 лет

Срок реализации: 18 дней

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы:

Методист – Смирнова А.В.

Тренер-преподаватель – Морозова Т.В.

г. Мышкин
2023 г.

Оглавление	
Пояснительная записка	3
Методы обучения	7
-Практические методы	7
-Соревновательный и игровой методы.....	7
Общеразвивающие упражнения	7
Направленность программы	4
Актуальность программы	4
Цель и задачи	5
Условия для реализации программы, материально-техническое обеспечение ...	8
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	8
Календарно- тематический план	10
Учебно - методический комплект	11
Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне	11
Поведение в бассейне	12
Методика обучения спортивным способам плавания	14
Методика обучения плаванию кролем на спине	14
Методика обучения плаванию кролем	15
Общеразвивающие и специальные физические упражнения	15
Список литературы	17

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей - важнейшая обязанность школы, педагога и самого ребёнка. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Юный пловец» направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

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.

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

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.

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. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель 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, обучают 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 «непрестижным» 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.

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.

Направленность программы

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования в режиме работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием. Программа направлена на увеличение двигательной активности детей в воде.

Новизна программы прослеживается в активном приобщении детей к плаванию через увлекательные оздоровительные мероприятия с применением новых игровых технологий.

Актуальность программы

Во время летних каникул не все родители имеют возможность самостоятельно организовать летний отдых детей, поэтому единственная возможность организовать занятость, это отдавать детей в летние лагеря организованные на базе школ, где дети отдыхают и оздоравливаются. Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Юный пловец» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей через здоровье-сберегательные технологии.

Педагогическая целесообразность применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и

характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям. На занятиях по плаванию дети концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях; осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья; уважительно относятся к своему телу; занимаются самопознанием и самосовершенствованием.

Отличительной особенностью занятий плаванием является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно-тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно-оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимые условия спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению детей.

Цель и задачи

Цель: закрепление плавательных навыков и обеспечение полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

Задачи:

- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.
- Формировать навыки здорового образа жизни.
- Развивать умения и навыки плавания.
- Создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе.
- Организовать занятость детей в летний период.

Возраст детей участвующих в реализации программы. Программа предназначена для детей 6-12 лет.

Сроки реализации - 18 дней.

Продолжительность освоения программы: 18 часов.

Формы организации деятельности:

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Теоретический материал в виде информационных бесед в игровой форме или с использованием наглядного материала.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений.

Основные методы обучению плаванию:

- Наглядные методы обучения – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца, видеоматериалы.
- Словесный и наглядный метод обучения – объяснение и показ упражнений.
- Словесные методы обучения – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Игровой метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся.

Тренер-преподаватель, используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Контроль.

Результатом являются знания детей о здоровом образе жизни, владение практическими навыками и умениями плавания, укрепление здоровья детей.

Планируемые результаты.

Знать:

- историю плавания;
- правила гигиены при занятиях плаванием;
- технику безопасности на уроках плавания;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- закаливание организма посредством плавания.

Уметь:

- играть в воде;
- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине.

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает:

1. Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).
2. Улучшение психологического климата.
3. Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.
4. Организация полноценного летнего отдыха для детей.
5. Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- проводятся контрольные срезы пройденного материала;
- участие в спортивных мероприятиях;
- соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения.

Методы обучения

-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 приносят 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.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие и специальные физические упражнения 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.

Условия для реализации программы, материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Бассейн.
2. Купальный костюм, плавательные очки, резиновая шапочка и мыльные принадлежности (мыло, мочалка).
3. Резиновые тапочки.
4. Пенопластовые доски.
5. Пояса для плавания.
6. Дудлы.
7. Резиновые мячи.
8. Кольца.
9. Обручи.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Игра
2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	7	2	5	Выполнение упражнений
3	Плавательная подготовка.	6	-	6	Соревнования
4	Игры.	3		3	Игра
	Итого	18	3	15	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.

Практика. Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

Тема 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

Практика. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Специальная физическая подготовка:

– упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);

– упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот не- сколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

Тема 3. Плавательная подготовка.

Практика.

Плавательная подготовка:

–подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.

–элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед-отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);

–погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох - выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.

– обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;

–обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;

– обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;

– обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. Кроль на груди. Кроль на спине.

Тема 4. Игры.

Практика.

Игры с мячом.

Календарно- тематический план

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Июнь	Групповая	1	Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.	Беседа
2	Июнь	Групповая	1	Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».	Игра
3	Июнь	Групповая	2	Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.	Беседа
4	Июнь	Групповая	5	<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <p><input type="checkbox"/> упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);</p> <p><input type="checkbox"/> упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот не- сколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.</p>	Выполнение упражнений
5	Июнь	Групповая	6	<p><i>Плавательная подготовка:</i></p> <p><input type="checkbox"/> подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.</p> <p><input type="checkbox"/> элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с</p>	Соревнования

				<p>помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);</p> <p><input type="checkbox"/> погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох- выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.</p> <p><input type="checkbox"/> обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;</p> <p><input type="checkbox"/> обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;</p> <p><input type="checkbox"/> обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;</p> <p><input type="checkbox"/> обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др.</p>	
6	Июнь	Групповая	3	Игры с мячом.	Игра

Учебно - методический комплект

Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению плаванию. Все приведенные факторы играют весьма существенную роль в подготовке квалифицированного тренера (инструктора). Он должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на возникшие неполадки; кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, тренер-преподаватель (инструктор) должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и душевых.

Прежде чем приступишь к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможности участия родителей в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников (родительский

актив) и заранее уточнить с ними их обязанности. Родительские собрания не раз помогали преодолеть трудности, связанные с организационным периодом.

Как же подготовить ребенка к занятиям? Прежде всего дети должны самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. Дети должны научиться пользоваться душем. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально.

Каждый ученик для занятий по плаванию должен иметь;

1. Сумочку (целлофановый пакет) с мылом и мочалкой.
2. Махровое полотенце.
3. Купальные принадлежности и резиновую шапочку.
4. Соответствующую обувь (купальные шлепанцы)

Все эти купальные принадлежности желательно помещать в небольшую спортивную сумку. Необходимо обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

Поведение в бассейне

Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий в воде достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгоряченными.

Перед началом занятий в воде дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде во избежание опасности травмирования.

Не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно. Если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует.

В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют.

Во время занятий следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка.

Какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу.

Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у тренера (инструктора). Группа собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий. Тренер (инструктор) или помощник ведут детей в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделались и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Перед занятием нужно проверить имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, кроме того, давление

воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник. Помощник наблюдает за детьми во время мытья и помогает им, а также учит их мыть друг другу спину. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек из целлофана. Группа организованно направляется к месту занятий. Там дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер (инструктор) здоровается с ними, а дети должны ответить ему спортивным приветствием: «Физкульт - привет!» Это приветствие доставляет детям большое удовольствие.

Затем тренер (инструктор) кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего урока и дети начинают выполнять упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с программой занятий.

Все упражнения и форму занятий необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям. Этим правилом не следует пренебрегать. Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданием, к которым он должен быть готов. Инструктировать помощников нужно конкретно, чтобы они могли правильно ориентироваться. При этом важно так распределить задания помощника, чтобы он не занимался только собственным ребенком. Рекомендуется не допускать родителей или родственников, сопровождающие детей в бассейн, в помещение для занятий. Их присутствие затрудняет работу тренера (инструктора), отвлекает внимание детей от заданий. Родители должны это понимать и полностью доверять тренеру (инструктору) и его помощникам.

В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и передать на попечение помощника, который отведет его в раздевалку, а при необходимости вызовет врача.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль.

Если во время занятий детям нужно выйти из воды, они должны обязательно надеть шлепанцы и набросить полотенце. Как только занятие окончится, все дети должны быстро выйти из воды. Дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце и снова выстраиваются в шеренгу. Тренер (инструктор) дает краткую оценку прошедшего урока; хвалит и подбадривает ребят; порицание выносится только в случае крайней необходимости.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении тренера (инструктора) или помощника в душевую. Под теплым душем маленькие пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы снова закрылись поры тела. В заключении дети насухо вытираются - очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Также тщательно необходимо вытирать кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания. Если все-таки появится грибковое заболевание, необходимо срочно прибегнуть к помощи соответствующих медикаментозных средств.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. В холодное время детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна.

Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

Методика обучения спортивным способам 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 получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжений и расслаблений мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

Методика обучения плаванию кролем 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.

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, т.к. 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 применяются следующие упражнения: плавание на спине, партнер удерживает пловца за ноги. При этом важно, чтобы 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, т.к. 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.

Методика 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 применяются при обучении на спине. Для повторения периодически включают более простые упражнения. 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 без дыхания до 8 метров.

При подключении дыхания к общей координации движений целесообразно вернуться к знакомым более простым упражнениям, в которых дыхание было связано с поворотом головы. 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 маленьким пловцам кажется удобным выполнять цикл дыхания (вдох-выдох). Это можно разрешить. Чтобы у детей не выработалась привычка поворачивать голову для вдоха только в одну сторону, необходимо регулярно менять сторону для вдоха. В дальнейшем маленькие пловцы должны изучить дыхание, выполняемое через три гребка.

Общеразвивающие и специальные физические 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, укрепляют 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.

Список литературы

1. Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
3. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2010. – 56 с.
5. Макаренко Л.А., Булгакова Л.Ж. Программа подготовки юных пловцов. – М.: Просвещение, 2010. – 86 с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство Астрель, 2006. – 256 с.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования. Пособие для педагогов дополнительного образования. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. -143 с.
10. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008.-120 с.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.