

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Новосибирского района Новосибирской области детско – оздоровительный
образовательный (профильный) центр «Арго»**

методическая разработка

«Занятия по плаванию в большой чаше бассейна»

Выполнил: Сяглова Наталья Игоревна,
педагог дополнительного
образования

Краснообск 2023

Актуальность темы

Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физкультурному развитию и закаливанию организма, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывает волю, дисциплину и трудолюбие. При планировании учебного процесса, нужно учитывать: возрастные особенности занимающихся, индивидуальные способности, объем нагрузок, рассчитанных на определенный возраст занимающихся.

Данная разработка может быть использована в работе с обучающимися среднего школьного возраста.

Составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Условия проведения занятий оказывают существенное влияние на подборку упражнений и методику проведения занятий. В данной методической разработке описаны циклы упражнений для обучения детей плаванию, и указаны номера занятий, на которых они могут быть использованы педагогами.

Таким образом, содержание программы, учебный материал и методические указания – должны соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения.

Цель – Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- научить детей держаться на воде;
- заложить прочную основу для освоения спортивного и прикладного плавания;
- ознакомить обучающихся с правилами безопасности на воде.

Решение этих задач требует от учителя большого педагогического мастерства, знания особенностей детской психологии.

К основным плавательным навыкам, которыми необходимо овладеть на начальном этапе обучения, относятся:

- погружения в воду;
- прыжки в воду;
- лежание на воде;
- скольжение;
- передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений;
- правильное дыхание.

Задачи, решаемые на начальном уровне обучения занятиях плавания, можно разделить на два этапа.

Задачи первого этапа:

1. Погружения

- полностью погрузить лицо в воду;
- погрузиться в воду с головой;
- поднырнуть под ограждающие дорожки;

2. Прыжки в воду

- держась за борт бассейна, погружаться под воду и продвигаться вдоль борта;
- прыжки ногами вниз, держась за страховочный шест
- прыжки ногами вниз в нарукавниках;

3. Лежание

- лежание лицом вниз с задержкой дыхания, держась за борт;
- лежание на спине, держась одной рукой за борт;

4. Скольжение

- скольжение на груди и спине, держась за страховочный шест;
- скольжение на груди лицом вниз с задержкой дыхания, оттолкнувшись от стенки держась за страховочный шест;

5. Продвижение в воде

- передвижение на руках в висячем положении держась за борт;
- ознакомление с попеременными движениями ног в положении на груди и спине;
- передвижение в воде, держась за плавательную доску или страховочный шест, за счёт попеременно-ударных движений ног;
- передвижение в воде в нарукавниках, за счёт движений ног;

6. Упражнение на дыхание

- энергичный выдох в воду;
- вдох над водой, выдох в воду (повторяется многократно).

Задачи второго этапа:

1. Погружение

- открывание глаз под водой;
- ныряние с борта со страховкой учителя;
- ныряние с ориентированием после выныривания (взяться за страховочный шест)

2. Прыжки в воду

- прыжки ногами вперёд в глубокую воду держась за страховочный шест;
- прыжки ногами вперёд в глубокую воду самостоятельно с ориентированием после выныривания и подплыванием к трапу;
- прыжки головой вперёд, со страховкой преподавателя;

3. Скольжение

- скольжение на груди и спине;
- соревнования в скольжении;

4. Упражнения на дыхание

- вдох – выдох в сочетании с движением ног;
- дыхание с поворотом головы в сторону;
- согласование дыхания с работой рук при плавании на груди;

5. Продвижения в воде

- попеременные движения ногами на груди и спине, держась за плавательную доску;

- ознакомление со способами плавания кроль на груди и спине;
- плавание кроль на груди без выноса рук;
- плавание кролем на груди и спине с координацией движений в грубой форме.

Организация занятий

До начала занятий в бассейне необходимо провести родительское собрание. Следует разъяснить родителям оздоровительное и прикладное значение плавания. Рассказать о порядке и требованиях в бассейне, костюме, предметах гигиены. Просить обратить внимание родителей на выработку у детей навыков личной гигиены, умением обращаться с душем, самостоятельно мыться, одеваться и раздеваться.

Перед тем, как начать заниматься плаванием, каждый ребёнок должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение детского врача.

В подготовительную часть занятия включаются упражнения имитирующие движения рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине, проведение беседы о плавании и правилах поведения в бассейне.

Наиболее приемлемая температура воды бассейна должна быть около 27 градусов. Самый надёжный показатель оптимальной температуры воды – поведение детей. Если они начинают мёрзнуть (синеют губы, появляется лёгкий озноб, сильно ослабевают внимание), следует немедленно прекратить занятие в воде. Чтобы дети меньше мёрзли необходимо следить за тем, чтобы они активно двигались.

Соблюдение дисциплины – обязательное условие на занятиях плавания. Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду, подныривать под товарища, выходить из помещения бассейна без разрешения учителя. Радость детей не должна выражаться в виде крика или баловства. Дети должны знать, что они не должны оказывать помощь товарищам. Это делает только педагог.

Особенности организации занятий по плаванию в условиях большой чаши бассейна

При обучении плаванию в большой чаше, с первых занятий основное внимание должно быть направлено на формирование навыка погружения-«ныряние». Его совершенствование необходимо для обеспечения безопасности детей при занятиях в глубокой воде. Этот навык надо совершенствовать в сочетании с другими необходимыми навыками.

Успех обучения будет зависеть от выбора и целесообразности применения вспомогательных средств.

Прежде всего, в качестве вспомогательных средств, для опоры, используются: ограничительные канаты, канаты зоны безопасности, «плавающий шест». Эти средства используются при выполнении самых различных упражнений.

Страховочный шест тоже незаменим при обучении плаванию в условиях глубокого бассейна. Он позволяет обеспечивать безопасность детей при первых прыжках в воду и выполнении скольжений. Шест используется как маркировочный знак, обозначающий границы плавания, а также для буксировки детей к борту бассейна. Держась за шест, дети могут погружаться вплоть до дна бассейна на глубину 2-3 метра.

Плавательные доски или перекладки используются на дальнейших этапах обучения. Они применяются при отработке навыков лежания на груди и спине, при выполнении упражнений на дыхание, движений рук и ног при плавании на груди и спине.

Существует мнение о том, что безопасность начинающего пловца лучше всего обеспечивают поддерживающие средства: пенопластовые пояса, поплавки, надувные круги, плавательные подушки. Эта точка зрения ошибочная. Эти средства не обеспечивают полной безопасности (повреждение или потеря). Применение этих средств создаёт у детей неправильное представление о поведении тела в воде. Затруднены или вообще невозможны правильные движения рук и

правильное дыхание. Оказавшись в воде без поддерживающих средств, дети испытывают неуверенность.

Следует помнить, что пребывание детей в глубокой воде требует от них повышенного внимания, потому что они не могут (как на мелком месте) встать на дно и отдохнуть. Поэтому длину проплывания отрезков и сложность заданий нужно увеличивать постепенно. При соблюдении принципов последовательности и постепенности, строгой дисциплине детей обучение в глубокой воде будет успешным и безопасным.

Упражнения с использованием вспомогательных поддерживающих средств

Скольжения

- скольжение вдоль борта бассейна, держась за шест (1-12 занятия);
- скольжение вдоль борта бассейна, шест держать перед руками (1-12 занятия);
- скольжение поперёк бассейна, обратно ребёнок буксируется к борту шестом (3-12 занятия);

Прыжки в воду

- прыжок, ногами вниз, держась за страховочный шест (5-15 занятия);
- прыжок, ногами вниз, страховочный шест подаётся после выныривания (7-18 занятия);
- прыжок, лицом вниз с борта бассейна к страховочному шесту (18-26 занятия);

Проплывание

- проплывание от поворотного щита вдоль борта до лестницы (6-17 занятия);
- проплывание от лестницы к поворотному щиту «на угол», буксировка вдоль поворотного щита к борту держась за шест (10-20 занятия);
- проплывание от борта бассейна поперёк дорожки вдоль поворотного щита и от поворотного щита до лестницы «на угол», шест перед руками ребёнка (15-28 занятия);

- проплывание от лестницы «на угол» и обратно, держась одной рукой за шест (8-15 занятия);

Упражнение для освоения с водой

- ходьба группой вдоль борта от лесенки к лесенке, держась за борт (1-2 занятие);
- имитация полоскания белья, держась одной рукой за борт (1-2 занятия);
- похлопывание по воде, поглаживание воды (1-2 занятия);
- «волны на море» - подвижная игра (1-3 занятия);
- передвижение по разграничительному канату (с помощью рук) (3-4 занятия);
- кто выше выпрыгнет из воды, держась рукой за борт (1-3 занятия);
- стоя на выступе и держась за борт – отпустить руки и поднять их вверх на несколько секунд (2-3 занятия);
- то же, но опустить руки, развести их в стороны и похлопать по воде (3-4 занятия).

Упражнения для освоения погружения в воду

- держась за борт помыть лицо, побрызгать себе в лицо водой, окунуться с головой, побрызгать друг другу в лицо (2-3 занятия);
- держась за борт погрузиться до глаз, погрузиться с головой под воду; погрузиться под воду, задержаться на 3-4- секунды; то же с открыванием глаз в воде – дыхание задержать на вдохе (4-5 занятия);
- держась за борт ноги опустить на глубину, погружаться с головой под воду (4-5 занятия);
- продвигаться поперёк бассейна держась за борт, подныривать под разграничительные дорожки (4-5 занятия).

Упражнения на дыхание

- подуть на воду, как на чай (2-4 занятия);
- опустить губы в воду, сделать выдох (4-5 занятия);
- погрузиться в воду до глаз, сделать выдох (5-6 занятия);

- погружение под воду с головой, выдох в воду (7-24 занятия).

Упражнения на всплывание и лежание

- лежание на груди лицом вниз, держась за борт бассейна, с задержкой дыхания на вдохе (3-4 занятия);
- то же, отпуская борт на несколько секунд (4-6 занятия);
- «поплавок» боком к борту, держась одной рукой за борт (5-7 занятия);
- погружение – перехватываясь руками поочередно вниз, а затем вверх держась за ступеньки лестницы (7-10 занятия);
- лежание на спине боком к борту бассейна, держась одной рукой за борт (5-10 занятия);
- то же, отпуская борт (7-10 занятия);

Упражнения для скольжения

- скольжение на груди, держась за страховочный шест, лицо над водой (5-10 занятия);
- то же, лицо в воде, дыхание задерживаем на вдохе (6-10 занятия);
- скольжение на спине, держась за шест (6-10 занятия);
- скольжение на груди поперёк бассейна, отталкиваясь от борта бассейна ногами, держась за шест (7-10 занятия);
- то же на спине;
- скольжение на груди вдоль борта бассейна, оттолкнувшись от поворотного щита, держась за шест (10-15 занятия);
- сидя на борте бассейна, ноги опираются в борт, спад вперёд лицом и скольжение поперёк дорожки (8-10 занятия).

Прыжки в воду

- сидя на борту, спад в воду, держась за шест (3-7 занятия);
- прыжок ногами вниз, двумя руками держась за шест с борта (3-7 занятия);
- то же одной рукой (7-10 занятия);

- то же с тумбы (10-13 занятия);
- прыжок лицом вниз «лягушкой» со страховкой в воде (8-12 занятия);
- прыжок ногами вниз, шест взять после выныривания (8-15 занятия);

Подготовительные упражнения для изучения облегчённых способов плавания

- сидя в упоре сзади на краю борта, ноги стопами касаются воды – движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 занятия);
- лёжа на краю борта, на животе, ноги опущены в воду – движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 занятия);
- буксировка страховочным шестом – держась двумя руками, затем одной рукой в положении на груди, движения ногами кроль (5-23 занятия);
- движения ногами как при способе кроль на груди, держась за плавательную доску (6-20 занятия);

После освоения облегчённых способов плавания, появляется уверенность в поведении на воде.

В процессе реализации программы, мы достигаем следующих результатов обучения:

- когнитивные (знания, умения и навыки, полученные на занятии)
- мотивационные (появление у ребёнка желания заниматься данным видом спорта, достижение высот)
- эмоциональные (удовлетворённость, любознательность, стремление познавать и открывать новое и т.д.)
- коммуникативные (понимание и принятие норм поведения и общения, взаимоуважения и доброжелательности, ответственности и обязательности)