

*Министерство образования Московской области
ГАОУ ВПО
«Московский государственный областной
социально-гуманитарный институт».
Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки.*

Занятие по плаванию в группах начальной подготовки 1 года обучения

Группа: Ф 1 – 14

Выполнил: тренер-преподаватель по плаванию

Симонова Наталья Викторовна

Преподаватель: кандидат педагогических наук, доцент

Елина Наталья Владимировна

Коломна 2014

Занятие по плаванию в группах начальной подготовки 1 года обучения

“Он не умеет ни читать, ни плавать”, — так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

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. 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 совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую 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.

1.1 Прикладное значение плавания

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

1.2 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. 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.

2. 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.

3. Основные правила проведения занятий

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

Не заставляйте 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 занятий, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к тренеру.

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, тренер обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание, чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия тренера.

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 занятия 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.

На каждом занятии надо изучать не более одного - двух упражнений.

Цели занятия:

- 1. Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;*
- 2. Обучение основам техники спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных умений и навыков;*
- 3. Укрепление здоровья;*
- 4. Ликвидация недостатков физического развития;*
- 5. Улучшение физической подготовленности.*

Задачи урока:

- 1. Совершенствование техники скольжения на груди и на спине.*
- 2. Повторение техники работы ног способом кроль на груди. Согласование работы ног с дыханием.*
- 3. Обучение техники работы ног способом кроль на спине.*

Инвентарь: плавательные доски, колобашки

Место проведения: бассейн «Шатура»

Продолжительность занятия: 90 минут

При обучении плаванию должны соблюдаться следующие правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде:

1. К занятиям учеников следует допускать только с медицинской справкой о разрешении заниматься плаванием.

2. Каждый раз перед началом и после занятий при построении необходимо проводить расчет занимающихся, проверять место занятий, оборудование и инвентарь.

3. Во время занятий учащиеся должны соблюдать строгую дисциплину, не заплывать за запрещенные отметки, входить и выходить из воды только по команде тренера.



Для любого спортивного способа плавания общепризнана следующая последовательность изучения его элементов. Вначале осваивается движение ног, затем движение рук и после этого согласование движений рук и ног. Каждый элемент изучается с произвольным дыханием, с задержкой дыхания на входе и в согласовании с дыханием.



Работа ног в воде.

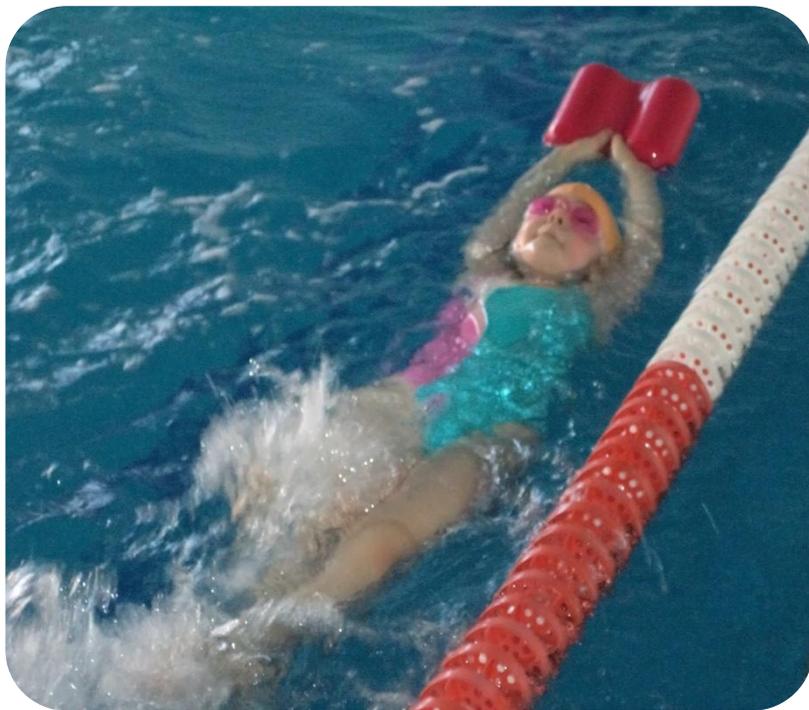
Первые движения ногами необходимо выполнять, держась руками за какую-нибудь неподвижную опору. Затем следует переходить к изучению движений ног в безопорном положении.



Более сложным в изучении движений является плавание одними ногами с вытянутыми вперед руками. Надо иметь в виду, что освоить движения ног кролем за одно или два занятия невозможно. Навык движения ногами, при котором не возникает усталости мышц, чаще появляется на пятом или шестом занятии.



У некоторых детей развитие навыка движений ногами затруднено. Если у занимающегося ноги тонут или нет существенного продвижения вперед, то в этом случае нужно воспользоваться каким-либо плавающим средством, на которое можно опереться руками. Но надо помнить, что движение ног с поддерживающим средством следует выполнять в ограниченном объеме.



В конце занятия целесообразно применять подвижные игры в воде. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.



Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнение.

Благодарю за внимание!



Литература:

- 1. Белиц-Гейман С.В. Плавание - М: Просвещение 2000*
- 2. Булгакова Н.Ж. Плавание - М: Просвещение 2001*
- 3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М: Физкультура и спорт 2000 4.*
- Булгакова Н.Ж. Плавание. – М: Физкультура и спорт 1999*
- 5. Викулов А.Д. Плавание. – М: Владос-пресс 2003*
- 6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999*
- 7. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998*
- 8. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999*
- 9. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001*