

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР ВОЛКОВА ВЛАДИМИРА ДМИТРИЕВИЧА**

**Методические рекомендации
«Организация и методика проведения занятий плаванием
в группах начальной подготовки»**

**Автор: Говалло Дмитрий Владимирович,
тренер- преподаватель**

Краснодар - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Аннотация	2
	Пояснительная записка	3
	Гигиенические требования и подготовка детей к занятиям	4
	Организация занятий плаванием	5
	Безопасность на занятиях	7
	Содержание и этапы обучения плаванию детей в группах начальной подготовки	7
	Методика организации занятий плаванием в группах начальной подготовки	11
	Заключение	15
	Список рекомендуемой литературы	16
	ПРИЛОЖЕНИЕ	18

Аннотация

Данные рекомендации могут быть использованы тренерами-преподавателями при организации проведения занятий плаванием в группах начальной подготовки.

Данные рекомендации могут быть успешно внедрены и использованы тренерами-преподавателями, инструкторами и преподавателями по плаванию в общеобразовательных учреждениях, спортивных школах и различных центрах дополнительного образования. Приведённые методические рекомендации могут также послужить основой для разработки новой программы и дополнения знаний в области методики организации занятий плаванием в группах начальной подготовки.

Пояснительная записка

Актуальность. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению основами техники плавания.

Младший школьный возраст характерен постоянным ростом и развитием, регулярные занятия плаванием способствуют снятию напряжения и правильному формированию свода стопы и опорно-двигательного аппарата, а также развитию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Важным аспектом построения тренировочного процесса является соблюдение организационных и методических требований, учитывая сензитивные периоды младшего школьного возраста.

При процессе организации тренировочных занятий необходимо учитывать нормативно-правовые документы, в которых указаны требования к оборудованию, квалификации специалистов, порядку и нормам проведения непосредственно образовательной деятельности. К таким документам можно отнести:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав образовательного учреждения.

При выборе методов обучения важно учитывать индивидуальные особенности развития каждого ребенка и его возраст. При организации обучения плаванию в группах начальной подготовки необходимо уделить внимание обеспечению безопасности детей младшего школьного возраста, закаливанию и укреплению их организма.

При изучении научно-методической литературы было выявлено, что методы и формы организации тренировочных занятий детей младшего возраста непрерывно совершенствуются. Однако, процесс обучения плаванию занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших данный навык.

Цель методических рекомендаций — организация и подбор рациональных методик для проведения занятий плаванием в группах начальной

подготовки с учетом возраста и индивидуальных способностей каждого ребенка.

Источником практического опыта является многолетний педагогический стаж работы в должности тренера-преподавателя по плаванию на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира Дмитриевича.

Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении, а плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания.

Гигиенические требования и подготовка детей к занятиям

«Залогом хорошего физического развития служат четкий режим дня, полноценное питание, воспитание у детей навыков личной гигиены и др.». Воспитанию навыков личной гигиены способствуют правильно организованные занятия плаванием [5, с.94].

Для того чтобы детям было удобно и безопасно спускаться в воду и подниматься после окончания занятия, в бассейне должна быть установлена лестница. Удобнее всего, когда лестница установлена вертикально и занимает минимальное пространство в ванне бассейна. Обязательным условием является наличие поручней. Ступени лестницы должны быть ребристыми и покрыты материалом, на котором не скользят мокрые ноги. При выходе из воды укладывают резиновые коврики, при выходе из душевой делают то же самое.

При бассейне должны быть раздевальные комнаты, в которых установлены шкафчики или вешалки с полочками для одежды и полотенец, а также душевые, в душевых должны лежать резиновые коврики.

В помещениях крытых бассейнов должна быть вентиляция, которая позволяет поддерживать температуру в пределах нормы. В начальный период обучения плаванию температура может быть выше, затем, по мере адаптации детей к воде, ее можно уменьшать в целях закаливания организма. Нормы температурного режима для детей в группах начальной подготовки указаны в СанПиН. Вода в бассейне обязательно проходит дезинфекцию, что является важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Прежде чем приступить к занятиям, с детьми проводят специальные беседы, в ходе которых рассказывают о правилах личной гигиены перед началом, во время и после окончания занятия. Детей необходимо ознакомить с правилами поведения в бассейне, душевых, раздевальных комнатах. Дать представление о значении водных процедур, плавания и купания для сохранения и укрепления здоровья. Рассказать о том, что необходимо иметь на занятии (купальник, плавки, полотенце и т.п.).

Вещи для плавания должны приноситься каждый раз, когда у ребенка планируется проведение занятия по плаванию, они должны быть уложены в сумку, для мыла и мочалки предусматривается отдельный непромокаемый мешочек. Для занятий необходимы резиновые тапочки, в которых дети не рискуют поскользнуться во время приема душа или переходя из помещения в помещение.

Во время занятий плаванием у детей формируются навыки общественной и личной гигиены, привычки к водным процедурам, потребность в них, что благотворно влияет на развитие организма детей. В группах начальной подготовки дети должны осознанно и самостоятельно выполнять все гигиенические процедуры.

Тренерам-преподавателям следует помнить, что залогом успешного усвоения правил гигиены является закрепление навыков в семье, соответствующий внешний вид и поведение взрослого и постоянство предъявляемых требований.

Организация занятий плаванием

«Организация обучения детей плаванию в группах начальной подготовки осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма» [1, с. 16].

Правильная организация занятий имеет большое значение в формировании основ здорового образа жизни. Процесс обучения в группах начальной подготовки выглядит как совокупность организационных и методических действий.

Организация занятия начинается со своевременной подготовки детей к занятию. Все действия начинаются вовремя и без опозданий. Приход детей

выполняется строго по расписанию. Находясь в групповом помещении, дети переодеваются в одежду для занятия, наиболее удобной является легкая майка, трусы, носки, резиновые тапочки и махровый халат, следует обратить внимание на то, что ногти на ногах и руках должны быть аккуратно подстрижены.

Подготовившись к занятию, первая группа детей отправляется в бассейн. Детей встречает тренер-преподаватель по плаванию, занятия начинаются с упражнений в сухом бассейне, а если такового нет, то в спортивном зале или на обходных дорожках у бортика бассейна.

После этого дети отправляются в раздевальную комнату. Занимающиеся раздеваются и аккуратно убирают одежду, берут с собой чистые плавки, купальники и идут в душевую. Там они моются с мылом под присмотром медсестры и воспитателя, затем идут с тренером-преподавателем в бассейн. Важно проследить по окончании занятия, чтобы дети как следует вытерлись полотенцем.

Занятия плаванием осуществляются в совокупности с прочими формами физкультурно-оздоровительной работы. Между тем достижение задач сохранения и укрепления здоровья ребенка возможно лишь при правильной организации активной деятельности и отдыха. Занятия плаванием проходят не ранее, чем через 40 минут после приема пищи.

Существует мнение, что утренние часы (7 ч 30 мин — 8 ч 30 мин) более удобны для проведения занятий в бассейне, это не нарушает режима дня, и дети успевают отдохнуть и высушить волосы за время завтрака. В группах, которые занимаются в утреннее время редки опоздания, ведь дети торопят родителей, потому что хотят заниматься в бассейне. Важно предупредить родителей, если дети занимаются в ранние утренние часы, что прием пищи должен ограничиться легким завтраком.

Минимальным количеством занятий в неделю, для того чтобы можно было говорить об эффективном обучении плаванию, считается два раза. Количество занимающихся в бассейне зависит от возраста, так в младшей группе количество занимающихся должно составлять до 20 человек, а более старшие группы состоят из 12 человек максимум.

Длительность занятий в каждой возрастной группе различна. На раннем этапе обучения занятия короче по времени, потом же их длительность можно увеличивать по мере освоения детей с водой.

Безопасность на занятиях

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования и правила:

- проводить занятия в местах, которые отвечают всем требованиям гигиены и безопасности,
- дети должны знать границы, в которых проводится занятие и не заплывать за них (в тех случаях, когда занятия проводятся не в бассейне),
- необходимо следить за соблюдением строгой дисциплины,
- дети должны выполнять требования тренера-преподавателя, шум, столкновения, ложные крики о помощи недопустимы,
- допуск к занятиям возможен только с разрешения врача,
- дети должны уметь использовать спасательные средства,
- необходимо видеть всю группу и каждого занимающегося в отдельности,
- выводить ребенка из воды при первых признаках переохлаждения,
- воспитывать осознанность безопасного поведения на воде у ребенка.

Содержание и этапы обучения плаванию детей в группах начальной подготовки

Содержание занятий в своей основе составляют игры и физические упражнения, которые способствуют формированию необходимых навыков и умений в плавании.

Занятия, построенные на играх в воде, привлекают детей возможностью применить свои знания и плавательные умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки [8, с. 95]. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр в воде, особенно с элементами соревнования. Игры в воде способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам плавательных движений: с ходьбой и бегом, со скольжением, нырянием, подныриванием, с подпрыгиванием и прыжками в воду, а также игры на ориентировку в водном пространстве, а они в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры в воде дают возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действие играющих зависит от той роли, которую они выполняют. Бессюжетные игры строятся на выполнении

плавательных заданий-действий с предметами (мяч, плавательные доски). Использование предметов повышает интерес к действиям, а также облегчает выполнение плавательного задания. Такие занятия предназначены для закрепления основных плавательных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

Рекомендуемые игры:

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания: предварительно игра проводится на суше, во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры: может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной, побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания: во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине, численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Пятнашки»

Задача - изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры: играющие располагаются произвольно, по сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания: спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять, в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего

продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

На тренировочном занятии закрепляются основные плавательные движения, отрабатывается правильное дыхание. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения. На занятиях целесообразно использовать элементы соревновательности в форме командных эстафет. Эстафеты способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер), обеспечивают разностороннее развитие личности ребенка; воспитывают выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество.

При выборе формы проведения занятия важно подчинить его общей цели научить детей правильным плавательным движениям, правильному дыханию, привитию интереса к плаванию как жизненно необходимому навыку.

Как правило для детей младшего школьного возраста рекомендуется использовать обучение кролю на спине и на груди, а также упрощенные виды этих способов. Обучение плаванию в группах начальной подготовки условно можно разделить на четыре этапа.

Первый этап начинается со знакомства ребенка с водой, ее свойствами. По окончании первого этапа ребенок должен уверенно вести себя в воде, выполнять простейшие задания.

Рекомендуемые упражнения для освоения с водой:

1 этап

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

После овладения элементарными навыками и знаниями о воде ребенок переходит на **второй этап** обучения. Он связан с приобретением чувства надежности в водной среде, что соответствует улучшенным навыкам и умениям в сравнении с первым этапом. Дети на втором этапе умеют всплывать, лежать на воде, скользить, а также выполняют упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд [3, с. 25].

Рекомендуемые упражнения:

1. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

2. Глубокие выдохи в воду.

3. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

4. «Поплавок», сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

5. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

На **третьем этапе** начинается разучивание плавания определенным способом. Дети должны уметь проплыть дистанцию до 15 метров в условиях глубины бассейна до 60 см, при этом сохраняется правильная координация движения рук и ног с вдохом и выдохом.

Рекомендуемые упражнения:

1. Скольжение на груди - руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

3. Скольжение по воде на груди руки вдоль туловища (то же самое с положением на спине).

4. Руки в положении «стрелочка» лежат на поверхности воды вместе с телом. Делается вдох, голова опущена в воду, взгляд направлен на дно, далее

выполняется толчок одной ногой от бортика и скольжение до полной остановки, ноги соединены вместе, носки вытянуты.

Четвертый этап характеризуется совершенствованием ранее разученных способов плавания с добавлением упражнений на поворот и элементарных прыжков в воду.

Рекомендуемые упражнения:

1. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

2. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

3. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

4. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

5. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу тренера-преподавателя спрыгнуть в воду ногами вниз.

6. Касание стенки производить правой или левой рукой. При повороте вправо стенки касается левая рука, при повороте влево – правая. При выполнении поворота в правую сторону левая рука, двигаясь по воздуху за голову вправо, накладывается на поворотный щит несколько ниже уровня воды.

Методика организации занятий плаванием в группах начальной подготовки

Продолжительность занятий, за время которых ребенок может овладеть основными навыками плавания и выполнить определенные нормативы, зависит от трех основных факторов: от профессиональной подготовки и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от уровня развития юных спортсменов и от внешних условий.

Тренер-преподаватель, прежде всего, должен подготовить такой комплекс упражнений и в такой последовательности, чтобы они обеспечили систематическое совершенствование плавательных навыков, способствовали развитию моторики у ребенка и стимулировали рост его спортивных достижений [4, с. 31].

Следует всегда тщательно продумывать, как разговаривать с детьми, как пробудить в них интерес к занятиям, как построить занятие с физической и психологической точек зрения.

Все это нужно, для того чтобы нагрузки чередовались с отдыхом. Интересные и разнообразные занятия помогут тренеру-преподавателю в деле обучения детей плаванию.

Все объяснения должны быть краткими, простыми и понятными для ребенка, а задания - четко сформулированными. При этом необходимо всегда использовать спортивную терминологию и воздерживаться от жаргонных словечек, т.к. они будут затруднять последующую работу с детьми.

Имеются еще некоторые факторы, существенные с педагогической точки зрения. Если, например, разучивать новое движение или новый вариант уже знакомого движения, то в начале это движение ребенку должен правильно показать тренер-преподаватель. Если в группе имеется один ребенок или несколько детей, которые уже усвоили это упражнение, то их нужно привлечь для показа.

Все упражнения, требующие смелости или ловкости, сначала выполняют наиболее подготовленные дети. Однако тренеру-преподавателю не рекомендуется выдвигать одних и тех же детей и только их ставить в пример. Это может развить у них ненужное чувство превосходства, другие же могут утратить веру в свои силы, что нанесет вред всему коллективу.

Стоит ребенку преодолеть какую-либо трудность, как это тотчас скажется на его поведении. Тренер-преподаватель должен обязательно заметить успех ребенка, чтобы ребенок мог осознать свои достижения. Подбадривание необходимо также и отстающим детям. Похвала поможет им концентрировать свои усилия на выполнении задания тренера-преподавателя. Часто своевременная похвала помогает отстающим детям, заставляет их целеустремленнее заниматься и способствует развитию у них волевых качеств.

Специалистам по детской педагогике известно, что основной формой деятельности ребенка является игра. Это должен твердо усвоить тренер-преподаватель. Поэтому ему необходимо так составить свой план занятий, чтобы игровой элемент постоянно присутствовал, и занятия были интересными. Это в значительной степени поможет детям в усвоении заданных упражнений [7, с. 10].

Различные игры, знакомые многим детям, можно проводить в воде, внося в них незначительные изменения. Это позволит тренеру-преподавателю внести разнообразие в занятия, сделать интересным процесс обучения, однако игры

надо выбирать с таким расчетом, чтобы они требовали от ребят постоянного движения, тогда дети не будут мерзнуть. Кроме того, очень важно разъяснить детям задачу игры и выбрать ее соответственно их возрасту, если вводится новая игра, то необходимо ее сначала разучить на суше, чтобы облегчить детям запоминание правил.

Для того чтобы достигнуть частной или общей задачи при начальном обучении плаванию, дети должны выполнить значительное количество тренировочных упражнений. При этом большую роль играет как продолжительность пребывания в воде, так и количество повторений отдельных упражнений.

При развитии двигательных навыков большое значение имеет и развитие двигательных качеств. Повышенные нагрузки на сердечно-сосудистую систему и на двигательный аппарат помогают вырабатывать выносливость, силу и ловкость.

К методике обучения плавания 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) [6, с. 5].

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, 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.

К методике обучения плавания кролем на груди

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 [2, с. 117].

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 оказался 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.

Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

1. Плавание способом кроль на груди с работой ногами, держась за доску/нудлс с выдохом в воду.
2. Плавание способом кроль на спине с работой только ногами, руки вдоль туловища.
3. Плавание способом кроль на груди с работой ногами и руками, без дыхания.
4. Ноги работают кролем на груди, одной вытянутой рукой держаться за доску, другая выполняет гребки кролем, вдох под гребущую руку (меняя сторону).
5. То же, но без доски.
6. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.
7. Лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.
8. Плавание способом кроль на груди с полной координацией движений ног, рук и дыхания.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

И.п. - стоя, правая рука вверх, левая вниз (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).

И.п. - стоя на дне бассейна, руки вниз. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»-«прижать»).

То же, но левой рукой.

И.п. - правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вниз (прижата вдоль туловища, у бедра).

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки - «сапоги»;
- «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);
- уши находятся над поверхностью воды.

Заключение

На основе изучения научно-методической литературы по теме представленного опыта было выявлено:

1. Конечной целью организации и методики обучения плаванию в группе начальной подготовки является сохранение и укрепление здоровья

воспитанников. Организуя занятия и используя различные методы обучения, тренер-преподаватель должен учитывать особенности развития детей возраста 6-7-8 лет. А именно, активный рост и развитие всех систем организма ребенка: индивидуальные особенности, несформировавшийся и податливый к внешним влияниям опорно-двигательный аппарат.

2. В соответствии с возрастом обучающихся требуется воспитывать в детях осознанность к процессу обучения, стремление к организованности и самостоятельности. В совокупности с различными формами физкультурно-оздоровительной работы проводятся занятия по плаванию, что является правильно и целесообразно, ведь именно в рациональном режиме организации активной деятельности и отдыха ребенка лежит залог успеха в образовательной, воспитательной и развивающей деятельности образовательного учреждения.

На основе собственного практического опыта сделаны следующие выводы:

1. Важнейшим аспектом в образовательном процессе является взаимодействие родителей и тренера-преподавателя по плаванию. Для того чтобы избежать недопонимания, прийти к осознанному подходу в обучении ребенка плаванию и получить необходимую поддержку в любой форме со стороны родителей, необходимо провести беседу с ними. Для пропаганды рекомендуется проводить открытые занятия в бассейне.

2. Методика обучения в начальных группах подготовки базируется на общепедагогических принципах: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Успешность выполнения образовательных, воспитательных и развивающих задач зависит от правильности применения этих принципов. Успешность выражается в увеличении объема двигательных навыков, знаний, развитии физических качеств и умственных способностей, волевых качеств и осознанности в поступках обучающихся.

Список рекомендуемой литературы

1. Булгакова М.Ж. Плавание. Учебное пособие / М.Ж. Булгакова «Физкультура и спорт», 2001. - 23 с.
2. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: пер. с англ./Р. Гузман. - Минск: Попурри, 2013. - 288 с.
3. Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать, — СПбг, 2005. - 35 с.

4. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
5. Петрова, Н. Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом: практическое пособие: [12+] / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – Москва: Человек, 2013. - 149 с
6. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов – Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. - 9 с.
7. Раевский Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук/Д. А. Раевский, 2011. - 31 с.
8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С.Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. - 132 с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР ВОЛКОВА ВЛАДИМИРА ДМИТРИЕВИЧА**

ПРИЛОЖЕНИЕ

План-конспект тренировочного занятия.

Группа: НП (начальная подготовка)

Тема: Техника плавания способом «кроль» на груди в полной координации. Вдох и выдох в воду при плавании кролем на груди.

Задачи занятия:

Образовательные: Закрепление элементов техники плавания способом кроль на груди по элементам и в целом. Обучение элементам плавания способом кроль на груди по элементам и в целом. Согласование движений ног, рук и дыхания.

Оздоровительные: Закаливание. Развитие двигательных качеств: координации, гибкости и выносливости.

Воспитательные: Формирование дисциплинированности, целеустремленности и коллективизма. Развитие внимания.

Тип занятия: комбинированный.

Метод проведения: фронтальный, групповой.

Место занятий: малая чаша бассейна

Продолжительность тренировочного занятия 45 мин.

Оборудование, инвентарь: свисток, секундомер для измерения пульса, колобашки/нудлс.

Общие цели урока: обучение плаванию способом кроль на груди.

Части занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть. 12 мин	Обеспечение четкого начала тренировки.	Построение, переключки. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач занятия.	технике	Обратить внимание на наличие плавательных принадлежностей.

	Подготовить организм предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	Разминка на суше: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед») Попеременное вращение рук назад («мельница» назад) Одновременное вращение рук вперед Одновременное вращение рук назад Разноименное вращение рук «Пропеллер» Скрестные махи руками Наклоны вперед, руки в «замке» «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами	1-4; 5-8 раз 1-4; 5-8 раз 1-4; 5-8 раз 1-4; 5-8 раз 1-4; 5-8 раз 1-4; 5-8 раз 1-4; 5-8 раз	Учащиеся строятся на противоположных бортиках бассейна (мальчики и девочки отдельно). Упражнения выполнять с максимальной амплитудой
Основная часть. 25 мин	Обучение элементам техники плавания	Просмотр техники плавания «кроль на спине и на груди». 1. Упражнения на работу ног Сидя на бортике попеременная работа ног ; Держась за бортик прямыми руками, лёжа на груди попеременная работа ног. 2. Упражнение на дыхание. Выполнение выдохов в воду. 3. Работа ног в кроле на груди без опоры (руки «стрелочка», руки вдоль туловища) 4. Плавание способом кроль на груди с работой ногами, держась за доску/нудлс с выдохом в воду. 5. Плавание на технику в полной	15 сек. 15 сек. 10 выдохов 25 м 10 м 10 м.	Ноги прямые, пальцы ног чуть повернуты во внутрь. При выдохе учащиеся полностью погружают голову в воду, выполняя это упражнения после каждого задания на поворотах. Руки у бедер. Руки не отводить в стороны. Попеременная работа рук и ног.

		координации кролем на спине. 6. Работа ног кролем на груди в сочетании с дыханием. 7. Ноги работают кролем на груди, одной вытянутой рукой держаться за доску, другая выполняет гребки кролем, вдох под гребущую руку (меняя сторону). 8. Плавание в упражнении (левая рука вверху держит колобашку, правая рука в низу прижата к бедру) работа ног при разном положении рук, выполняется гребок одной рукой (правой) делается вдох, поворот набок, выдох в воду, выполняется	10 м. 10 м. 10 м	Одна рука вытянута вверх прижата к уху, др. прижата к бедру. Руки поднимаются прямые, тянутся. Держа в руках колобашку двумя руками, вдох и выдох в воду, ноги работают хорошо. Ухо лежит на руке.
		поворот туловища на грудь рука поднимается вверх и кладётся на колобашку. 9. Работа ног кролем в сочетании с гребком одной руки и дыханием. Из «стрелочки» попеременно гребок правой левой рукой, вдох на каждый гребок. 10. Плавание кролем на груди в полной координации на два гребка один вдох.	10 м.	При вдохе голова поворачивается в сторону, ухо лежит на руке, ноги работают хорошо. Выдох в воду делать с поворотом на грудь. Руки поднимаются аккуратно в «стрелочку» после гребка. .

	Закрепление техники плавания способом «кроль на груди» Выбор, использование полученных знаний и умений для достижения цели, поставленной тренером	11.Эстафетное плавание в полной координации (10 м кроль на спине, 10 м кроль на груди)	10 м. 20м. х чел.	.Руки выполняют 2 гребка попеременно, ноги 6 движений на 1 цикл. Руками не плепать Ухо лежит на воде при вдохе (голову полностью не поднимать) Рука складывается в воду без шлепка. Проплыть на технику в полной координации кроль на спине и кроль на груди. Поменять стиль плавания на повороте.
Заключительная часть. 8 мин		Выход из воды. Подведение итогов тренировок. Индивидуальные замечания и поощрения.		

Плавательная нагрузка –250 м.

План-конспект тренировочного занятия.

Группа: НП (начальная подготовка)

Тема: Совершенствование техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Эстафеты.

Задачи тренировки:

Образовательные: Закрепление элементов техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники способом кроль на груди в соревновательной деятельности.

Оздоровительные: Закаливание. Развитие двигательных качеств: координации, гибкости и выносливости.

Воспитательные: Формирование дисциплинированности, целеустремленности и коллективизма. Развитие внимания.

Тип занятия: комбинированный.

Метод проведения: фронтальный, групповой.

Место занятий: малая чаша бассейна 10 м.

Продолжительность тренировки: 45 мин .

Оборудование, инвентарь: свисток, секундомер для измерения пульса, колобашки/нудлс.

Общие цели урока: обучение плаванию способом кроль на груди.

Части занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть. 12 мин	Обеспечение четкого начала тренировки.	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока.		Обратить внимание на наличие плавательных принадлежностей.
	Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	Разминка на суше: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед») Попеременное вращение рук назад («мельница назад»).	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	Учащиеся строятся на противоположных бортиках бассейна (мальчики и девочки отдельно). Упражнения выполнять с максимальной амплитудой
		Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	
Основная часть. 25 мин		Просмотр техники плавания «кроль на спине и на груди».	15 сек. 15 сек.	Ноги прямые, пальцы ног чуть повернуты во внутрь. При выдохе учащиеся полностью погружают голову в воду, выполняя это упражнения после каждого задания на поворотах. Руки у бедер. Руки не отводить в стороны. Попеременная работа рук и ног.
	Совершенствование элементов техники способом кроль на груди	1. Упражнения на работу ног Сидя на бортике попеременная работа ног ; Держась за бортик прямыми руками, лёжа на груди попеременная работа ног. 2. Упражнения на дыхание. Выполнение выдохов в воду. 3. Работа ног в кроле на груди без опоры (руки «стрелочка», руки вдоль туловища) 4. Плавание на технику в полной координации кролем на спине.	10 выдохов 10 м	

	Закрепление техники плавания способом «кроль на груди»	5. Работа ног кролем на груди в сочетании с дыханием. 6. Эстафеты: 1. Ноги работают кролем на груди, двумя руками держаться за доску.	10 м.	Группа делится на 3 команды по 5 чел. Руки ровные и вытянуты вперед в «стрелочку» Одна рука вытянута вверх прижата к уху, др. прижата к бедру. Руки поднимаются прямыми, тянутся. Держа в руках колобашку двумя руками, вдох и выдох в воду, ноги работают хорошо. Ухо лежит на руке. При вдохе голова поворачивается в сторону, ухо лежит на руке, ноги работают хорошо. Выдох в воду делать с поворотом на грудь. Руки поднимаются аккуратно в «стрелочку» после гребка. Руки выполняют 2 гребка попеременно, ноги 6 движений на 1 цикл. Руками не шлепать Ухо лежит на воде при вдохе (голову полностью не поднимать) Рука вкладывается в воду без шлепка. Проплыть на технику в полной координации кроль на спине и кроль на груди.	10 м.
	2. Плавание в упражнении (левая рука вверху держит колобашку, правая рука в низу прижата к бедру) работа ног при разном положении рук, выполняется гребок одной рукой (правой) делается вдох, поворот набок, выдох в воду, выполняется поворот туловища на грудь, рука поднимается вверх и кладётся на колобашку. 3. Работа ног кролем в сочетании с гребком одной руки и дыханием. 4. Плавание кролем на груди в полной координации на два гребка один вдох.	10 м.	10 м.		
Заключительная часть. 8 мин		Выход из воды. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.			