

Институт экономики, управления и права (г. Казань)

А.Ш. ШАРАФУТДИНОВ

Плываем к успеху!

Учебно-методическое пособие

*Под редакцией доктора психологических наук,
профессора А.И. Фукина*

2-е издание

Казань
Познание
2013

УДК 797.1(07)
ББК 75.717.5я7
Ш25

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Института экономики, управления и права (г. Казань)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Л.А. Лопатин*,
кандидат педагогических наук, доцент *А.Л. Яковлев*

Шарафутдинов, А.Ш.

М74 Плыдем к успеху!: учебно-методическое пособие / под ред. д-ра психол. наук, проф. А.И. Фукина. – 2-е изд. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 148 с.
ISBN 978-5-8399-0434-7

Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста благодаря содержащимся в ней ценным рекомендациям поможет ребенку добиться успеха – научиться плавать. В книге содержатся важные с психологической и педагогической точек зрения рекомендации для педагогов и родителей. Представленные варианты поурочных планов этапов обучения и совершенствования техники плавания сопровождаются рисунками и фотографиями из архива Института экономики, управления и права (г. Казань).

Предназначена начинающим тренерам и инструкторам по плаванию, студентам институтов и академий физической культуры и спорта, а также будет полезна и родителям.

Авторами первого издания книги «Учите ребенка плавать», вышедшей в 2007 г., были Е.В. Бахлин, А.Ш. Шарафутдинов.

УДК 797.1(07)
ББК 75.717.5я7

ISBN 978-5-8399-0434-7

© Институт экономики, управления
и права (г. Казань), 2013

СОДЕРЖАНИЕ

На пути к совершенству	4
От автора	4
От редактора	5
Введение	7
Программа обучению плаванию	9
Вариант организации занятий	10
Первый этап обучения. Подготовительные упражнения	12
Второй этап обучения. Элементы спортивного плавания	30
Третий этап обучения. Спортивные способы плавания	44
Четвертый этап обучения	70
Несколько слов в заключение	74
Упражнения, выполняемые в зале	75
Дополнение к программе для родителей	77
Несколько вопросов и ответов	82
Обучение плаванию в детском саду	86
Игры в воде	92
Вариант поурочного плана обучения плаванию	103
Первый этап обучения. Подготовительные упражнения	103
Второй этап обучения. Элементы спортивного плавания	116
Третий этап обучения. Спортивные способы плавания	122
Совершенствование техники плавания	128
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «брасс»	131
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»	134
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на груди»	137
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «дельфин» (баттерфляй)	140
Варианты поурочного плана занятий этапа совершенствования техники плавания и повышения уровня физических возможностей детей	143
Заключение	147

На пути к совершенству

Я убежден, что философия физической культуры и спорта – это здоровье, путь к совершенству. Когда человек ими занимается, его уже не нужно агитировать за здоровый образ жизни. В нашем институте для этого созданы все условия – современные спортивные и тренажерные залы, сауны с целительными кленовыми бочками, плавательный бассейн, вода в котором очищается серебром. Причем в них занимаются и взрослые, и студенты, и дети. Своим положительным опытом мы бы хотели поделиться со всеми желающими.

На мой взгляд, среди всех видов физической активности плавание, пожалуй, самое популярное и доступное. Вода, как и солнце, – это энергия Вселенной, и она благотворно действует на нас, дает силы, дарит положительные эмоции. Плаванием можно заниматься с первых дней жизни человека. А как быстро и правильно научить ребенка покорять водную стихию, вы можете узнать из нашей книги, которая буквально пропитана любовью к детям и стремлением дать им уверенность в своих возможностях и умение держаться на воде.

Виталий Гайнуллович Тимирясов,
ректор Института экономики, управления и права,
спортсмен с более чем 50-летним стажем

От автора

Еще в Древней Греции одним из символов разносторонне развитого человека считали плавание. Этот чудесный вид спорта не только укрепляет дух, тело, но и дарит радость, удовольствие. Как было бы здорово, если бы все люди умели плавать! А между тем это возможно, причем возраст для это не преграда.

За долгие годы моей работы учителем в школе и тренером в бассейне сформировалась оригинальная обучающая методика, позволяющая за короткое время обучить плаванию. Я убежден, что именно плавание лучше всего способствует закаливанию, оздоровлению организма и особенно благотворно влияет на физическое развитие детей. И чем раньше приучить ребенка к воде, тем увереннее он будет плавать.

Альберт Шамильевич Шарафутдинов,
тренер плавательного бассейна
Института экономики, управления и права (г. Казань)

От редактора

«Спасение утопающих – дело рук самих утопающих» – не банальная фраза, а народная мудрость. Это начинаешь понимать, когда попадаешь в стрессовую ситуацию на воде. Была в моей жизни такая минута, когда я в буквальном смысле тонул. Но расскажу все по порядку.

Будучи студентом спортивного факультета Казанского государственного педагогического института, в составе студенческого строительного отряда я работал в Казахстане («на целине»). В один из вечеров, после работы, весь наш отряд пошел купаться на озеро. Озер в Казахстане много, почти все они с соленой водой и заросшие водорослями. Берег нашего озера был заросший тростником, и только в одном месте была «дорожка» чистой воды, которая вела к середине озера. Мы все дружно поплыли на середину озера, а плавали мы все хорошо, так как прошли солидный курс обучения плаванию и имели спортивные разряды по плаванию (не ниже 3-го). А я и несколько моих сокурсников, вообще, участвуя в составе команды в соревнованиях по морскому многоборью, стали чемпионами города Казани и Татарской АССР, выполнили нормы кандидатов в мастера спорта (многоборье включает пять видов, в том числе плавание на 400 метров вольным стилем). До середины озера было метров двести. Преодолев их, все повернули назад, к берегу.

Я задержался немного поплавать на середине озера в чистой воде. Накупавшись, я поплыл к берегу. Все уже подплывали к берегу, тогда я решил догнать их, сократив свой путь через плато водорослей. Быстро поплыл своим любимым стилем «кроль на груди», активно работая руками и ногами. Но через несколько метров плавания я почувствовал, что мои руки и ноги все больше и больше оплетают водоросли и не дают мне двигаться вперед. Я начал еще активнее работать руками и ногами, но водоросли еще сильнее начали оплетать мои руки и ноги, затягивая меня вниз. Я начал судорожно барахтаться, а водоросли все плотнее и плотнее оплетали меня и тянули на дно. Мой рот уже был на уровне воды, и мне трудно было дышать, так как вода начала попадать вместе с воздухом в рот. Мне казалось, что водоросли уже полностью оплели меня и мне уже не освободиться от них. «Я ТОНУ...», – подумал я с ужасом. У меня начиналась паника, которая сопровождалась какими-то нелепыми движениями в воде. Наверное, в это время мои волосы встали дыбом (они у меня тогда были). Это был момент, когда вся прожитая жизнь пронеслась перед моими глазами. И именно в этот момент, когда я уже начал захлебываться, из подсознания вылетел этот афоризм «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Именно его нам частенько говорили преподаватели нашего спортивного факультета Александр Александрович Поцелуев

и Евгений Васильевич Бахлин. Спасибо им – моим дорогим учителям. Они спасли мне жизнь. Я дал себе команду «СПОКОЙНО, РАССЛАБЬСЯ», перестал двигаться, на задержке дыхания опустился под воду и плавными движениями правой руки снял с левой водоросли, левой рукой – с правой и далее освободил ноги. Лег на спину и опять же плавными, медленными движениями рук начал отводить водоросли, спокойно приближаясь к берегу. Из этого случая я сделал вывод, что утонуть очень даже просто в двух случаях: 1) когда не умеешь плавать; 2) умеешь плавать, но не знаешь, что «СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ».

Надо отдать должное заслуженному работнику физической культуры Республики Татарстан Е.В. Бахлину и его ученику – заслуженному учителю РТ А.Ш. Шарафутдинову, написавшим и опубликовавшим первый вариант данного пособия и поблагодарить Альберта Шамильевича Шарафутдинова за подготовку к изданию второго доработанного варианта в честь «Светлой памяти Евгения Васильевича Бахлина».

Анатолий Иванович Фукин,
заслуженный деятель науки РТ, профессор



ВВЕДЕНИЕ

Плавание как возможность передвижения в воде человек использует с давних времен. Поначалу это было вызвано жизненной необходимостью в момент преодоления водных преград. Движения плывущего человека были подчинены конкретным условиям. Необходимость переправить определенный груз с одного берега на другой или транспортировать человека, который по каким-то причинам не мог сам преодолеть водную преграду, требовали от пловца движений, которые максимально продвигали бы его вперед с минимальной затратой сил. Человек мог плыть на груди, на боку, на спине. Движения ногами выполнялись различными способами. В одном варианте ноги сгибались и разгибались (одновременно или попеременно), в другом – они, почти прямые, выполняли попеременные движения вверх-вниз или из стороны в сторону. Со временем сформировались общепринятые способы передвижения в воде (способы плавания).

Эволюция человека, общества прослеживается и в развитии способов плавания. Меняется роль плавания в жизни человека, умение плавать было и остается жизненной необходимостью в экстремальных ситуациях. Чем устойчивее навык умения плавать, тем больше шансов у человека выжить в такие моменты.

Появление в жизни общества физической культуры как неотъемлемой части общей культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания. Соревнования на дальность и скорость передвижения в воде стали общественным зрелищем. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов всех уровней не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Со временем появилась целая группа водных видов спорта: водное поло, синхронное и подводное плавание, прыжки в воду, мара-

фонское плавание и другие виды спорта. Для некоторых категорий людей, чья трудовая деятельность связана с водной средой, хорошая плавательная подготовка является профессиональной необходимостью.

Благоприятное воздействие плавания на организм человека было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях. Бассейны для плавания позволили проводить оздоровление круглогодично. Для огромного числа жителей нашей планеты водоем или бассейн – это место для приятного активного отдыха. Умение плавать дает возможность людям разного возраста интересно и с пользой для здоровья проводить свой отдых на воде. Спортивные способы плавания, учитывая физиологические особенности организма человека, позволяют передвигаться в воде с минимальными затратами физических сил. Это дает возможность удерживаться на поверхности воды длительное время и преодолевать значительные расстояния.

Человек рождается с определенным набором рефлексов: хватательным, сосательным, шагательным, плавательным, дыхательным и др. Но одни при рождении произвольно самозапускаются, такие как дыхательный и сосательный. Другие же рефлекс, такие как хождение и плавание, требуют произвольного внимания и обучения. Два главных вопроса неизбежно вставали и встают перед родителями и педагогами: «С какого возраста следует начинать обучение плаванию и как правильно обучать?» Оба вопроса на сегодняшний день имеют конкретные ответы. Во время купания малыша уже можно учить его держаться на воде. Очень важно, чтобы первые впечатления ребенка от знакомства со свойствами водной среды были положительными. До начала обучения плаванию по программе, следуя рекомендациям, которые даны в книге, родители и инструкторы смогут сделать пребывание в воде 3–6-летнего ребенка приятным, и полезным как с оздоровительной, так и с образовательной точек зрения.

Спортивным способам плавания обучение ребенка можно начинать с 6–7 лет, руководствуясь при этом современными программами.

В данной книге вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Как подготовить ребенка к освоению программы по обучению плаванию?
- Как организовать занятия с детьми в возрасте 3–6 лет?
- Какие игры в воде будут интересны детям дошкольного возраста?
- Какие игры в воде будут развлекать детей, способствуя успешному освоению программы обучения плаванию?
- Как объяснить ребенку то, что он должен выполнить в воде?
- Как исправить ошибки в движениях ребенка?
- Как составить план занятий по данной программе?
- Как совершенствовать приобретенные навыки плавания?

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ



Предлагаемая программа позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития. При этом важно не нарушать последовательность освоения предлагаемых упражнений. Залог вашего успеха – спокойная, терпеливая уверенность в том, что вы научите каждого своего ученика плавать. Ваши ученики должны быть уверены, что от вас они услышат похвалу, слова поддержки, одобрения и что вы никогда не обидите ни одного из них ни грубым словом, ни громким окриком и т.п.

Добрые взаимоотношения тренера и учеников являются обязательным условием положительного итога обучения.

Программа состоит из 4 этапов обучения.

- ▶ На *первом этапе* осваиваются подготовительные упражнения.
- ▶ На *втором этапе* осваиваются элементы спортивного плавания.
- ▶ На *третьем этапе* осваиваются спортивные способы плавания.
- ▶ На *четвертом этапе* осваиваются стартовые прыжки в воду, повороты.

В программе даны варианты организации занятий с группой детей 10–15 человек, примерный план занятий по урокам, методические рекомендации.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут каждое. Планируя проведение занятий, исходите из реальных условий, в которых находятся дети. Если температура воздуха в бассейне значительно ниже температуры воды, перенесите основное упражнение занятия на начало. Но если температура воздуха оптимальная (не ниже, чем температура воды), вначале проведите разминку в воде. Дети не будут мерзнуть, когда выйдут на бортик для обучения новому упражнению.

Вариант организации занятий

(Бассейн 12х7, глубина 70 см, 2–3 дорожки)

Перед тем как дети входят в воду, тренер называет упражнение, которое будет выполняться. Дети по одному спускаются в ванну бассейна по лестнице и от торцевого бортика начинают движение вдоль бортика тренера¹ (рис. 1). На расстоянии 2-х метров от места начала движения на бортике стоит знак (флажок, какой-либо предмет). Каждый следующий ребенок начинает движение вперед, когда предыдущий достигнет знака. Если упражнение выполняется 1 круг, то дети, закончив движение по 3-й дорожке, выходят на бортик и садятся на скамейку, если 2–3 круга, то, перейдя в воде на 1-ю дорожку, продолжают движение.

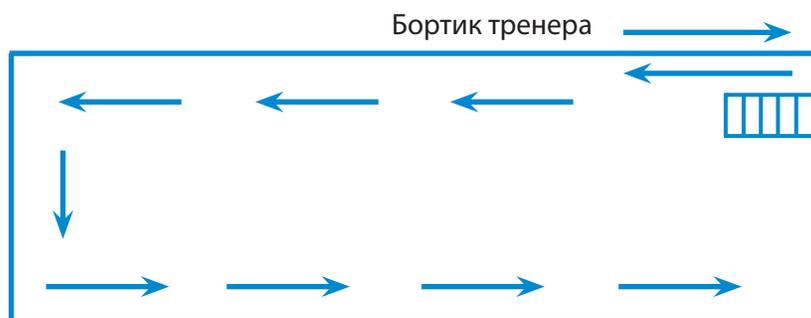


Рис. 1

Передвигаясь по бортику и подбадривая детей («Молодец! Хорошо!»), тренер должен уделить хотя бы несколько секунд каждому ребенку. Это важно! Даже если у ребенка что-то не получается, старайтесь помочь ему («Ну попробуй еще раз!», «Уже чуть-чуть получилось!»). Не говорите ребенку: «Ты делаешь неправильно». Говорите: «Делай так!», показывая, как надо выполнять. Всегда отмечайте даже незначительные успехи в трудном для ребенка упражнении.

¹ «Бортик тренера» – это то место, где находится тренер, когда дети в воде. Отсюда он контролирует выполнение упражнений.



Первый этап обучения.

Подготовительные упражнения

Последовательность изучения упражнений:

- ▶ задержка дыхания (на вдохе);
- ▶ погружение;
- ▶ всплывание;
- ▶ лежание;
- ▶ скольжение на груди;
- ▶ скольжение на спине.

Именно такая последовательность освоения подготовительных упражнений дает возможность почувствовать и понять свойство воды удерживать тело человека на поверхности без каких-либо движений. Полученные навыки помогут не растеряться в экстремальных ситуациях на воде.



Задержка дыхания

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох. Закрыть рот, задержать дыхание на 10 секунд.

Описание упражнения

Надутые щеки – символ этого упражнения. Продемонстрируйте детям, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем упражнение выполняют дети. Задержка дыхания не меньше 10 секунд. Число повторений – 2–3.

Как обучать?

Небольшое дополнение. Необходимо помнить, что некоторые лечебные методики исключают глубокое дыхание и дыхание ртом. Если ребенок по каким-то медицинским показаниям занимается альтернативной дыхательной гимнастикой, он выполнит задержку дыхания тем способом, которому обучен.

Человек в повседневной жизни осуществляет дыхание носом («Нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох (в воду) осуществляются как носом, так и ртом. Такое дыхание иногда тоже используется в лечебных методиках.

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

- | | |
|---|---|
| 1. Открывает рот, но не выполняет вдоха. | Попросите ребенка выполнить выдох: «Дуй мне на ладонь сильно, на ладонь долго», затем вдох, задержка дыхания 10 секунд. После чего выдох. Повторить 2 раза. |
| 2. Выполняет вдох, надувает щеки, но не задерживает дыхание, выдыхая через нос. | Ребенок выполняет упражнение «задержка дыхания». Вы свой указательный палец поднесите горизонтально к верхней губе ребенка, говоря: «Не дуй мне на палец». |

Погружение

Описание упражнения

Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть так, чтобы голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды (рис. 2). Через 10 секунд встать, выполнить выдох.

Как обучать?

При выполнении данного упражнения важно, чтобы ребенок именно присел, а не наклонил туловище вперед, погрузив голову в воду. Упражнение разучить на бортике. Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть. Руки – прямые, опущены вниз. Сохранять это положение 10 секунд. Встать, выполнить выдох. В воде выполнить в движении (3 шага, затем погружение и т.д.).

Обратите внимание на то, чтобы ребенок, поднимаясь из воды, не трогал лицо (не «вытирал» руками), не раскачивал головой, стряхивая воду с лица.

Нередко случается, что ребенок отказывается погружать голову в воду.

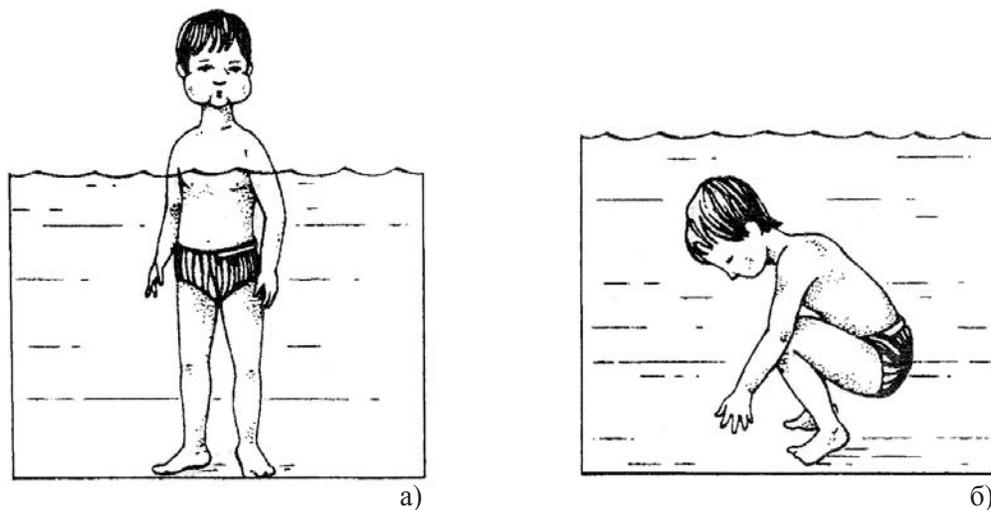


Рис. 2. Упражнение «погружение»: а) вдох – задержка дыхания; б) погружение

Будьте готовы к этому. Воспринимайте данный факт как один из моментов обучения. Предложите ребенку игры, движения, в которых он будет погружать голову в воду.

Важно помнить, что не следует приступать к обучению следующих упражнений, пока ребенок не научился выполнять погружение.

Никакого насилия! Будьте терпеливы! Возможно, потребуется несколько недель, чтобы ребенок освоил упражнение «погружение».

Отмечайте похвалой любой, даже незначительный успех, ребенок всегда ждет этого! Никогда не выражайте своего недовольства, не сердитесь, если ребенок что-то выполняет не так, как вы того хотите. Возьмите часть «вины» на себя, возможно, вы что-то не очень понятно объяснили. Не забывайте, что занятия в бассейне предполагают только положительные эмоции!

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Наклоняется, а не приседает.	На бортике. Присесть, встать. Выполнить наклон, разогнуться, объяснить разницу.
2. Приседая, не в должной мере сгибает ноги, голова при этом не полностью погружается в воду.	«Согни ноги! Еще согни! Спрячься в воду! Коснись руками дна!»
3. «Вытирает» лицо руками.	«Не трогай лицо!» Дать в руки игрушки.
4. После погружения встает через 2–3 секунды.	«Дольше находишься под водой! Присел, считай в уме до 10!»

Всплывание

Описание
упражнения

Стоя на дне (руки впереди), кистью правой руки взяться за локоть левой, а кистью левой за локоть правой. Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, сцепленными руками обхватить колени, нос спрятать в колени. В уме сосчитать до 10. За это время происходит всплывание (рис. 3).

Как
обуздать?

Это упражнение можно назвать «Мяч». Мяч круглый, внутри воздух, если погрузить его в воду, он всплывет. Как стать похожим на мяч? Стоя (руки впереди), взяться кистями за локти, образуя «замок». Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, «замок» надеть на колени, нос – к коленам, считать в уме до 10. «Мяч» всплывает к поверхности воды. Упражнение выполнить на бортике, затем в воде.

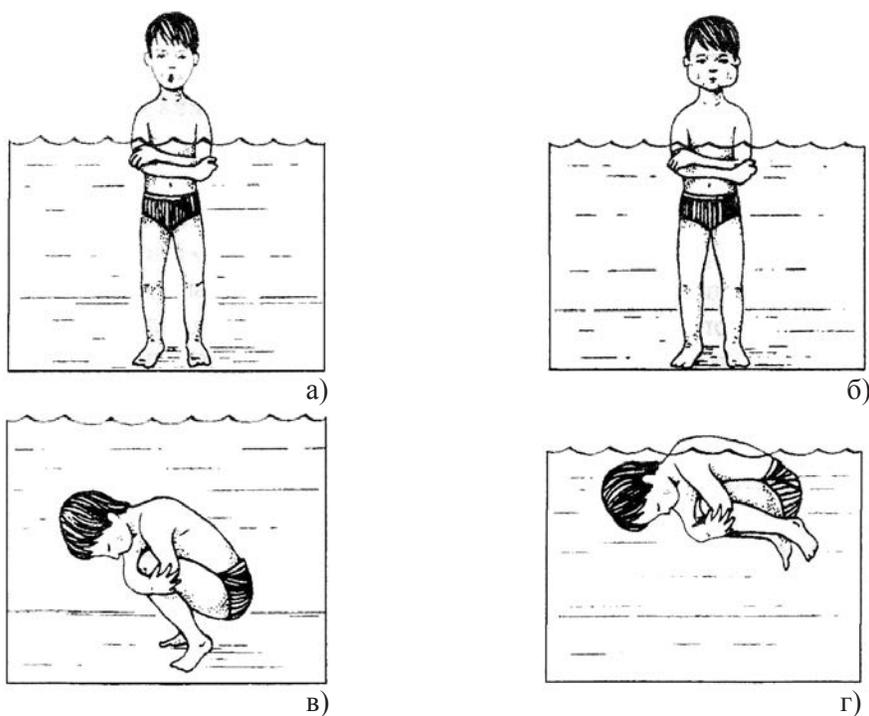


Рис. 3. Упражнение «всплывание»:

а) вдох; б) задержка дыхания; в) погружение; г) всплывание

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

- | | |
|---|---|
| 1. Приседая, «замок» не «надевает» на колени, расцепляет руки. | «Замок надеть» на колени. «Держим колени руками крепко!» Выполнить несколько раз на бортике, затем в воде. |
| 2. Приседая, поднимает к поверхности голову. | «Нос спрятать в колени!» Выполнить на бортике, затем в воде. |
| 3. Начиная всплывать, разгибая одну или обе ноги, встает на дно. | «Держи колени! Убирай ноги со дна!» |
| 4. Всплывает, но, не достигнув поверхности, опускает ноги на дно. | «Присел, считай в уме до 10. Ты выполняй, а я тоже буду считать. Ты сосчитал до трех (до пяти, до семи), а надо до десяти!» Выполнить на бортике несколько раз, затем в воде. |
| 5. Достигнув поверхности, сразу опускает ноги на дно. | «Дольше „мяч“ лежит на поверхности!» |
| 6. Подпрыгивает перед тем, как согнуть ноги. | «Спокойно приседай! Не подпрыгивай!» |



Лежание

Описание
упражнения

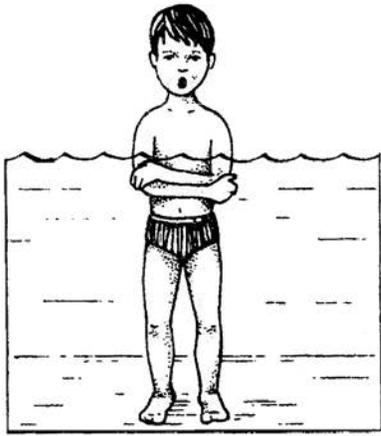
Выполнить упражнение «Мяч» («Всплывание»). Медленно разогнуть на поверхности руки вперед и чуть в стороны, ноги в стороны (рис. 4). Лицо остается в воде. Сохранять такое положение сколько возможно. Это упражнение можно назвать «Звездочка» («мяч» превращается в «звездочку»).

Как
обуздать?

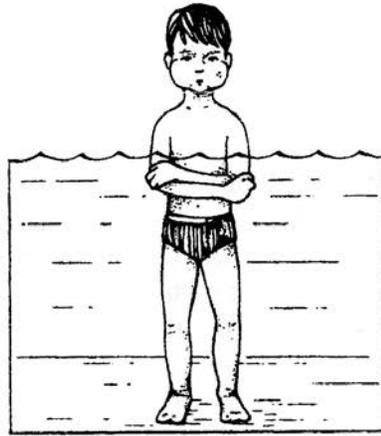
На бортике. Выполнить упражнение «Мяч». Затем медленно разогнуть ноги, поставить их шире плеч, а руки поднять вверх и чуть в стороны. Смотреть прямо перед собой. Объяснить ребенку, что разгибать руки и ноги на поверхности воды нужно после того, как «мяч» всплывет к поверхности.

В воде. Выполнить упражнение «Мяч». На поверхности воды медленно разогнуть одновременно руки вперед и чуть в стороны, а ноги в стороны («мяч» превращается в «звездочку»). Лицо – в воде. Сохранять положение «звездочка» как можно дольше. Обратит внимание ребенка на свойство воды поднимать и удерживать тело на поверхности при определенных условиях (задержка дыхания на вдохе, лицо опущено в воду, руки и ноги на поверхности).

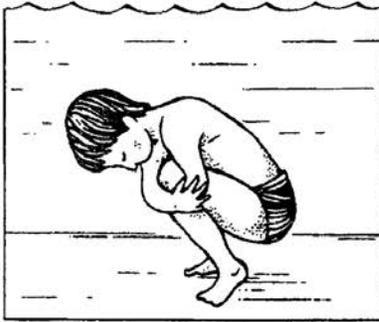
Для детей, освоивших предыдущее упражнение («всплывание»), данное упражнение не будет сложным. Те, кто не освоил всплывание, могут попытаться выполнить «звездочку». Но для того чтобы почувствовать, что вода удерживает тело у поверхности, им придется вернуться к предыдущему упражнению (к всплыванию).



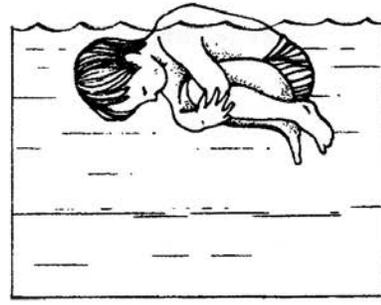
а)



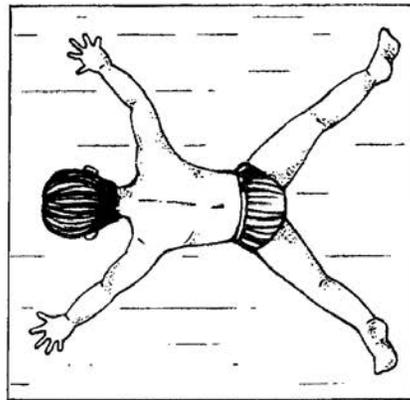
б)



в)



г)



д)

Рис. 4. Упражнение «лежание»:

а) вдох; б) задержка дыхания; в) погружение; г) всплывание; д) лежание

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Не поднявшись к поверхности разворачивается в звездочку.

«Дольше выполняй „Мяч“!»

2. Ноги на поверхности воды полусогнутые.

«Ноги прямые! Ноги на поверхности!»

3. Опускает ноги ко дну.

«Пятки на поверхности! Покажи свои пятки!»

4. Руки разгибает не вперед, а вдоль туловища.

«Руки – прямые к голове и чуть шире!»

5. Поднимает голову из воды.

«Лицо – в воду!»



Скольжение на груди

Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Прямые руки подняты вверх ладонями вперед, большие пальцы сцеплены, руки прижаты к ушам. Выполнить вдох, задержать дыхание, согнуть туловище, положить руки и голову одновременно на поверхность воды. Оттолкнуться, проскользить, соединив прямые ноги (рис. 5).

Описание
упражнения

На бортике. Стоя, прямые руки поднять вверх ладонями вперед, сцепив большие пальцы. Прижать руки к ушам. Такое положение рук сохранять в момент скольжения.

Как
обуздать?

В воде. Встать спиной к бортику, прямые руки подняты вверх ладонями вперед и прижаты к ушам. Одну ногу согнуть, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание. Согнуть туловище, положить руки и голову одновременно на поверхность воды. Оттолкнуться согнутой ногой, проскользить как можно дальше, соединив прямые ноги на поверхности воды.



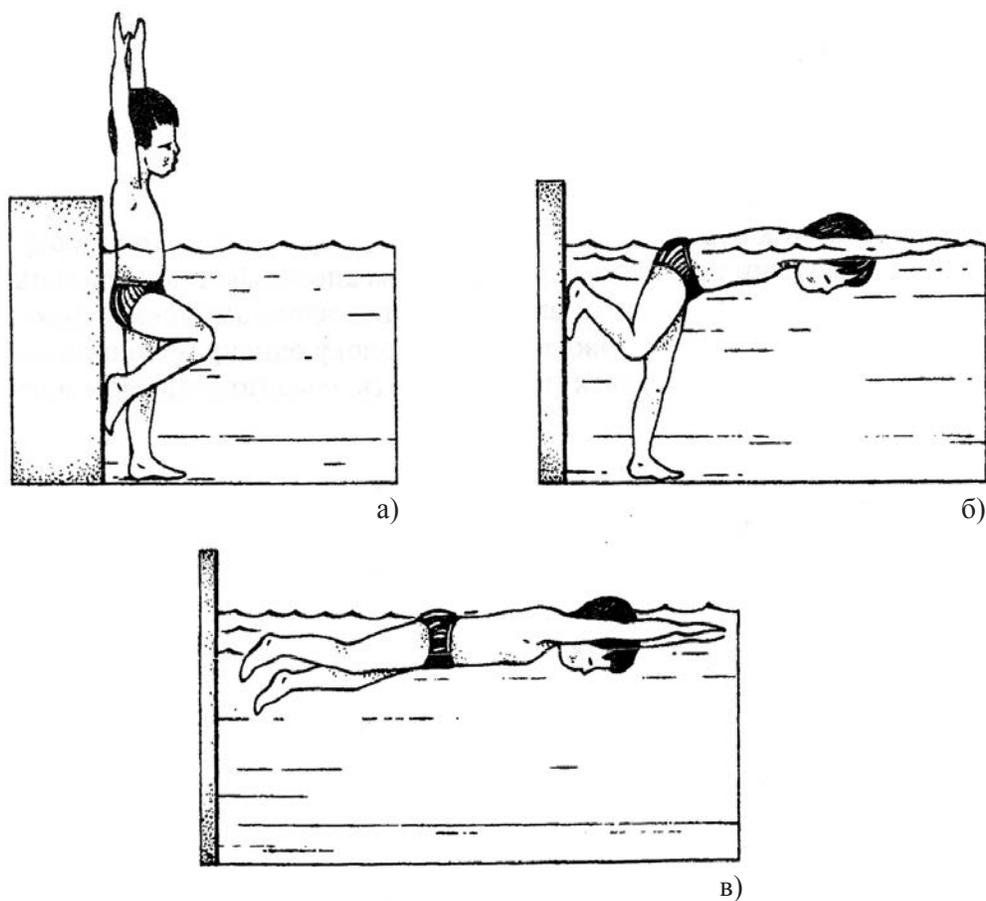


Рис. 5. Упражнение «скольжение на груди»:

- а) вдох, задержка дыхания, исходная позиция; б) согнуть туловище;
в) оттолкнуться, проскользить*

Ошибки ребенка

1. В момент отталкивания поднимает голову над поверхностью воды.

Что сказать? Что сделать?

«Руки к ушам! Руки держат голову! Лицо в воду!»

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

2. Расцепляет пальцы, разводит руки в стороны в момент отталкивания.

«Руки к голове! Сцепи пальцы!»

3. Слабо отталкивается от бортика, при скольжении не разгибает ноги, разводит их в стороны, опускает ко дну.

«Сильней толкайся! Ноги прямые, пятки к поверхности! Покажи мне пятки при скольжении. Ноги прямые вместе!»

4. При скольжении выполняет какие-то движения руками и ногами.

«Никаких движений! Оттолкнулся и скользи!»

5. Отталкиваясь от бортика, скользит под водой, а не по поверхности.

«Руки на поверхности воды! Не прячься под воду!»



Скольжение на спине

Описание упражнения

Стоя лицом к бортику (руки прямые – вверху за головой, кисть одной руки на кисти другой, ладони повернуты вперед), согнуть одну ногу, стопу приставить к бортику. Подбородок не касается груди. Выполнить вдох, задержать дыхание, руки, голову и туловище одновременно положить на поверхность воды. Оттолкнуться согнутой ногой от бортика. Скользя по поверхности воды, соединить прямые ноги (рис. 6).

Как обучать?

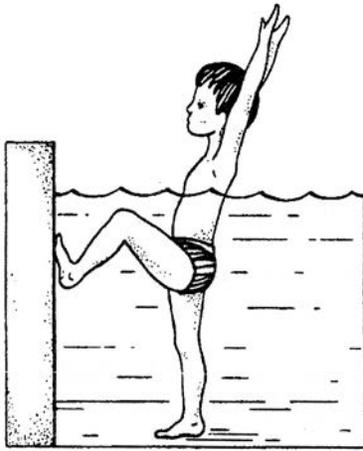
Данное упражнение предназначено для детей с 6–7 лет. Попытки научить скользить на спине детей до указанного возраста редко заканчиваются положительным результатом.

На бортике. Научить положению рук при скольжении на спине. Стоя (руки прямые (ладонями вперед) вверху за головой (уши впереди, руки сзади), кисть одной руки на другой), смотреть прямо перед собой. Подбородок не прижимать к груди.

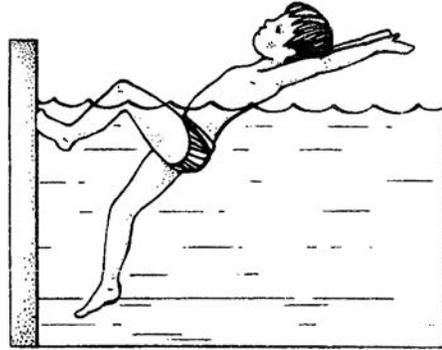
В воде. Стоя лицом к бортику (прямые руки вверху за головой), согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание. Наклоняясь назад, руки, туловище положить на воду (голова лежит на руках) и оттолкнуться от бортика согнутой ногой. Проскользить как можно дальше, соединив прямые ноги у поверхности воды.

Примечание. Упражнение не столь простое, как покажется на первый взгляд! Но, освоив его, дети порадуют вас на следующем этапе обучения! Уделите данному упражнению столько времени и внимания, сколько потребуется, чтобы ребенок выполнял его правильно и с удовольствием.

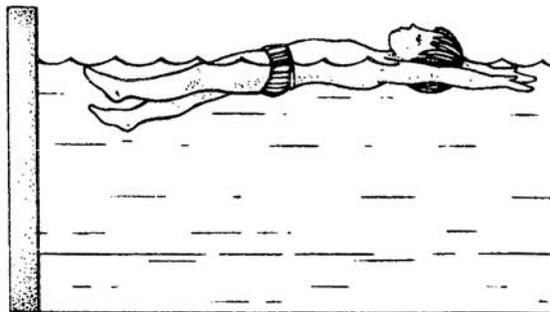
Ребенок должен скользить с открытыми глазами. Это поможет успешнее осваивать плавание на спине. Вы сможете с бортика исправлять ошибки, используя жесты и не останавливая плывущего.



а)



б)



в)

Рис. 6. Упражнение «скольжение на спине»: а) вдох, задержка дыхания, исходная позиция; б) руки, голову, туловище положить на поверхность воды; в) оттолкнуться – проскользить

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

-
- | | |
|--|---|
| 1. Отталкивается раньше, чем руки и туловище коснулись воды. | «Сначала ложись на воду, затем толкайся!» |
| 2. Сгибает руки в момент скольжения, опускает голову ниже рук. | «Руки прямые за головой! Голова лежит на руках!» |
| 3. Прижимает подбородок к груди. | «Подбородок выше» (Но голова лежит на руках!) |
| 4. Разводит руки в стороны в момент скольжения. | «Кисть одной руки положи на кисть другой! Голова лежит на руках!» |
| 5. В момент скольжения располагает руки вдоль туловища. | «Руки только за головой!» (Не допускайте варианта скольжения, когда руки расположены вдоль туловища, это усложнит дальнейшее обучение). |
| 6. Сгибает туловище, опускает живот ниже поверхности воды. | «Выше живот! Плавки к поверхности в момент скольжения!» |
| 7. Прогибается так, что лицо погружается в воду. | «Лицо на поверхность воды! Руки, лицо, живот, ноги – все у поверхности воды!» |
| 8. Закрывает глаза в момент скольжения. | «Открой глаза! Смотри на меня!» |
-

Немного педагогики и методики

- ▶ С первых же минут общения с группой детей преподаватель, как правило, отмечает для себя самых «шумных», «тихих», тех, кто готов слушать, и тех, чье внимание придется «завоевывать». Не озвучивайте эту информацию, не делите детей на «плохих» и «хороших», поскольку этим вы сразу создадите себе массу проблем. Будьте всем детям не только справедливым преподавателем, но и другом. Разговаривайте с детьми уважительно, не демонстрируйте свою власть. Слова «пожалуйста», «я прошу вас», «спасибо», «молодец» и т.п. будут более действенны, чем окрик, угроза наказания.
- ▶ Если вы оцениваете выполнение упражнений, то можно использовать два критерия: «выполнил», «не выполнил». Можно использовать другой вариант: «отлично», «хорошо», «пока без оценки». Согласитесь, что ребенку морально легче добиваться получения оценки, чем осознавать, что его усилия оценены неудовлетворительно. Исходите из того, что не «ребенок не сумел научиться, а вы не сумели научить его»! Берите ответственность на себя!
- ▶ Общаясь с детьми, становитесь другом всем и каждому, но не забывайте при этом «сохранять дистанцию». Дети не должны «виснуть» на вас, «тянуть» за руки и т.п. При всей духовной близости, занимающиеся ни на мгновение не должны забывать, «кто здесь главный». Будьте «близким и своим», но недосыгаемым. Дети не всегда могут адекватно оценивать обстановку, поэтому только педагог устанавливает правила игры и контролирует их соблюдение. В этом случае вам будет проще руководить поведением группы в целом и каждого ребенка в отдельности.
- ▶ Не забывайте, что вы – профессиональный педагог (в отличие от многих родителей, чьи дети занимаются под вашим руководством), и обучение плаванию – прекрасная возможность для вас научить ребенка разумному поведению среди сверстников. Ваше педагогическое мастерство поможет многим родителям в решении трудных для них проблем воспитания в ребенке необходимых, жизненно важных навыков. Постарайтесь максимально использовать для этого интерес ребенка к занятиям, отмечая в разго-

воре с родителями все положительные моменты, связанные с поведением ребенка при обучении.

- ▶ «Непослушный ребенок» в группе не должен быть «центром внимания» все занятие. Постарайтесь «подружиться» с ним (узнайте, как зовут родителей, есть ли сестра, брат, кошка, собака, как зовут друга и т.п.). При необходимости используйте эту информацию, чтобы переключить его внимание с очередной шалости или остановить какое-то его действие. Задайте вопрос, не относящийся к занятию: «Твоя кошка ловит мышей? Как отчество мамы?», затем вернитесь к теме занятий. Следующий раз можете продолжить прерванный диалог. Это разговор один на один! Вы уже немного друзья. Теперь можете попросить его, как друга, не делать того, что не следует делать на занятиях. Попросите именно его помочь вам в каких-то организационных моментах.
- ▶ Приучите детей «слушать вас глазами». Помните, что слушать вас ребенок может и отвернувшись, а вот ваш жест (начало движения, какое упражнение выполнять и т.п.) он увидит, только глядя на вас. Работайте без свистка. Ваш громкий звук типа «Эа!» и жест рукой в сторону ребенка, который вам нужен (например, из тех, кто свободно купается), будет для всех одинаков (а не Саша, Маша и т.п.), поэтому многие дети посмотрят на вас. Даже если тот, кто вам нужен, не отреагирует на ваш «клич», вы поймаете взгляд ребенка, который стоит близко, и жестом покажете на того, кто вам нужен. Нужно ребенка «повернуть» к вам лицом. Во время занятий меньше говорите, стараясь показывать жестами, что вы хотите от ребенка, тогда дети вынуждены будут смотреть на вас. (Представьте, что дети почти не знают русского языка.) Вы всегда будете в поле зрения детей, и вам не придется призывать, уговаривать их быть внимательными.
- ▶ Никогда не жалуйтесь на поведение (или «неуспехи») ребенка его родителям. Вы – педагог-профессионал и все проблемы, возникающие на занятиях, должны решать сами! Никогда не ссорьтесь с ребенком, самого непослушного сделайте своим другом. Да, это непросто, но маленькому человеку, у которого пока нет никаких прав, только одни обязанности (перед родственниками, учителями, теперь еще и перед вами), во сколько раз сложнее! Об этом не забывайте!

- ▶ Вполне возможно, что в группе занимающихся окажется ребенок, который будет осваивать упражнение «погружение» несколько занятий. Не допускайте никаких насмешек в адрес такого ребенка со стороны детей! Все учатся по-разному! Не пытайтесь заставить такого ребенка выполнить упражнение. Предложите ему погрузить голову в воду до подбородка, до носа, до глаз (во время индивидуальных занятий). Предоставьте такому ребенку возможность самому позаниматься во время свободного купания, а купающимся детям помочь ему. Периодически интересуйтесь, как идет освоение упражнения. Не ругайте, не стыдите. Представьте, что это у вас, лично у вас что-то не получается. Что вам надо в такой ситуации? Понимание окружающих, доброжелательное отношение близких вам людей. Вот и станьте для такого ученика добрым, близким и понимающим другом. И у него все получится. Гораздо позднее, чем у других, но обязательно получится!
- ▶ Когда вы подсказываете ребенку, как исправить ошибку в каком-либо упражнении, помните, что ему проще сориентировать свои руки, ноги, голову по отношению к своему телу, чем по отношению к пространству. Поэтому, исправляя ошибку, например, при скольжении, лучше сказать: «Руки к голове», а не «Руки вперед». Не забывайте, что у ребенка весьма скромные знания в анатомии. Живот, к примеру, может быть по его понятиям от шеи до ног. И когда при скольжении на спине вы попросите его поднять выше живот, а ребенок поднимет грудь, это как раз тот случай. В данной ситуации попросите поднять (показать) плавки, это будет понятнее. Старайтесь называть положение частей тела («руки прямые!»), а не действие («разогни руки»). Используйте только необходимое количество жестов, терминов, понятий. Уберите голос, оставьте жест!

Второй этап обучения.

Элементы спортивного плавания

Последовательность изучения упражнений:

- ▶ движения ног при плавании способом «брасс» (на груди);
- ▶ движения ног при плавании способом «кроль на спине»;
- ▶ выдох в воду;
- ▶ движения ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду.

Дети освоили подготовительные упражнения, можно приступать к обучению плаванию. Повторяйте подготовительные упражнения в начале занятий в той последовательности, в которой они осваивались. Затем приступайте к обучению элементам спортивного плавания. 2–3 занятия дети будут осваивать движения ног способом «брасс».

Всякий раз начинайте занятие с упражнения на бортике.

Приступая к обучению следующего элемента, повторяйте предыдущий в начале каждого следующего занятия. Этот принцип сохраняйте и на следующих этапах обучения.

Обратите внимание! Важно, чтобы к концу этого этапа обучения ребенок плавал с открытыми глазами и на спине, и на груди. Ваши жесты с бортика должны быть понятны ему! Поэтому, когда ребенок находится на бортике или в воде, остановившись, слушает вас, объясняя что-то, указывая на ошибки, сопровождайте свою речь жестами. Тогда плывущий ребенок, увидев жест, не останавливаясь, поймет, что вы от него хотите.

Например, если вы показываете пальцем на свой рот и широко его открываете, ребенок поймет, что нужно открывать рот для вдоха. Движения ногами вы можете изобразить руками. Похлопав себя по ноге (чтобы ребенок понял, что речь идет о ногах), покажите руками, например, мелкие и частые движения ногами кролем на спине, сопроводив это кивком головы (так правильно!). Затем покажите ошибку, например, ноги двигаются медленно, глубоко опускаясь, сопроводив это поворотом головы вправо-влево (так не правильно!).

Движения ног при плавании способом «брасс» (на груди)

Выполняя скольжение на груди, согнуть стопы, согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах (пятки у поверхности воды). Плавно разогнуть ноги в стороны (стопы согнуты), быстро соединить прямые ноги (положение «скольжение на груди»).

Описание
упражнения

На бортике. Сидя, принять упор руками сзади (ноги прямые, стопы согнуты, пальцы ног направлены вверх). На счет «раз» согнуть ноги. На счет «два» медленно разогнуть ноги в стороны (стопы согнуты!). На счет «три» быстро соединить прямые ноги (рис. 7).

Как
обучать?

Выполняя движения, ребенок вслух говорит: «Раз – согнуть ноги. Два – разогнуть ноги в стороны. Три – соединить ноги». Повторить 3–4 раза подряд.

Такие движения ногами дети будут выполнять при скольжении на груди. Обратите внимание детей на то, что движения не должны быть резкими, не должно быть брызг.

В воде. Выполняя скольжение на груди, ребенок считает в уме: «Раз» – согнуть ноги (стопы согнуты, пятки у поверхности воды). «Два» – медленно разогнуть ноги в стороны (стопы согнуты!). «Три» – быстро соединить прямые ноги (пятки к поверхности воды!).

Выполнить 2–3 движения ногами брассом. Остановиться, встать на дно, выполнить выдох. Затем вдох, задержка дыхания. Отталкиваясь от дна, выполнить скольжение на груди и 2–3 движения ногами брассом и т.д.

Возможен вариант, когда ребенок выполняет все правильно, но не продвигается вперед. Не огорчайтесь! На данном этапе это вполне допустимо. Выполняя движения руками (на следующем этапе обучения), ребенок скоординирует движения ног так, чтобы эти движения продвигали его вперед.

Необходимо отметить, что описание движений при обучении несколько отличается от описания техники спортивного плавания, но не является нарушением обязательных параметров и правил соревнований. Это вызвано методической необходимостью, поскольку данный вариант позволяет понять ребенку суть движения, избегая недопустимых ошибок.

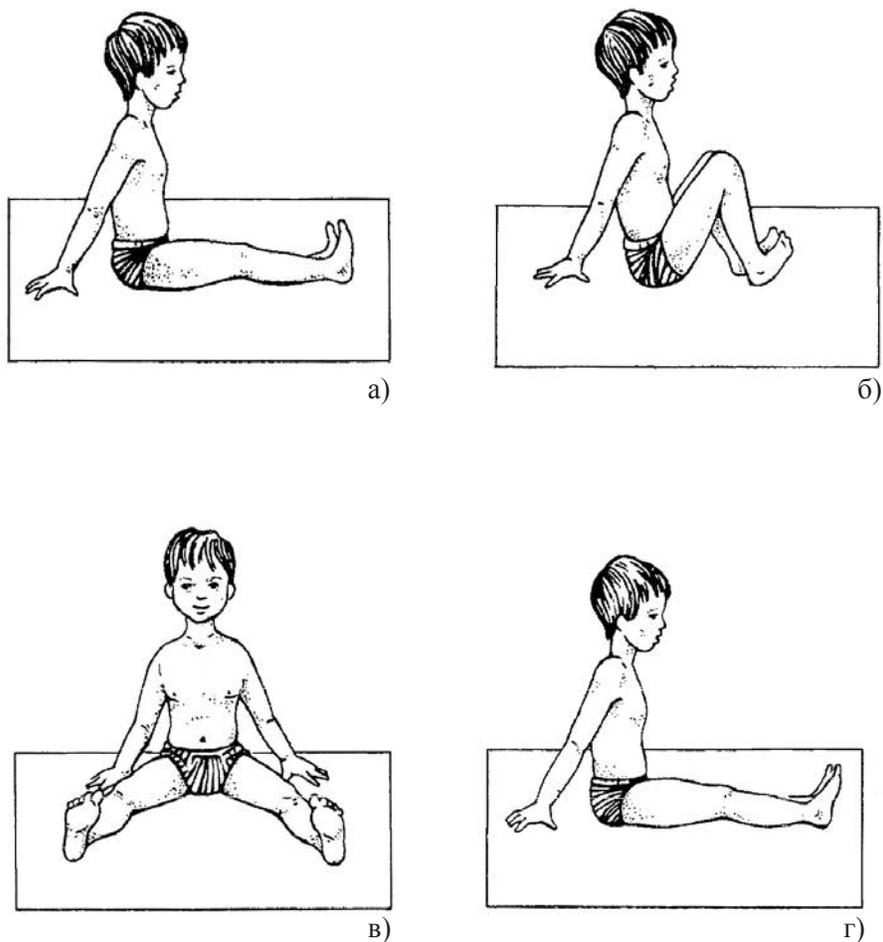


Рис. 7. Движения ног при плавании брассом:

- а) стопы согнуть; б) раз – согнуть ноги; в) два – разогнуть ноги в стороны;
г) три – соединить ноги*

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

- | | |
|--|---|
| 1. Разгибая ноги, разгибает стопы (или одну стопу). | «Согни стопы! Ноги разгибай, а стопы согнуты!» |
| 2. Разгибая ноги в стороны, поднимает их из воды. | «Ноги в воде! Не должно быть брызг!» |
| 3. Быстро, резко разгибает ноги. | «Плавно, медленно разгибай ноги!» |
| 4. Медленно соединяет прямые ноги. | «Быстро соедини ноги!» |
| 5. Разгибает ноги не в стороны, а назад. | «Ноги в стороны разгибай! Ноги шире!» |
| 6. Разгибая ноги, опускает их ко дну. | «Пятки выше! Пятки к поверхности! Покажи свои пятки!» |
| 7. Разгибая ноги в стороны, оставляет их полусогнутыми. | «Ноги прямые! В стороны прямые!» |
| 8. Соединяя ноги, оставляет их в положении «на ширине плеч». | «Соедини прямые ноги! Ноги вместе!» |
| 9. Разводит в стороны руки. | «Сцепи большие пальцы рук!» |
| 10. Поднимает голову из воды. | «Лицо в воду!» |

Движения ног при плавании способом «кроль на спине»

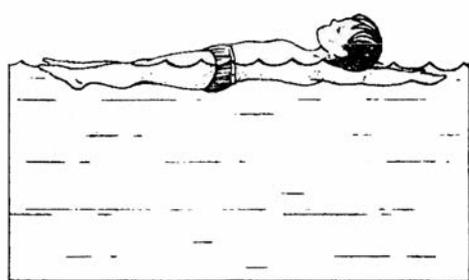
Описание упражнения

Выполняя скольжение на спине, выполнять быстрые, непрерывные, поочередные движения ногами «вверх-вниз» у поверхности воды (рис. 8). Стопы расслаблены, пальцы стоп поднимаются к поверхности воды, амплитуда работы стопы примерно 20–25 см. На поверхности воды образуется небольшой «фонтанчик». Вдох ртом, выдох носом.

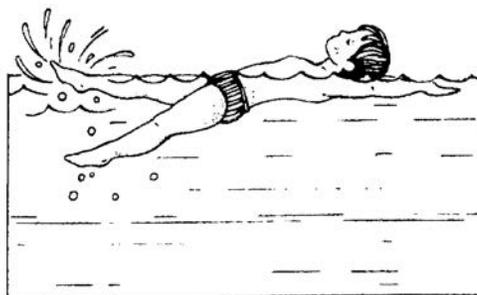
Как сделать?

На бортике. Научить выполнять быстро вдох ртом и медленно выдох носом. Для этого «шумно», быстро, глубоко вдохнуть и быстро закрыть рот. После чего медленно, долго выдыхать носом. Повторить 2–3 раза. Чтобы проверить, выдыхает ребенок носом или нет, приложите свой указательный палец горизонтально к верхней губе ребенка. При таком выполнении вдоха и выдоха вода не попадет в нос, когда ребенок будет плыть на спине.

В воде. Стоя лицом к бортику (руки прямые вверх за головой), согнуть одну ногу, приставить стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, выполнить скольжение на спине 1,5–2 м, затем начать поочередные непрерывные движения ногами «вверх-вниз», выдыхая носом, вдыхая ртом. Движения ног «мелкие», у самой поверхности воды (чуть-чуть, «почти незаметно»). Глаза открыты. Ребенок поплыл! Освоив предложенный вариант дыхания, ребенок может плыть настолько долго, насколько позволяет его физическое состояние. Предложите проплыть ребенку 5 м, затем 10 и т.д.



а)



б)

Рис. 8. Движения ног при плавании кролем: а) скольжение; б) движения ног

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Изменяет положение рук, располагая их вдоль туловища.	«Руки только за головой! Прямые за головой!» (Не допускайте варианта, когда руки расположены вдоль туловища, это усложнит дальнейшее освоение программы).
2. Сгибает руки, голова между рук.	«Руки прямые за головой! Голова лежит на руках!»
3. Разводит руки в стороны.	«Кисть одной руки положи на кисть другой!»
4. Прижимает подбородок к груди.	«Подбородок выше! Подбородок вверх!»
5. Излишне прогибается, опуская лицо в воду.	«Лицо не должно быть в воде! Подними лицо выше!»
6. Закрывает глаза.	«Открой глаза! Смотри на меня!»

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

7. Не закрывает рот после вдоха.

«Вдохни и быстро закрой рот!» (Чтобы вода не попадала в рот).

8. Сгибает туловище.

«Живот выше! Плавки к поверхности воды!»

9. Чрезмерно сгибает ноги в коленях, поднимает их над водой.

«Ноги в воде! Ноги прямые! Движения ног частые, „мелкие“».

10. Выполняет движения прямыми ногами, но не продвигается вперед или продвигается назад.

Такие варианты наблюдаются при малой подвижности в голеностопном суставе. «Сгибай (слегка) ноги в коленях!» (Но колени не выше поверхности воды!)

11. Выполняет движения ногами как при плавании брассом (одновременно или поочередно).

На первых занятиях такой вариант временно допустим. Ребенок сначала освоит выполнение дыхания при плавании на спине, затем – движения ног.

12. Глубоко опускает ноги.

«Ноги выше! Пальцы ног у поверхности! Нет „фонтанчика“!»

Выдох в воду

Стоя в воде, выполнить вдох, задержать дыхание. Присесть так, чтобы голова была ниже уровня воды, выполнить выдох в воду ртом и носом (рис. 9). Руки опущены вниз. При правильном выполнении упражнения к поверхности поднимаются пузыри.

Описание
упражнения

На бортике. Стоя (руки вдоль туловища), быстро выполнить ртом и носом вдох, задержать дыхание. Присесть, долго выполняя выдох ртом и носом. Встать, выполнить вдох. Повторить 2–3 раза.

Как
обуздать?

В воде. Стоя (руки вдоль туловища), выполнить быстро ртом и носом вдох, закрыть рот, задержать дыхание. Присесть так, чтобы голова была ниже уровня воды, выдыхать в воду сильно и долго. При правильном выполнении к поверхности воды должны подниматься пузыри. Встать, выполнить вдох. Повторить упражнение 4–5 раз.

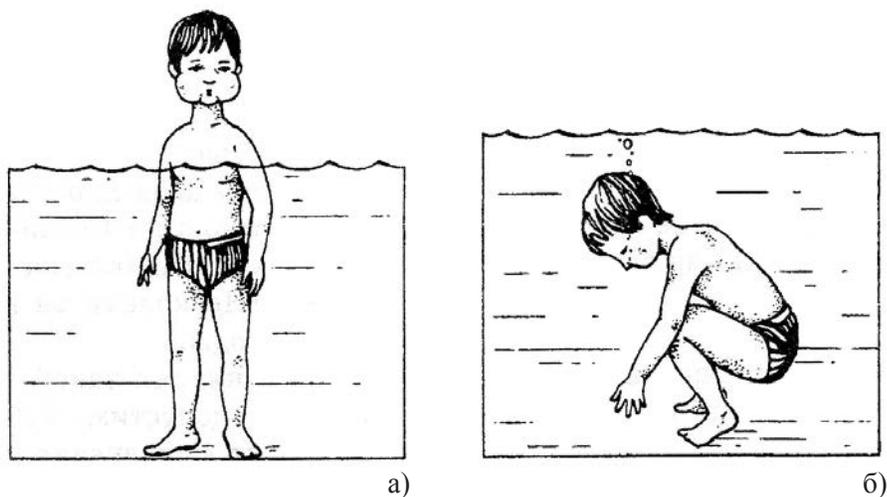


Рис. 9. Упражнение «выдох в воду»: а) вдох – задержка дыхания;
б) погружение, выдох в воду

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Приседает, но не выдыхает или выдыхает не интенсивно.

«Выдыхай сильнее! Еще сильнее!
Нет пузырей! Мало пузырей!»

2. Приседает, выполняет непродолжительный выдох.

«Выполняй выдох долго! Еще дольше!»



Движения ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду

Выполнить скольжение на груди, затем выполнить 2–3 движения ногами способом «брасс», выдыхая в воду. Поднять голову над поверхностью воды, быстро выполнить вдох, опустить голову в воду. Продолжить движения ногами, выдыхая в воду. Выполнять вдох через 2–3 движения ногами. Проплыть 5–7 м и больше.

Описание
упражнения

На бортике. Стоя (руки вверху, большие пальцы сцеплены, кисти повернуты ладонями вперед, голова между рук, ноги на ширине плеч), быстро выполнить вдох ртом. Выполнить два раза полуприсед, выдыхая ртом. Стоя (руки вверху), выполнить вдох, затем – два раза полуприсед, выдыхая.

Как
обуздать?

В воде. Выполнить подготовительное упражнение.

Стоя на дне, прямые руки положить на поверхность воды, сцепив большие пальцы. Выполнить быстро вдох ртом, опустить лицо в воду (голова между рук), выполнить выдох в воду. Затем поднять голову над поверхностью воды, быстро выполнить вдох ртом, опустить голову в воду, выполнить выдох, повторить 3–4 раза.

Выполнить основное упражнение.

Стоя спиной к бортику (руки вверху, большие пальцы сцеплены), выполнить вдох, задержать дыхание и, оттолкнувшись от бортика, выполнить скольжение на груди. Выполняя движения ногами способом «брасс», выдыхать в воду. Выполнив 2–3 движения ногами способом «брасс», поднять голову над поверхностью воды (в положении скольжения), быстро выполнить вдох, опустить голову в воду, продолжая движения ногами. Проплыть 5–10 м.

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Плышет с поднятой головой. «Голову в воду! Лицо в воду!»
2. Лицо в воде, но не выдыхает в воду. «Выдыхай в воду! Дуй сильнее! Нет пузырей! Не вижу пузырей!»
3. Выполняя вдох, поднимает над поверхностью воды не только голову, но и туловище. «Только голову поднимай!» Подбородок на поверхности воды в момент вдоха.
4. Поднимая голову для вдоха, выдыхает, а потом вдыхает (не выполняет выдох в воду). «Выдох в воду! Нет пузырей!»
5. В момент вдоха останавливается, опускает ноги на дно. «Не останавливайся! Не опускай ноги на дно!»
6. Расцепляет большие пальцы рук в момент вдоха. «Сцепи пальцы! Вдох, пальцы сцеплены!»



Немного педагогики и методики

- ▶ В конце занятия неплохо, если дети несколько минут посидят на бортике на скамейке, немного успокоившись от свободного купания.
- ▶ Не следует выделять кого-то из детей как лучших или худших. Не следует сравнивать, кто лучше, а кто хуже выполняет упражнение. Тех, кто успешно выполняет упражнения, похвалите. Ребенка, которому обучение дается с трудом, поддержите, сказав, что у него все получится, что он молодец, старается. Не оценивайте, а только констатируйте выполнение и невыполнение. Успех вашего ученика – это и ваш успех. Неудачи ваших учеников – это и ваши неудачи.
- ▶ Рассказывая детям о новом упражнении, тренер задает вопрос: «Если мяч погрузить в воду, что произойдет?» – и, не дожидаясь ответа, сам отвечает: «Правильно, всплывет!» Не давайте возможности детям превратиться из слушающих в говорящих. Пусть мысленно участвуют в диалоге. Используйте этот прием, чтобы удерживать внимание детей. Это значительно сократит время, потраченное на объяснения.
- ▶ Будьте готовы к тому, что какие-то ваши действия, слова каждый ребенок может понять по-своему. В его изложении родителям какая-то ситуация на занятиях может выглядеть совсем не так, как было на самом деле. Если родители ребенка захотят с вами поговорить на данную тему, объясните им ситуацию. Не обвиняйте ребенка, он мог чего-то не понять. Не сердитесь на родителей, они имеют право знать все, что происходит там, где находится их ребенок.
- ▶ Перед открытым уроком следует поговорить с родителями, чтобы они были готовы к тому, что не все дети одинаковыми темпами осваивают программу. Это нормальное явление, поскольку у каждого ребенка разный уровень физического развития, одни развиваются быстрее, другие – медленнее. Это можно сравнить с тем, как весной цветут все яблони, но яблоки (разного сорта) созревают в разные сроки. Регулярность занятий, безусловно, имеет значение. То, что увидят родители на открытом уроке, может их обрадовать,

огорчить или вызвать вопросы. Ребенка надо похвалить, он старается и покажет все, чему научился. Все вопросы и огорчения родители могут высказать тренеру, а тренер должен быть готов аргументированно ответить на все вопросы родителей. Тренер всегда на стороне ребенка!

- ▶ Если тренер не занят индивидуальной работой (все дети освоили предложенные на занятии упражнения), можно организовать игры. Это могут быть обучающие (включающие элементы программы) или общеразвивающие игры. Но чаще детям предоставляется возможность самим проявлять активность в воде. Основная задача тренера – научить каждого ребенка, занимающегося в группе, плавать, поэтому индивидуальная работа с «отстающими» – важная составляющая занятий.
- ▶ Процесс обучения детей плаванию неизбежно связан с общением родителей или родственников детей с тренером. Надо учитывать, что ваши взгляды на воспитание, обучение ребенка не всегда будут совпадать с их взглядами. К этому надо быть готовым. Преподаватель должен четко формулировать основные педагогические и методические принципы, которыми он руководствуется при обучении детей плаванию. Все разногласия на данную тему должны быть урегулированы в пользу ребенка.
- ▶ Не следует забывать, что каждый родитель ждет от педагога в первую очередь информацию об успехах и достижениях своего ребенка. Не забудьте отмечать положительные качества ребенка в разговоре с родителями. Не поощряйте негативных высказываний родителей в адрес своего ребенка и других детей. Доброжелательная форма общения с ребенком и его родителями, несомненно, будет способствовать успешному процессу обучения. Но может возникнуть ситуация, когда вы вынуждены будете обратиться к родителям («педагогически запущенный ребенок», какая-то ваша ошибка при построении своих взаимоотношений с ребенком). Сделать это необходимо очень тактично, не в форме жалобы, а в форме приглашения к диалогу, который поможет выработать вам с родителями единую тактику в решении данного вопроса. В присутствии ребенка можно обратиться к его родителям с фразой: «У нас возникла небольшая проблема, не знаем, как нам быть». Очень корректно изложите суть проблемы: «Обижает детей», «Не хочет выполнять заданий» (не смешивайте понятия «Не может» и

«Не хочет, отвлекается и т.п.»). Подобные обращения к родителям должны иметь место лишь в исключительных случаях. Информируйте родителей о самых незначительных успехах детей, не скупитесь на добрые слова в адрес их ребенка.

- ▶ Ваше хорошее настроение, последовательность в требованиях выполнения правил поведения на занятиях, строгость и справедливость должны присутствовать постоянно. Именно это отметят и оценят ваши ученики, именно это поможет вам установить хорошие взаимоотношения со всеми и с каждым, кого вы учите плавать.
- ▶ Поддерживать интерес родителей к занятиям ребенка в бассейне поможет ваше регулярное напоминание о положительном воздействии водной среды на организм ребенка. Уровень вашей информированности в вопросах закаливания, в вопросах общего развития ребенка, в возрастных особенностях развития организма детей должен быть выше и профессиональнее уровня знаний родителей в этих вопросах. Только в таком случае вы сможете аргументированно и убедительно ориентировать родителей на регулярные, многолетние занятия ребенка физическими упражнениями, в частности плаванием.

Третий этап обучения.

Спортивные способы плавания

Последовательность изучения упражнений:

- ▶ брасс;
- ▶ кроль на спине;
- ▶ кроль на груди;
- ▶ дельфин (баттерфляй).

Освоены упражнения второго этапа обучения. Переходя к следующему этапу, не забывайте совершенствовать то, что освоено! Начинайте занятия с выполнения упражнений второго этапа обучения. Ребенок должен уверенно проплыть не менее 10–15 м (и более) без остановки, используя полученные навыки. Очень важный элемент второго этапа – выдох в воду в сочетании с движениями. Ребенок должен очень хорошо выполнять этот элемент.

Обратите внимание! Описание движений при плавании спортивными способами максимально упрощено, но при этом не нарушаются обязательные условия техники спортивного плавания. Это обусловлено методической необходимостью. Основы схемы движений становятся понятными ребенку и более доступными для освоения.



Брасс

Движения рук, координация движений рук, ног и дыхания

Выполняя скольжение на груди, руки развести в стороны чуть шире плеч. Затем согнуть руки к туловищу, при этом кисти рук расположены рядом и тыльной стороной повернуты к туловищу. Разогнуть руки вперед (в положении скольжения на груди). В момент, когда сгибаются руки, сгибаются и ноги, голова поднимается над поверхностью воды. Быстро выполняется вдох, голова опускается в воду. Разгибаются руки, ноги выполняют движение способом «брасс», выполняется выдох в воду (рис. 10).

Описание упражнения

Освоение техники плавания способом «брасс» можно разделить на три ступени. На первой ступени осваиваются движения рук и координация движений рук и ног (с выдохом в воду). На второй ступени осваивается координация движений рук, ног и дыхания (на два-три цикла движений руками и ногами один вдох и выдох). На третьей ступени осваивается вдох и выдох на каждый цикл движений.

Как обзавестись?





Первая ступень

На бортике. Движения рук. Стоя (ноги на ширине плеч, руки прямые вверх, прижаты к ушам, ладонями повернуты вперед), развести руки в стороны чуть шире плеч, затем согнуть их, прижав к груди (ладонями вперед, кисти рядом). Разогнуть руки вверх, прижать к ушам. Повторить 3–5 раз.

Координация движений рук, ног. Выполнить движения руками с полуприседанием. Весь цикл движений рук и ног при плавании брассом можно представить, как упражнение: согнул руки и ноги – «сжался», разогнул руки и ноги – «разжался». Повторить 3–5 раз.

Координация движений рук, ног с выдохом в воду. Стоя (руки вверх прямые, ноги на ширине плеч), выполнить вдох. Выполнить 2–3 цикла движений брассом («сжался» – «разжался»), выдыхая. Повторить упражнение 3–4 раза.

В воде. Стоя спиной к бортику (руки вверх), выполнить вдох, задержать дыхание. Выполняя скольжение на груди, развести руки чуть в стороны, сгибая ноги, согнуть руки к груди («сжаться»). Разогнуть руки в положение скольжения, выполняя ногами движения

брассом («разжаться»). Выполнить 2–3 цикла движений, выдыхая в воду. Остановиться, встать на дно, выполнить вдох и скольжение (оттолкнувшись от дна). Выполнить 2–3 цикла движений «сжался – разжался», выдыхая в воду, остановиться и т.д. Все движения выполняются плавно, без брызг.

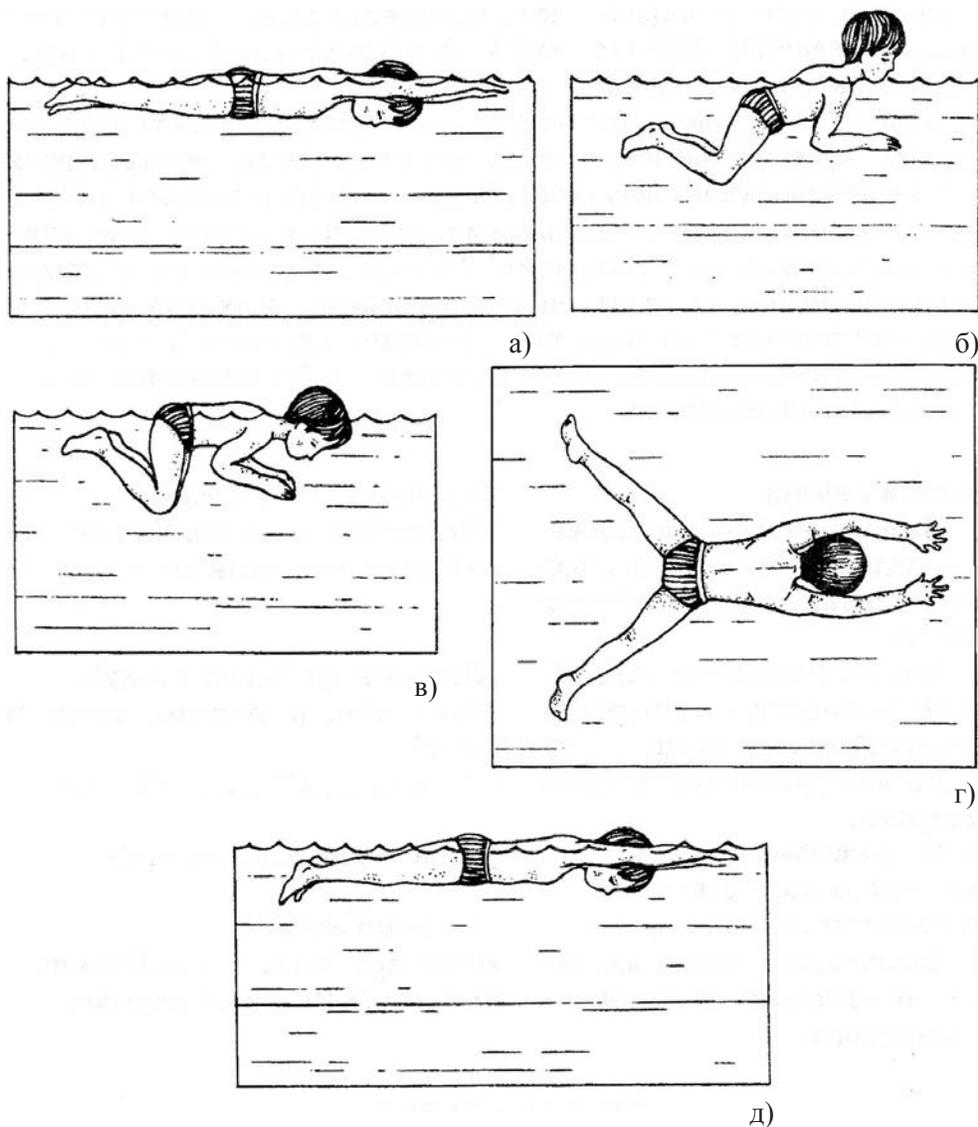


Рис. 10. Брасс: а) скольжение – выдох; б) «сжался» – вдох; в) опустить голову в воду – выдох; г) разгибая руки, выполнять движения ногами брассом – выдох; д) «разжался», скольжение – выдох

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

- | | |
|---|--|
| 1. Выполняет быстрые движения, поднимая руки и ноги над поверхностью воды и образуя брызги. | «Медленно! Все движения выполняй медленнее, спокойнее!» |
| 2. Плышет с поднятой головой. | «Лицо в воду! Голову в воду!» |
| 3. Не разводит руки в стороны, сразу сгибает их к груди. | «Руки чуть в стороны, затем к груди!» |
| 4. Разводит руки очень широко в стороны. | «Руки впереди! Разводи чуть-чуть!» |
| 5. Не разгибает руки вперед, оставляя их полусогнутыми. | «Руки – прямые к голове!» |
| 6. Сжимает ладони в кулак. | «Разожми ладони!» |
| 7. Заканчивая цикл движений, не соединяет руки, не соединяет ноги. | «Руки прямые к голове! Ноги прямые вместе! Пятки к поверхности!» |



Вторая ступень

На бортике. Стоя (руки вверх, ноги на ширине плеч), выполнить вдох. Выполнить два цикла движений «сжался – разжался», выдыхая. Затем выполнить движение «сжатия», быстро выполнить вдох.

Выполнить два цикла движений «разжался – сжался», выполняя выдох. После чего выполнить вдох в положении «сжался», продолжить движения. Выполнить еще 2 цикла.

В воде. Стоя у бортика (руки вверх), выполнить вдох, задержать дыхание. Выполнить скольжение на груди. Выполняя два-три цикла движений брассом («сжался – разжался»), выдыхать в воду. Затем, продолжая движения, «сжаться», поднять голову над водой, быстро выполнить вдох ртом, опустить голову в воду. Проплыть 10–15 м и более.

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Поднимает голову над водой, выполняя выдох, а затем вдох.	«Выдох в воду! Нет пузырей!»
2. Выполняет вдох, разгибает руки вперед, а затем опускает голову в воду.	«Вдох, голову – в воду!!! А затем разгибай руки вперед!»
3. Медленно, долго выполняет вдох.	«Вдох быстро!»
4. Руки разгибает не вперед, а чуть в стороны.	«Руки – к голове! Руки – к ушам!»
5. Выполняет вдох не через два цикла, а через один.	Если успевает выполнить выдох в воду, то такой вариант допустим.

Третья ступень

На бортике. Стоя (руки вверху прямые, ноги на ширине плеч), согнуть руки и ноги – «сжаться». Выполнить вдох. Разгибая ноги и руки, выполнять выдох («разжаться»). Продолжить движения. «Сжался» – вдох, «разжимаясь» – выдох. Повторить 5–6 раз.

В воде. Выполнить скольжение на груди, выдыхая в воду. Затем чуть развести и согнуть руки, согнуть ноги («сжаться»). Поднять голову над водой, быстро выполнить вдох, опустить голову в воду. Разогнуть руки вперед, выполняя ногами движения брассом и выдыхая в воду («разжаться»), проскользить. Продолжить движения, выполняя вдох в каждом цикле в положении «сжался» и выдох, скольжение в положении «разжался». Проплыть 10–15 м и более.

Когда ребенок освоит предложенные движения, обратите его внимание на роль, которую выполняют кисти рук при плавании. Ладонь является важной гребущей поверхностью, ее положение при выполнении плавательных движений влияет на скорость продвижения пловущего. При плавании брассом, при разведении рук в стороны, ладони повернуты в стороны, а при сгибании рук ладони повернуты назад.

Напомните ребенку, что вдох выполняется быстро, а выдох в воду продолжительно.

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Поднимает голову над водой в каждом цикле движений.	Большая степень вероятности, что не выполняет выдох в воду. На данной ступени обучения этот вариант не желателен.
2. Опускает в воду только лицо, оставляя голову над поверхностью воды.	«Голову – в воду! Руки впереди прямые, голова – под руками».
3. Разгибает руки вперед, а затем опускает в воду голову (после вдоха).	«Голову – в воду, а затем разгибай руки вперед!»

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

4. Не выполняет скольжение в конце каждого цикла.

«Нет скольжения! „Разжался“ – скользи!»

5. Выполняет скольжение, опуская глубоко ноги.

«Пятки к поверхности! Ноги к поверхности!»

6. Поднимая голову над поверхностью воды, выполняет выдох, а затем вдох.

«Выдох в воду!!!» Ребенок не успевает выполнить выдох в воду за один цикл движений. Пусть некоторое время выполняет вдох через один или два цикла.





Кроль на спине

Движения рук, координация движений рук, ног и дыхания

При плавании способом «кроль на спине» ноги выполняют быстрые, непрерывные движения в воде вверх-вниз. Руки выполняют поочередные круговые движения. От головы к ноге рука выполняет движение в воде, от ноги к голове – над водой (рис. 11). Поднимая одну руку над водой, выполнять вдох (ртом). Поднимая другую руку над водой, выполнять выдох (носом).

Описание
упражнения

На бортике. Стоя (одна рука вверх, другая вдоль туловища), выполнить несколько круговых движений руками («мельница назад»). Обратит внимание на то, что во время движения рук туловище и голова не должны раскачиваться и поворачиваться. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

Как
обуздать?

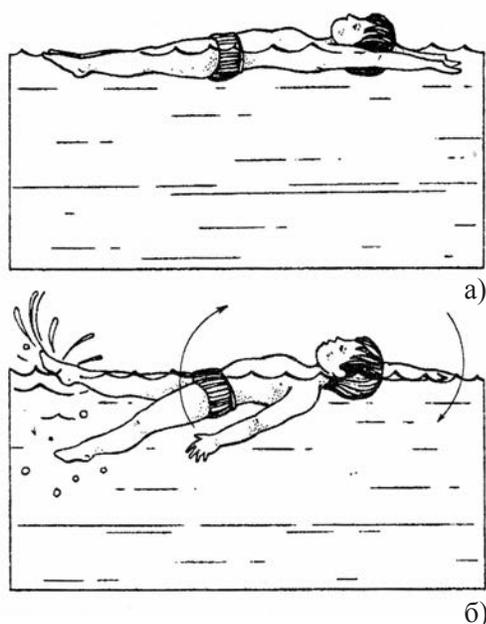


Рис. 11. Кроль на спине: а) скольжение на спине – начать движения ногами; б) одна рука вдоль туловища, другая рука прямая у головы – начать движения «мельница назад»

В воде. Выполнить скольжение на спине (оттолкнувшись от бортика). Начать движение ногами способом «крюль на спине». Выполнить движение одной рукой в воде от головы к ноге, переведя ее в положение «прямая вдоль туловища», затем поднять над водой и в вертикальной плоскости перевести в положение «прямая к голове». В момент, когда рука поднимается над водой, другая рука начинает движение в воде от головы к ноге. Обе руки выполняют непрерывные движения. Движения рук спокойные, почти не образующие брызг. Ноги выполняют непрерывные движения. Когда одна рука поднимается над водой, выполняется быстро вдох (ртом), когда другая рука поднимается над водой, выполняется выдох (носом).

Обратите внимание! При начальном обучении движения выполняются прямыми руками. На этапе совершенствования пловец выполняет гребковые движения, сгибая руки во второй половине гребка. Ноги выполняют шесть движений на один цикл движений руками. Напомните ребенку о том, что ладонь является важной гребущей составляющей. В момент, когда кисть входит в воду (у головы), ладонь повернута наружу. Движения рук в воде и над водой выполняются с ускорением.

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Выполняет очень быстрые движения руками. При опускании рук в воду («к голове») образует брызги.	«Движения рук спокойные! Без брызг!»
2. Выполняет движения согнутыми руками.	«Руки прямые! Прямая рука к голове! Прямая рука к ноге!»
3. Поворачивает туловище и голову в стороны.	«Голова и туловище „неподвижны“!»
4. Проносит руки над водой не в вертикальной плоскости, а над туловищем или над водой.	«Руку над водой поднимай вверх!»

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

5. Выполняет поочередные движения руками в положении «обе руки около головы» или «обе руки вдоль туловища».

«Одну руку „к голове“, другую „вдоль туловища“! Смена положения рук!»

6. Прерывает движения ног.

«Движения ног непрерывные!»

7. Плывет с открытым ртом.

«Вдох! Закрой рот! Выдох носом!»



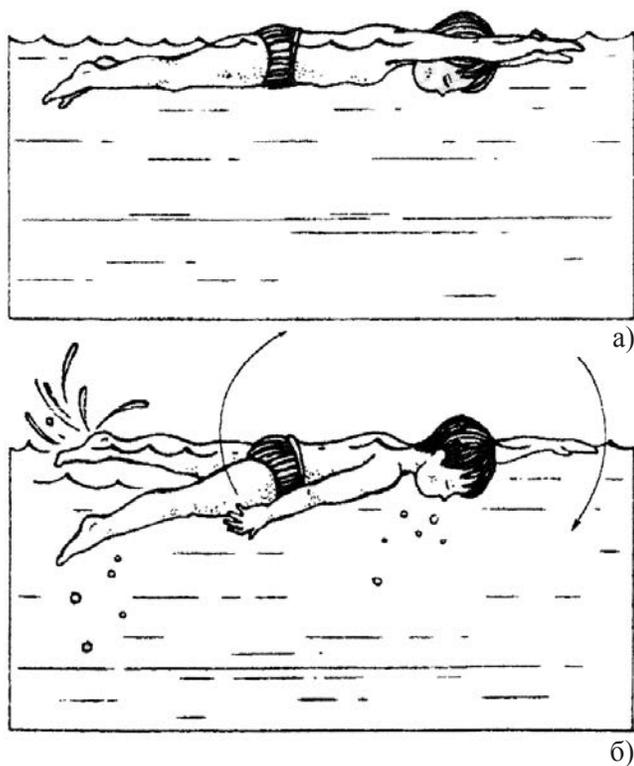
Кроль на груди

Описание
упражнения

Движения ног, рук, координация движений рук, ног и дыхания

При плавании способом «кроль на груди» ноги выполняют быстрые, поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде. Руки выполняют поочередные круговые движения (над водой вперед, в воде назад).

Вдох выполняется в момент, когда одна рука находится в положении «прямая у головы», другая – в положении «прямая вдоль туловища».



*Рис. 12. Кроль на груди: а) выполнить скольжение;
б) начать движения руками и ногами – выдохнуть в воду*

Голова поворачивается в сторону руки, которая находится в положении «прямая вдоль туловища» так, чтобы рот был выше уровня поверхности воды. Выполняется быстро вдох, затем голова поворачивается в прежнее положение, выполняется выдох в воду. Вдох выполняется в каждом цикле движений рук (в одну сторону) или через полтора цикла (в одну, затем в другую сторону поочередно). Возможны и другие варианты дыхания (например, через два цикла, через два с половиной). На цикл движений руками ноги выполняют шесть движений вверх-вниз.

Обучение технике плавания способом «кроль на груди» можно разделить на три ступени. На первой ступени осваиваются движения ногами. На второй ступени осваиваются движения руками и координация движений рук и ног. На третьей ступени движения рук и ног координируются с дыханием.

Как
обуздать?

Первая ступень

В воде. Стоя спиной к бортику (руки вверх прямые), выполнить вдох, задержать дыхание, выполнить скольжение на груди. Начать быстрые, поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз, аналогичные движениям при плавании способом «кроль на спине», выполняя выдох в воду. Ноги выполняют движения в воде, стопы поднимаются чуть выше поверхности воды.

Проплыть 5–10 м, выдыхая в воду, затем остановиться, встав на дно. Выполнить вдох и скольжение (оттолкнувшись от дна). Выполнять движения ногами и выдох в воду, проплыть 5–10 м и т.д.

Обратите внимание! Возможна ситуация, когда ребенок, выполняя движения прямыми ногами, не продвигается вперед (или продвигается назад). Такое возможно при недостаточной подвижности в голеностопных суставах. Предложите ребенку слегка сгибать ноги при выполнении движений способом «кроль на груди».

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

- | | |
|--|--|
| 1. Поднимает ноги над поверхностью воды, образуя много брызг. | «Ноги в воде! Только пятки у поверхности! На поверхности воды только небольшие „бурунчики“!» |
| 2. Чрезмерно сгибает ноги. | «Ноги прямые!» |
| 3. Движения медленные, чрезмерная амплитуда движений. | «Движения ног быстрые! Движения ног частые, „мелкие“!» |
| 4. Поворачивает туловище с боку на бок. | «Туловище „неподвижно“!» |
| 5. Поворачивает голову вправо-влево, поднимает голову над водой. | «Голова „неподвижна“! Держи голову прямыми руками! Лицо в воде!» |

Вторая ступень

На бортике. Стоя (руки прямые вверху, прижаты к ушам, кисти повернуты ладонями вперед), выполнить наклон вперед. Одну руку опустить вниз и отвести назад. Начать круговые движения руками «мельница вперед», всякий раз останавливая руки в положении «одна впереди, другая сзади». Голова и туловище не раскачиваются.

В воде. Стоя спиной к бортику (руки вверху), выполнить вдох, задержать дыхание, выполнить скольжение на груди. Начать движения ногами кролем на груди и выдох в воду.

Выполнить движение одной прямой рукой в воде от головы к ноге (под туловищем), переводя ее из положения «прямая у головы» в положение «прямая вдоль туловища». Затем рука поднимается над поверхностью воды и движением вперед переводится в положение «прямая к голове». Одновременно с движением руки над водой другая рука выполняет движение в воде от головы к ноге (в положение «прямая вдоль туловища») и т.д. Ноги выполняют непрерывные движения кролем на груди. Выполняя круговые движения руками («мельница

вперед»), необходимо всякий раз останавливать руки в положении «одна рука у головы, другая вдоль туловища».

Выполняя движения ногами, выдыхать в воду. Через 2–3 цикла движений руками остановиться, встав на дно. Выполнить вдох, задержать дыхание. Выполнить скольжение, начать движения ногами, руками, выдыхая в воду. Повторить несколько раз, продвигаясь вперед.

Обратите внимание! На этом этапе обучения целесообразно выполнять шесть движений ногами на цикл движений руками. Хотя четыре или два движения ногами на цикл движения руками не является нарушением техники плавания способом «кроль на груди».

На этом этапе обучения важно, чтобы руки были прямые в положениях «у головы» и «вдоль туловища». На этапе совершенствования руки сгибаются в момент движения в воде и над водой, но они должны быть прямыми у головы и вдоль туловища (в начале и в конце гребка в воде).

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Выполняет резкие, быстрые движения руками. При опускании руки в воду (к голове), образуются брызги.	«Движения руками спокойные! Без брызг!»
2. Проносит руки над водой, касаясь поверхности воды.	«Руки выше над водой!»
3. Выполняет движения руками, не останавливая их в положении «одна рука у головы, другая вдоль туловища».	Выполнить упражнение на бортике.
4. Поворачивает голову и туловище вправо-влево.	«Голова и туловище „неподвижны“!»
5. Выполняет движение рукой (кистью) в воде не под туловищем.	«Движение руки (кисти) под туловищем! Под животом!»

Третья ступень

На бортике. Стоя (руки прямые вверх, кисти повернуты ладонями вперед), выполнить вдох, выполнить наклон вперед.

Выполнить движение одной прямой рукой вниз и назад (одна рука у головы, другая вдоль туловища). Выполнить полцикла (пол-оборота) движений руками «мельница вперед» три раза (всякий раз останавливая руки у головы и вдоль туловища), выполняя выдох. Повернуть голову в сторону руки, которая расположена вдоль туловища, быстро выполнить вдох, повернуть голову в прежнее положение. Выполнить три полцикла движений руками (три пол-оборота «мельницы вперед»), выдыхая. Повернув голову в другую сторону (в сторону руки, которая расположена вдоль туловища), выполнить вдох, повернуть голову в прежнее положение и т.д.

В воде. Стоя спиной к бортику (руки прямые вверх), выполнить вдох, задержать дыхание, выполнить скольжение на груди.

Начать движения ногами кролем на груди, выполняя выдох в воду. Выполнить движение одной рукой в воде от головы к ноге, переведя ее в положение «прямая вдоль туловища». Выполнить руками полцикла движений «мельница вперед» три раза, всякий раз останавливая руки у головы и вдоль туловища. Повернуть голову в сторону руки, которая расположена вдоль туловища, быстро выполнить вдох ртом, вернуть голову в прежнее положение. Выполнять выдох в воду, продолжая движения руками и ногами. Через три полцикла движений руками (три пол-оборота «мельницы вперед») выполнить вдох в другую сторону и т.д. Проплыть 10–15 м.

Обратите внимание! Напомните ребенку, что кисть является важной составляющей гребкового движения руки. В движении кисти в воде можно отметить три составляющие «хват – тяни – толкай». В начале гребка происходит «захват воды», затем движение «тяги» и в конце гребка движение «толкай». Таким образом, гребок выполняется с ускорением в конце.



Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Выполняя вдох, поднимает голову вверх.

«Поворачивай голову в сторону!»
Выполнить упражнение на бортике.

2. Выполняя вдох, поднимает голову вверх, а затем поворачивает в сторону.

«Голову поворачивай в сторону. Только в сторону!»

3. Поворачивает голову для вдоха в сторону руки, которая впереди.

«Поворачивай голову в сторону руки, которая вдоль туловища!»

4. Выполняя вдох, поворачивает голову в сторону, а затем поднимает голову над водой лицом вперед и опускает в воду.

«Поворачивай голову в сторону, а затем сразу – в прежнее положение!»

5. Поворачивает голову в сторону, но не выполняет вдоха (не открывает рот).

«Выполняй вдох ртом! Открой рот для вдоха!»

6. Поворачивая голову для вдоха, выполняет выдох, а затем вдох.

«Выполняй выдох в воду!» Выполнить упражнение на бортике.

7. Выполняет вдох в одну сторону в каждом цикле.

На данной ступени обучения предпочтительнее выполнять вдох через полтора цикла движений руками вправо и влево поочередно.

8. Выполняет вдох в две стороны через полцикла.

«Три движения руками (три полцикла, три пол-оборота „мельницы вперед“), затем вдох!» Выполнить на бортике, считая пол-обороты.

Дельфин (баттерфляй)

Движения ног, рук, координация движений ног, рук и дыхания

При плавании способом «дельфин» ноги выполняют одновременные движения в воде вверх-вниз (с амплитудой движения стопы 20–30 см), чуть сгибаясь. Руки выполняют одновременные круговые движения вперед. Лицо опущено в воду. На цикл движений руками выполняется два цикла движений ногами. Руки из положения «прямые у головы» выполняют движение в воде под туловищем к ногам в положение «прямые вдоль туловища». Затем из положения «прямые вдоль туловища» руки выполняют движения над водой к голове. Вдох выполняется в каждом цикле движений рук или через несколько циклов. Для вдоха голова поднимается вверх над поверхностью воды (или поворачивается в сторону) в тот момент, когда руки находятся в положении «вдоль туловища». Затем голова опускается в воду, руки проносятся над водой, выполняется выдох в воду.

Обучая ребенка плаванию способом «дельфин», следует учесть, что данный способ плавания требует определенной физической подготовки и достаточного уровня подвижности суставов.

Освоение техники плавания способом «дельфин» можно разделить на три ступени. На первой ступени осваиваются движения ногами. На второй ступени осваиваются движения руками и координация движений рук и ног. На третьей ступени движения рук и ног координируются с дыханием.

Как
обуздать?

Первая ступень

В воде. Стоя спиной к бортику (руки прямые вверх ладонями вперед), выполнить вдох, задержать дыхание. Выполнить скольжение на груди, начать одновременные, непрерывные движения ногами вверх-вниз, чуть сгибая ноги, выполняя выдох в воду. Проплыть 5–7 м, остановиться, встать на дно, выполнить вдох. Выполнить скольжение, продолжить движения ногами, выдыхая в воду и т.д.

Обратите внимание! Движение ног вниз выполняется с ускорением, «хлестко». Продвижение вперед обеспечивается не только движением ног, но и движением нижней части туловища вверх-вниз. Амплитуда движений ног и нижней части туловища, эффективность движений зависит от подвижности суставов.

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Поднимает ноги над поверхностью воды, образуя брызги.

«Ноги в воде! Не брызгай!»

2. Движения ног медленные, с большой амплитудой.

«Движения ног быстрые! Движения ног у поверхности воды! Не опускай глубоко ноги!»

3. Чрезмерно сгибает ноги.

«Ноги прямые! (Почти прямые!) Движения ног вверх-вниз!»

4. Не сгибает ноги, раскачивает руки, голову вверх-вниз.

«Чуть сгибай ноги! Руки, голова „неподвижны“!»



Вторая ступень

На бортике. Стоя (руки прямые вверх ладонями вперед), выполнить наклон вперед. Выполнить несколько круговых движений руками вперед (одновременно), останавливая руки в положении «прямые у головы» и «прямые вдоль туловища», не раскачивая при этом туловище.

В воде. Стоя спиной к бортику (руки прямые вверх ладонями вперед), выполнить вдох, затем скольжение на груди. Выполнить один цикл движений ногами (один раз вверх-вниз), перевести руки в воде под туловищем из положения «прямые у головы» в положение «прямые вдоль туловища». Выполнить движения ногами вверх-вниз. Перевести руки над водой из положения «прямые вдоль туловища» в положение «прямые у головы», выполнить движения ногами и т.д.

Таким образом, на один цикл движений руками (на один «круг») выполняется два цикла движений ногами (два раза вверх-вниз).

Выполнить несколько циклов движений руками и ногами, выдыхая в воду. Остановиться, встать на дно. Выполнить вдох, скольжение, продолжить движения ногами и руками, выдыхая в воду.

Скоординировать движения рук и ног поможет упражнение, в котором одна рука и ноги выполняют несколько циклов движений, а другая рука все это время находится в положении «прямая у головы».

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Выполняет два цикла движений ногами, когда руки в положении «прямые у головы» или когда руки «прямые вдоль туловища».

«Руки „прямые у головы“, один цикл движений ногами, руки „прямые вдоль туловища“, один цикл движений ногами!»

2. Широко разводит руки в воде в момент движения от головы к ногам.

«Движение рук под туловищем! Руки чуть согнуты! Ладони близко друг к другу!»

3. Сгибает руки в момент движения над водой.

«Руки прямые поднимаются из воды! Прямые над водой!»

Третья ступень

На бортике. Стоя (руки прямые вверх ладонями вперед), выполнить наклон вперед. Выполняя круговые движения вперед, останавливать руки в положении «прямые у головы» и «прямые вдоль туловища». В момент, когда руки находятся в положении «прямые вдоль туловища», поднять голову, быстро выполнить вдох ртом. Опустить голову, перевести руки в положение «прямые у головы». Выполняя выдох, перевести руки в положение «прямые вдоль туловища». Повторить несколько раз.

В воде. Стоя спиной к бортику (руки прямые вверх), выполнить вдох, скольжение на груди. Выполнить движение ногами вверх-вниз, перевести в воде руки из положения «прямые у головы» в положение «прямые вдоль туловища», выполняя выдох в воду. Поднять голову над поверхностью воды, быстро выполнить вдох (ртом), опустить голову в воду. Выполнить движение ногами вверх-вниз. Перевести над водой руки из положения «прямые вдоль туловища» в положение «прямые у головы». Выполнить движение ногами вверх-вниз, перевести в воде руки из положения «прямые у головы» в положение «прямые вдоль туловища», выдыхая в воду. Поднять голову, выполнить вдох, опустить голову, выполнить движение ногами, перевести руки над водой вперед и т.д.

Ошибки ребенка

Что сказать? Что сделать?

1. Поднимает голову для вдоха в момент, когда руки в положении «прямые у головы».

«Вдох в момент, когда руки – „прямые вдоль туловища“!» Выполнить упражнение на бортике.

2. Выполнив вдох, переводит руки из положения «прямые вдоль туловища» в положение «прямые к голове», не опустив голову в воду.

«Вдох, голову в воду! Затем – движение руками!!!»

Немного педагогики и методики

- ▶ Основная цель выполнения упражнений – повышение уровня культуры движений, рекомендуемая смена упражнений – через каждые 25 м. Разнообразие упражнений, количество их повторений в каждом занятии определяется задачами конкретного занятия. Как правило, выполнение упражнений на данном этапе ограничивается 100–200 м, но упражнения могут выполняться 2–4 раза между другими заданиями.
- ▶ Ребенку сложно долго концентрировать внимание на координации движений в новых упражнениях, поэтому упражнения следует чередовать с плаванием в полной координации другим способом.
- ▶ Положительный результат от выполнения упражнений (повышение уровня культуры движения и, как следствие, совершенствование техники плавания) возможен лишь при контроле и анализе движений тренером. После выполнения упражнения (25 м) тренер напоминает, как правильно выполнить упражнение, обращает на это внимание тех, кто допускает ошибки, выполняя предложенное упражнение.
- ▶ Применять вспомогательные средства (доски, лопаточки, ласты, поплавки) на данном этапе занятий следует нечасто. Лучше всего как исключение, для разнообразия занятий. Движения при этом не должны нарушать технику плавания конкретного способа. Задание тренера всегда должно учитывать возможности детей. Ребенку необходим определенный период, чтобы он почувствовал, какие движения лучше продвигают его в воде. Формировать эти ощущения лучше без вспомогательных средств.
- ▶ В процессе совершенствования техники плавания необходимо обращать внимание на выполнение вдоха и выдоха. Этот элемент должен выполняться в том же ритме, что и движения рук и ног. Пауза в движениях рук и ног в момент вдоха, которая часто присутствует на этапе начального обучения (ребенок не освоил в должной мере выполнения выдоха и вдоха), по мере совершенствования техники плавания должна становиться меньше.

- ▶ На данном этапе занятий индивидуальные особенности детей в двигательной деятельности становятся более очевидными. Один ребенок успешней осваивает движения брассом, другой кролем, а кто-то преуспевает во всех способах плавания. Тренер, отмечая явные успехи ребенка в том или ином способе плавания, не должен ориентировать его на совершенствование только одного способа. Обязательное совершенствование всех способов плавания способствует гармоничному развитию всех систем организма ребенка.
- ▶ Планируя занятия с детьми, тренер учитывает тот факт, что ребенок растет, а значит, меняется его вес, размеры тела, меняются органы, осуществляющие взаимоотношение ребенка с окружающим миром. Те ощущения при движениях в воде, которые были сегодня, завтра изменятся, поскольку изменится сам ребенок.
- ▶ Для некоторых детей выдох в воду при длительном плавании кролем на груди, брассом, дельфином (на данном этапе занятий) является еще достаточно сложным элементом. Поэтому плавание кролем на спине и различное сочетание упражнений, выполняемых при плавании этим способом, составляют значительную часть занятий на данном этапе.
- ▶ Основные требования к технике плавания и к ее элементам при выполнении упражнений не должны нарушаться, поэтому движения любого упражнения должны быть доступны ребенку и учитывать его физические возможности. Как только движения уставшего ребенка начинают нарушать установленные параметры техники плавания данного способа, необходимо дать ребенку возможность отдохнуть, а затем предложить выполнить другое задание.
- ▶ Программа занятий с детьми должна быть разнообразной, интересной для них. Но всякая программа должна содержать некоторый неизменный компонент (набор упражнений, проплывание определенных дистанций и т.п.), тогда и ребенок, и тренер будут иметь возможность контролировать совершенствование техники плавания, уровня функциональных и физических возможностей организма.
- ▶ Дети, которые хорошо выполняют движения ногами способом брасс, не всегда успешно осваивают движения ногами другими способами плавания. Тренер терпеливо и последовательно должен помогать ребенку осваивать сложные для него движения. Выполнение в зале упражнений, направлен-

ных на увеличение уровня подвижности и голеностопных суставов, поможет в решении данной задачи.

- ▶ Положительная динамика совершенствования техники плавания, уровня физических и функциональных возможностей ребенка – важный показатель предрасположенности ребенка к данному виду спорта. Важно не делать преждевременных выводов о талантливости ребенка. Интерес к данному виду деятельности, готовность детей заниматься плаванием регулярно и длительное время во многом зависит от тренера.
- ▶ Интерес к занятиям плаванием должен постоянно поддерживаться не только у ребенка, который посещает занятия, но и у его родителей. Внимание тренера к каждому ребенку, к проблемам его здоровья, воспитания, образования очень важно для родителей.

Четвертый этап обучения

Последовательность изучения упражнений:

- ▶ прыжки в воду (с бортика, с тумбочки);
- ▶ повороты.

Обратите внимание! Закончив очередной этап обучения, ребенок может совершенствовать приобретенные навыки в бассейне большего размера. Необходимо помнить, что переход из детского бассейна в большой — психологически не простой для ребенка момент. Важно обеспечить меры его безопасности, поддержать морально и подстраховать в воде или с бортика (имея в руках шест).

На следующих этапах занятий плаванием уделяется внимание совершенствованию техники плавания всех способов, с учетом индивидуальных особенностей, уровня физической и функциональной подготовки ребенка.

Приступая к обучению движениям четвертого этапа, не забывайте о безопасности передвижения ребенка по бортику. Ребенок не должен бегать, топиться, поскольку мокрый бортик может стать причиной травм!

Обратите внимание! Приступая к обучению прыжкам в воду, необходимо помнить, что глубина бассейна, где выполняются прыжки ногами вниз, должна быть не менее 1,5 м!!! Глубина бассейна для прыжков в воду головой вниз должна быть не менее 2 м!!!

**Важно помнить, что обучение прыжкам в воду
требует повышенного внимания к мерам безопасности
жизни и здоровья ребенка!!!**

Прыжки в воду

Прыжок ногами в воду (глубина бассейна не менее 1,5 м).

Встать на край бортика так, чтобы пальцы ног выступали вперед от края бортика. Стопы поставить параллельно на расстоянии длины стопы. Пальцы ног согнуть, зацепиться пальцами за край бортика. Ноги чуть согнуть. Выполнить вдох, задержать дыхание. Разгибая ноги, оттолкнуться от бортика и спрыгнуть ногами в воду. Положение рук при этом может быть различным (руки вверх, руки вдоль туловища).

Прыжок головой в воду (глубина бассейна не менее 2 м).

Стоя на краю бортика, согнуть пальцы ног (зацепиться за край бортика), стопы поставить параллельно на расстоянии длины стопы. Согнуть туловище вперед, чуть согнуть ноги. Опустить руки вниз так, чтобы ладони были на уровне края бортика. Быстрым движением вперед перевести руки в положение «прямые у головы», одновременно разгибая ноги и туловище вперед-вниз. В воду входят последовательно руки, голова, туловище, ноги.

Процесс обучения прыжкам в воду можно разделить на две ступени. На первой ступени обучения выполняются прыжки ногами в воду с бортика и со стартовой тумбочки. На второй ступени обучения выполняются прыжки головой в воду с бортика и со стартовой тумбочки.

Первая ступень

Встать на край бортика так, чтобы пальцы ног выступали вперед от края бортика. Стопы поставить параллельно друг другу на расстоянии длины стопы ребенка. Пальцами ног зацепиться за край бортика. Такое положение стопы исключает возможность проскользнуть стопе назад в момент отталкивания от бортика, предотвращая вероятность травмы. Ноги чуть согнуть. Выполнить вдох, задержать дыхание. Разгибая ноги, оттолкнуться от бортика, спрыгивая в воду. Положение рук может быть различным (руки вверх, руки вдоль туловища, одна рука вверх, другая вдоль туловища и т.д.).

Описание
упражнения

Как
обуздать?

Встать на край бортика, пальцами ног зацепиться за край бортика. Выполнить вдох, задержать дыхание. Одной прямой ногой выполнить движение «шаг вперед», другой ногой оттолкнуться от бортика, спрыгивая в воду. К моменту вхождения в воду прямые ноги соединить. Так же выполняются прыжки со стартовой тумбочки.

Обратите внимание! Ребенок, выполняющий прыжок в воду, должен убедиться, что место предполагаемого входа в воду свободно!

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Спрыгивает в воду, не зацепившись пальцами ног за край бортика.	«Согни пальцы ног! Зацепись пальцами ног за край бортика!»
2. Не отталкивается ногами от бортика, а падает в воду.	«Отталкивайся ногами вперед-вверх! Прыгай ногами в воду!»
3. В момент входа в воду ноги согнуты.	«Разгибай ноги в момент прыжка!»

Вторая ступень

Обратите внимание! Приступая к обучению прыжку в воду головой, необходимо учесть, что прыжок является сложным для выполнения как с технической, так и с психологической стороны. Ребенок должен проявлять желание научиться его выполнять. В случае если ребенок психологически не готов к обучению, отложите этот этап на некоторое время, предоставив ребенку возможность выполнять прыжки ногами в воду.

Стоя на краю бортика, согнуть пальцы ног (зацепиться за край бортика). Стопы поставить параллельно друг другу на расстоянии длины стопы ребенка. Согнуть туловище вперед, чуть согнуть ноги. Опустить руки вниз так, чтобы ладони были на уровне края бортика. Выполнить вдох, задержать дыхание. Быстрым движением вперед перевести руки в положение «прямые у головы». Разгибая туловище и ноги, оттолкнуться ногами от бортика вперед-вниз. В воду входят последовательно руки, голова, туловище, ноги. В воде проскользить несколько метров.

В начале обучения возможен вариант прыжка, когда руки перед прыжком в положении «прямые у головы, прижаты к ушам».

Освоив прыжок с бортика, его можно выполнять со стартовой тумбочки.

Необходимо заметить, что, участвуя в соревнованиях, пловец выполняет стартовый прыжок с тумбочки при плавании брассом, дельфином и кролем на груди.

При плавании кролем на спине пловец стартует из воды. Взявшись руками за поручни, согнув ноги, приставить стопы к бортику (у поверхности воды). Отталкиваясь от бортика ногами, разогнуть их, руки через стороны перевести в положение «прямые у головы». Слегка прогнуться в момент, когда туловище находится в полете над водой. В воде проскользнуть, начать движения ногами, затем и руками.

Ошибки ребенка	Что сказать? Что сделать?
1. Спрыгивает в воду ногами.	Выполнить на бортике прыжок вверх из полуприседа (руки вверху), разгибая ноги.
2. После отталкивания от бортика поднимает голову вверх. «Шлепается» о поверхность воды туловищем.	«Голова между рук! Руки прижаты к ушам!»
3. Разводит руки в стороны в момент скольжения в воде.	«Сцепи большие пальцы рук!»
4. В момент входа в воду ноги согнуты или разведены в стороны.	«Ноги прямые вместе!»
5. Выполняет движение руками назад, вверх, а затем вперед.	«Движение руками вперед!»

Поворот

Освоив технику спортивных способов плавания, можно использовать этот навык для повышения функциональных возможностей организма ребенка. Посещая бассейн несколько дней в неделю, проплывая несколько сот метров за одно занятие, необходимо выполнять повороты, подплывая к бортику. Правила спортивных соревнований предусматривают обязательное касание бортика, прежде чем пловец поплывет в обратную сторону.

Обучите ребенка простейшим вариантам поворотов, чтобы он мог плавать в бассейне без остановок.

Подплыв к бортику, коснуться его рукой (при плавании брассом и дельфинном необходимо коснуться бортика двумя руками одновременно), быстро согнуть ноги, подтянув колени к туловищу. Выполнить поворот в горизонтальной или вертикальной плоскости, приставив стопы к бортику (чуть ниже уровня поверхности воды). Оттолкнувшись от бортика (руки при этом находятся в положении «прямые у головы»), выполнить скольжение и продолжить плавание в обратную сторону. Проследите, чтобы ребенок не вставал на дно бассейна во время поворота.

Несколько слов в заключение

Заканчивая предлагаемую вам программу начального обучения плаванию, хочется напомнить, что ребенок (любой ребенок!) всегда готов познавать новое! Новые впечатления, новые эмоции, новые движения для ребенка всегда представляют интерес.

Если ребенок отказывается что-то выполнять, не спешите называть это ленью или трусостью. Инстинкт самосохранения в ребенке порой важнее и сильнее всех ваших аргументов. Дайте ему время, чтобы быть готовым к сотрудничеству с вами. Терпимость, понимание, такт ребенок всегда оценит! Главное, чтобы приобретенные навыки плавания с удовольствием использовались им для укрепления здоровья и физического совершенствования.

Успехов вам!

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ЗАЛЕ



Упражнения, которые выполняются в зале перед занятиями в воде на стадиях обучения или тренировки, являются, как правило, составной частью большинства программ по обучению плаванию. Одни движения, выполняемые сначала в зале, затем выполняются в воде, другие создают предпосылки для более рациональной техники плавания. Все упражнения, выполняемые в зале при обучении плаванию или при совершенствовании полученных навыков, условно можно разделить на три группы:

- ▶ первая – упражнения, которые используются при обучении плаванию;
- ▶ вторая – упражнения, которые используются как разминочные перед специальными упражнениями;
- ▶ третья – упражнения, которые используются для повышения уровня специальной физической подготовки пловца. Все упражнения первой группы содержатся в программе обучения плаванию. Как правило, они используются только в период начального обучения плаванию.

Упражнения второй группы направлены на то, чтобы в результате их выполнения мышцы и суставы были готовы к выполнению специальных упражнений. Легкий бег, прыжки, приседания – эти упражнения призваны разогреть организм. Каждый преподаватель составляет свои варианты разминки с учетом возраста детей, уровня их физической подготовленности, времени, которое предполагается отвести на разминку. Все основные группы мышц должны быть задействованы в этой части занятия в зале. Нередко преподаватели составляют комплекс упражнений, который используется в группах разного уровня физи-

ческой подготовленности, варьируя лишь число повторений и интенсивности выполнения. Безусловное удобство такого метода в том, что дети, запомнив последовательность выполнения упражнений, не нуждаются в постоянных объяснениях и преподаватель может уделить больше внимания качеству выполнения упражнений. Нередко в этой части разминки используются подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения третьей группы являются обязательным элементом разминки в зале пловцами всех уровней. Речь идет об упражнениях, которые увеличивают подвижность суставов. Особое внимание уделяется увеличению подвижности (и поддержанию на должном уровне) плечевого, тазобедренного, коленного голеностопного суставов и позвоночника. В период тренировки спортсменов-разрядников в разминку включаются упражнения на повышение уровня силовых показателей тех групп мышц, которые наиболее активно участвуют в плавательных движениях. Но не следует забывать, что подвижность в суставах (гибкость) и силовые показатели мышц имеют обратно пропорциональную зависимость. Существует несколько общеизвестных комплексов «гимнастики пловца», но, как правило, каждый преподаватель предпочитает свой набор упражнений.

ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОГРАММЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Если согласиться с мнением, что вода является неким носителем информации, то ее можно рассматривать как возможность общения на определенном энергетическом уровне. Не случайно воду используют в культовых ритуалах крещения, освящения и т.д. На Руси издавна купание малыша заканчивали обливанием, приговаривая: «Как с гуся вода, так с моего сыночка худоба (недуг, болезни)». Купая ребенка, обучая его плавать или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что (возможно!) ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по обучению плаванию часто зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванне, затем он освоит ванну для взрослых, детский бассейн. С рождения до 6 месяцев ребенок способен плавать под водой, выполняя движения руками, ногами, туловищем. Подарок природы – нырательный рефлекс (когда малыш перестает дышать под водой) – позволяет ему преодолевать расстояние до метра. Ваша помощь нужна для того, чтобы малыш мог подняться к поверхности для очередного вдоха.

По вопросам оздоровительных занятий в воде с детьми грудного возраста проконсультируйтесь с врачом, со специалистом, который проводит занятия в бассейне при детском медицинском учреждении или в спортивном комплексе. Занятия в бассейне с 1 года до 3 лет проходят, как правило, под руководством специалиста, имеющего медицинское образование. Оздоровительный характер занятий предполагает и приобретение начальных навыков общения с водной средой. Начиная самостоятельные посещения бассейна с ребенком этого возраста, необходимо иметь информацию об особенностях организма вашего малыша, его возможностях, консультацию врача-специалиста. В бассейне будьте предельно внимательны, малыш постоянно должен быть под вашим контролем. Доброжелательность и терпение, никакого насилия!

С 3–5 лет родители могут посещать бассейн вместе с ребенком, рассматривая это мероприятие как активный семейный отдых. Ребенок нуждается в подготовке к первому посещению бассейна. Заинтересуйте его, постарайтесь вызвать у него желание научиться плавать. Возможно, на это понадобится некоторое время. Можно вместе посмотреть книгу, по которой он будет учиться плавать, пофантазировать на тему плавания в море под водой, вместе с рыбками, дельфинами и т.д. Создайте момент ожидания: «Скоро мы дойдем в бассейн...» Постарайтесь, чтобы первое посещение бассейна вызывало положительные эмоции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть все будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты. Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться входить в воду. Войдите в воду, демонстрируйте положительные эмоции (в это время ребенок должен находиться на бортике под контролем). Если постановка вопроса будет такой, что посещения бассейна в любом случае не прекратятся, вскоре ребенок сам захочет разделить вашу радость и удовольствие от пребывания в воде. Не следует навязывать малышу какую-то конкретную программу обучения плаванию, хотя можно предложить освоить подготовительные упражнения из программы («Задержка дыхания», «Погружение» и т.д.) в той последовательности, в какой они описаны в программе, используя рекомендации из раздела «Плавание в детском саду». Если ребенок еще не готов к этому (морально и физически), не настаивайте. Развлекая ребенка в воде (учитывая его предпочтения в играх и игрушках), периодически предлагайте выполнить упражнения из программы. Занятия в этом возрасте предполагают общее оздоровление организма, развитие культуры движений. Главное, чтобы ребенок получил положительные эмо-

ции, активно двигаясь и общаясь с родителями. Если вы используете в занятиях поддерживающие средства (круги, надувные, доски, ласты), желательно делать это во второй половине занятий.

Случается, что при первом погружении в воду малыш жалуется на холод. Отвлеките его игрушками, разговорами. Продолжительность пребывания ребенка в воде, как правило, составляет 30–45 минут, но первые занятия должны быть короче. Не допускайте переохлаждения малыша, синюющие губы – первый признак того, что занятия следует прервать и согреть ребенка под душем, в сауне или укрыть полотенцем и растереть руки, ноги, туловище.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регулярнее ваши посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется, 2–3 раза в неделю – оптимальный вариант. Если малыш заболел, подлечите его и обязательно возобновите занятия. Через 6–12 месяцев регулярных посещений бассейна, как правило, наблюдается эффект закаливания, ребенок значительно реже болеет. Прочтите программу обучения, даже если вы собираетесь воспользоваться ею не сейчас, – возможно, какая-то информация окажется нужной при посещении бассейна.

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда! После занятий в воде голову и уши (снаружи и внутри) надо вытирать, сушить до «идеального» состояния! Ребенок не должен «заработать» по вашей вине отит, гайморит и другие простудные заболевания. Завершайте каждое занятие похвалой, даже если что-то не получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке желание вновь прийти в бассейн.

Все трудности при обучении воспринимайте как рабочие моменты, а достижения возводите в ранг олимпийских побед. Радость общения, радость достижения и решения конкретных задач останутся с вами и вашим ребенком на всю жизнь.

Постарайтесь не торопить события, ничего не форсируйте, не спугните в ребенке желание научиться плавать!

Обратите внимание! Если ваши занятия проходят в водоеме, ребенок должен находиться между вами и берегом. Все передвижения ребенка по воде должны быть от вас к берегу. Никогда, ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка без присмотра в воде и у воды!

Представленная программа обучения плаванию позволяет каждому родителю обучить своего ребенка основам спортивных способов плавания, сформи-

ровать устойчивый навык удерживаться на поверхности воды. Возраст 6–7 лет – оптимальный для начала обучения плаванию по данной программе в детском бассейне. Если ваш ребенок старше, программа ему тоже подойдет. Неплохо, если к этому моменту ребенок уже умеет задерживать дыхание, погружаться в воду и плавать под водой с открытыми глазами.

Иногда у родителей возникает вопрос: «Можно ли научиться плавать, не погружая голову в воду?» Можно. Но: во-первых, это значительно сложнее, во-вторых (и это самое глазное!), навык погружаться в воду, всплывать, лежать на воде (этому ребенок научится, осваивая программу) позволит не растеряться в экстремальных ситуациях, находясь в воде!

Прежде чем приступить к занятиям, ознакомьтесь со всеми этапами обучения, чтобы иметь общее представление о том, чему можно обучить ребенка, следуя рекомендациям программы. Прочтите раздел «Плавание в детском саду». Там вы найдете необходимую информацию, описание игр, которые помогут преодолеть возможные проблемы начального этапа обучения. Детально ознакомьтесь с текстом всех упражнений первого этапа – «Подготовительные упражнения», поскольку вы должны представлять все движения, которым будете обучать ребенка.

Первый этап обучения предполагает, что ребенок познакомится со свойствами воды, с возможностью удерживаться на поверхности без каких-либо движений. На данном этапе необходимо обратить внимание ребенка на логическую цепочку упражнений – вдох, задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение. Именно на этом этапе обучения ребенок почувствует, что вода выталкивает тело на поверхность при условии задержки дыхания на вдохе и определенном положении частей тела.

Всегда имейте в виду, что находящийся в воде ребенок не способен концентрировать внимание столь же успешно, как и на суше. Необычная среда является отвлекающим фактором, поэтому большую часть информации ребенок должен получать, находясь на бортике или в зале.

Сохраняйте сформировавшийся стиль общения с ребенком, используйте его привычки, привязанности, черты характера в процессе обучения. Постарайтесь не пользоваться словами «не бойся, это не трудно, плохо, неправильно». Пусть ребенок слышит от вас: «Хорошо! Молодец! Уже немного получилось! Делай так!» Перед занятием прочитайте еще раз тот раздел программы, которым вы будете пользоваться. Мысленно представьте всю организацию предстояще-

го занятия, поговорите с ребенком на эту тему, например: «Сегодня мы с тобой будем превращаться в „Звездочку“, – называя те упражнения, с которыми предстоит познакомиться ребенку.

Каждое занятие начинайте с разминки. На первых занятиях это будет:

1. Бег по дну с различным положением рук (руки над водой, руки в воде, руки выполняют гребковые движения).

2. Прыжки в воде (на месте, с продвижением, с поворотами и т.п.). Позднее в разминку включайте упражнения предыдущих уроков в той последовательности, в которой они осваивались. Вся разминка – 5–10 минут. Затем 10–15 минут ребенок осваивает новое упражнение. Одного нового упражнения на каждом занятии первого этапа вполне достаточно. Затем, по мере усложнения упражнений, вы будете руководствоваться степенью обучаемости ребенка. Планируйте урок так, чтобы у ребенка всегда оставалось время поиграть или просто свободно подвигаться в воде независимо от того, освоил он новое упражнение или нет! Это «свободное купание» необходимо для положительных эмоций, для развития координации движений. В конце занятия похвалите ребенка: «Молодец, старался!» Приучите ребенка благодарить вас за урок. Пусть каждое занятие оставит в памяти приятные воспоминания как для вас, так и для ребенка.

Где находится тот, кто обучает? Если ребенку 3–5 лет – взрослый в воде с ребенком, если ребенок старше указанного возраста, то лучше – на бортике. При этом, находясь с ребенком в воде, не следует руками мешать движениям ребенка, поскольку он должен чувствовать свои движения. Можете объяснить несколько раз, но ребенок сам должен выполнить конкретное движение, иначе вы усложните (и для себя, и для ребенка) процесс обучения.

Следуйте всем рекомендациям программы, не нарушайте последовательности освоения упражнений, и вы обязательно добьетесь успеха.

Несколько вопросов и ответов

Загем обузатъ основам спортивного плавания? Можно Вездь плавать, как многие, по-собагы и на спинке.

Владея основами спортивных способов плавания, человек способен передвигаться в воде с наименьшей затратой сил, чувствуя себя уверенно, поскольку навыки, полученные в процессе обучения, дают возможность ощутить свойство воды удерживать тело на поверхности. Полученные навыки можно использовать для повышения функционального уровня организма, для общего оздоровления, регулярно (3–5 раз в неделю) проплывая от нескольких сот метров до 2–3 км.

Озки для плавания нужны ребенку на этапе начального обучения?

На этапе начального обучения лучше обходиться без очков (если нет медицинских противопоказаний).

Для зего нужна разминка? Не лучше ли сразу приступать к обучению?

На первом этапе обучения разминка необходима, чтобы ребенок, активно двигаясь, разогрелся перед тем, как приступить к обучению. Поскольку упражнения первого этапа не предполагают активных движений, без разминки ребенок быстро начнет ощущать чувство холода. Это не будет способствовать успешному освоению программы.

Ребенок категорически отказывается погружать голову в воду несколько занятий. Что делать?!

Главное, не делать из этого трагедии! Пусть ребенок двигается в воде, играет в игры, где надо погружать голову в воду (прочитайте раздел «Игры в воде»). Попробуйте приседать в воде одновременно с ребенком по его команде, стоя лицом друг к другу. Присев, в воде посмотрите друг на друга. Не используйте выражение «Не бойся воды». Если ребенку уже 6–7 лет, можно его познакомить

со следующими упражнениями. Рассказать, что, как только будет освоено погружение (игра «Прятки в воде»), будут игры «Мяч» и «Звездочка». Формируйте мотивацию ребенка с учетом его характера. Отмечайте похвалой все попытки (особенно удачные!) освоить погружение головы в воду! Без освоения навыка погружать голову в воду сложно научить ребенка уверенно держаться на воде! Терпение и оптимизм – ваши помощники в решении всех проблем!!!

Ребенок, выполняя движения ногами способом Брасс, разгибает стопы в момент разгибания ног. Как еще объяснить ему, это нужно делать?

Предложите ребенку выполнить упражнение на бортике. Встать, ноги на ширине плеч, согнуть одну ногу (поджать), затем разогнуть, поставив пяткой на пол (стопа согнута, носок стопы поднят вверх), повторить 4–5 раз. Напомнить ребенку, что это правильное движение. Затем выполнить упражнение, когда ребенок, разгибая ногу, разгибает стопу, ставит стопу на пол носком (а не пяткой!). Подчеркнуть, что это неправильное движение!

Выполнить 2–3 движения «правильно», одно движение «неправильно» и еще 2–3 движения «правильно».

Что делать, если ребенок, выполнив скольжение на спине, останавливается, как только нагибает движения ногами кролем на спине?

Предложите ребенку проплыть 2 м (обозначив расстояние). Когда ребенок освоит это расстояние, предложите ему проплыть 3 м и т.д. Проконтролируйте выполнение вдоха (выполняется быстро ртом) и выдоха (выполняется продолжительно носом).

Насколько необходимо умение выдыхать в воду? Брассом можно плавать и с поднятой над водой головой.

Выдох в воду является обязательным элементом техники спортивного плавания. Голова, опущенная в воду, позволяет максимально использовать свойство воды удерживать тело на поверхности, тем самым облегчая передвижение в воде. Выдох в воду является хорошим упражнением для тренировки дыхательной системы организма человека.

У ребенка после занятия в бассейне всегда желание поесть. Надо ли удовлетворять это желание немедленно, давая это перекусить?

Хотя вопрос и не относится непосредственно к плаванию, а является вопросом общей культуры, в том числе культуры питания, следует отметить, что каждый конкретный случай требует своего решения. Наверное, не следует перекусывать, если предстоит обед или ужин. А вообще, как приучите с первых занятий, так и будет. Главное, чтобы родители были последовательны, а их действия были понятны ребенку.

При плавании брассом ребенок выполняет вдох, когда руки находятся в положении прямые у головы. Допустим такой вариант?

Это не противоречит правилам соревнований, но вдох в положении, когда руки и ноги согнуты («сжался»), позволяет передвигаться в воде быстрее, с наименьшими затратами сил.

При плавании кролем на спине ребенок выполняет движения ногами брассом и хорошо продвигается в воде, движения ногами кролем на спине только тормозят движение. Что делать?

Анатомические особенности строения стопы вашего ребенка позволяют ему иметь преимущество при плавании брассом, но сложности при плавании кролем (на груди, на спине). Ребенок может плавать на спине, выполняя движения ногами брассом, а руками выполнять одновременные круговые движения. От головы выполнить одновременно двумя руками гребок в воде, к ногам. Затем одновременно пронести руки над водой к голове. На цикл движений ногами выполняется один цикл движений руками.

Если ребенок продолжит занятия в спортивной школе, то ему необходимо будет освоить движения способа плавания «кроль на спине».

При плавании кролем на груди ребенок выполняет вдох через разное количество циклов, в разные стороны. Нужно ли настаивать на конкретном сочетании движений и дыхания?

Это не является нарушением техники плавания. Но выполнение вдоха и выдоха в определенном ритме позволяет организму пловущего функционировать в более благоприятных условиях.

Выполняя движения руками способом дельфин, ребенок пронесит руки вперед не над водой, а по поверхности воды. Что делать?

У ребенка недостаточная подвижность в плечевых суставах, недостаточно сил, чтобы выполнить движения правильно.

Регулярные занятия плаванием помогут решить эти проблемы.

Выполняя движения ногами, ребенок ударяет по воде стопами и не продвигается вперед. Как еще можно объяснить ему правильный вариант?

Ноги выполняют движения в воде. Движения должны быть такими, как если бы ребенок пытался снять носки, надетые на ноги.



ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ

Бассейн в детском саду нередко используется только для оздоровительных мероприятий. Современные программы по обучению плаванию предполагают гармоничное сочетание решения задач оздоровления и обучения ребенка спортивным способам плавания. Умение передвигаться в воде, используя наиболее рациональные движения (такowymi и являются спортивные способы плавания), даст возможность ребенку повысить функциональные возможности организма. Здоровый и активный ребенок с удовольствием познает мир, хорошо обучается, быстро восстанавливается. Занятия в детском саду с бассейном для плавания имеют большие возможности для осуществления обучающих программ.

Сложившийся детский коллектив, помощь воспитателя группы, родительские собрания, организуемые администрацией детского сада, – все это положительным образом можно использовать для реализации программы по обучению плаванию. Предложенная вам *программа обучения плаванию* детей спортивными способами плавания с 6 лет несколько отличается от общепринятой схемы обучения. Она понятна как преподавателю, так и ребенку. Обучающие упражнения, как звенья цепочки, соединяются в одно целое. Поэтому важно не нарушать последовательность обучения предлагаемых упражнений.

Программа обучения плаванию детей с 6 лет предполагает, что через 4–8 месяцев все дети, занимающиеся 2–3 раза в неделю по 30–45 минут, освоят движения спортивных способов плавания и научатся проплыть без остановки не менее 12–15 м. Упражнения первого этапа обучения могут быть использованы в занятиях с детьми 3–5 лет. Поскольку занятия с детьми указанного возраста носят общеразвивающий, оздоровительный характер, элементы обучения плаванию

должны присутствовать на занятиях не как обязательные, а как возможные для тех, кто хочет (а значит, готов) их выполнить. Обучение упражнениям на бортике (по программе первого и второго этапов) в этом возрасте можно рассматривать как гимнастические упражнения определенной направленности. Движения, которые ребенок научится выполнять сегодня, пригодятся ему при освоении программы обучения плаванию чуть позже, но они способствуют повышению уровня культуры движения, решают задачу общего развития, укрепления организма ребенка.

Интерес к занятиям в бассейне формируется взаимоотношениями преподавателя с детьми. Доброжелательный тон, положительные эмоции, внимание к успехам и трудностям, с которыми встретится ребенок в процессе обучения, должны постоянно присутствовать при общении с детьми. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, кто и как передвигается в воде, стихи, рисунки, игрушки на эту тему – все поможет сформировать устойчивый интерес к занятиям в бассейне.

Интерьер бассейна должен быть привлекательным для детей и удобным для занятий. Если на дне и на бортике ванны или бассейна нарисованы цветные квадраты, кружочки, полоски – это не только понравится детям, но и поможет преподавателю в организации занятий. Плавающие в воде игрушки помогут сделать занятия более интересными.

Часто возникает вопрос об использовании очков для плавания детьми в этом возрасте. Как показывает практика, лучше не использовать их на данном этапе. Во-первых, координация движений у детей такова, что они невольно могут задеть рукой рядом стоящего ребенка и очки станут причиной травмы. Во-вторых, ребенок еще не способен правильно надеть очки и поправить их, если внутрь попала вода. И главное, ребенок должен уметь открывать в воде глаза. Соблюдение санитарных норм очистки воды в бассейне исключает необходимость пользоваться очками для плавания на данном этапе занятий.

Программа обучения плаванию детей с 6 лет не предполагает использования вспомогательных средств (плавательных досок, ласт, кругов и т.п.), но в занятиях с детьми 3–5 лет возможно использование надувных нарукавников. Удерживая ребенка у поверхности воды, они помогут активной двигаться в воде, уберегут от неприятных ощущений, если ребенок, стоя на дне, потеряет равновесие и неожиданно погрузится в воду. В возрасте 3–5 лет активные, произвольные движения в воде очень важны, поскольку ощущения взаимодействия воды и тела ребенка благоприятно сказываются на его здоровье, развитии.

Организуя занятие с детьми 3–5 лет, преподаватель, как правило, регламентирует *общие моменты* двигательной активности каждого ребенка. Детям дается задание «что сделать», но не указывается «как сделать». Например: дана команда переместиться от одного бортика бассейна к другому. Кто-то побежит по дну бассейна, кто-то, используя возможность удерживаться у поверхности воды (с помощью нарукавников), попытается продвигаться, выполняя плавательные движения. Такая свобода выбора движений при выполнении общего задания сделает занятие комфортным для каждого ребенка и обеспечит преподавателю возможность успешно решать задачи занятий. Когда ребенок уверенно стоит на дне бассейна, необходимость в нарукавниках отпадает.

Любая программа предполагает регулярность занятий. В некоторых детских садах частые простудные заболевания детей не позволяют успешно осваивать программу обучения плаванию. Порой причиной является недостаточно продуманная организация простых, но очень важных моментов, завершающих каждое занятие. Речь идет о том, чтобы научить ребенка насухо вытирать голову, руки, ноги, туловище. Это так же важно, как и обучить ребенка навыкам общения с водой. После занятия необходимо насухо вытирать уши (внутри и снаружи). Голова и волосы должны быть абсолютно сухими, когда ребенок уходит с очередного занятия. Помогут в этом стационарные или индивидуальные сушилки (фены) для волос.

Обучение навыкам личной гигиены должно выглядеть как обучение физическим упражнениям. Преподаватель дает команду: «Полотенце на голову! Кисти рук на полотенце, сгибай и разгибай пальцы, вытирая волосы». Затем ребенок вытирает шею, уши, руки, ноги, туловище. Необходимо объяснить ребенку, что начинать вытираться нужно с головы, поскольку вода, стекающая с нее, сделает мокрым туловище, и предыдущее вытирание придется повторить. Особое внимание следует уделить обучению вытирать уши. Снаружи уши вытираются полотенцем, а внутри – пальцем. (Тренер объясняет: «Пальцы в уши, затем пальцы вытереть, повторить несколько раз, пока в ушах не станет сухо».) Проверить качество выполнения упражнения «вытирание» у каждого ребенка – прямая обязанность преподавателя или другого взрослого человека, который помогает в организации и проведении занятий.

Работа с родителями детей, посещающих бассейн, является важной составляющей всей оздоровительной и обучающей программы занятий в бассейне. Периодически родителям необходимо давать информацию о положительном влиянии воды на организм ребенка, ссылаясь на исследования специалистов.

Программы занятий, цели и задачи посещения бассейна детьми разного возраста должны быть понятны и одобрены родителями. Преподаватель должен ответить на все вопросы, развеять все сомнения, возникающие у родителей. Необходимо отметить, что обучение вытирать голову и уши, проверка качества выполнения этих действий является частью программы. Только в этом случае родители не станут связывать очередное недомогание ребенка с посещением бассейна. Будет меньше желающих исключить посещения бассейна из жизни ребенка.

Взаимоотношения преподавателя с родителями детей, посещающих занятия в бассейне, предполагают, что преподаватель отмечает успехи и достижения ребенка, а проблемы и сложности, возникающие в процессе занятий, рассматривает как рабочие моменты и решает их сам.

Преподаватель физического воспитания, тренер должен использовать возможность общения с родителями (собрания, открытые уроки и т.п.), чтобы всякий раз напоминать им о том, что хороший уровень физического развития ребенка положительным образом сказывается на его здоровье и интеллектуальном развитии. Занятие плаванием является прекрасным средством для укрепления здоровья ребенка. Благоприятное воздействие оказывают на развитие всех систем организма. Необходимо учесть, что информированность современных родителей требует от педагога глубоких и разносторонних знаний не только в области плавания, но и в области анатомии, физиологии, психологии ребенка. Только в этом случае преподаватель сможет убедительно и аргументированно ответить на все вопросы и заинтересовать не только детей, но и их родителей.

Открытые занятия для родителей готовятся заранее. Что и как дети будут демонстрировать, планируется исходя из их реальных возможностей на данный момент. Дети шести лет продемонстрируют упражнения программы, дети младшего возраста покажут, «как им хорошо и весело в бассейне» (передвигаясь в бассейне шагом, прыжками, с игрушками и т.п.), кто-то из детей продемонстрирует упражнения из программы первого этапа обучения.

В традициях некоторых детских садов проводить «водные праздники», в которых участвуют дети постарше, а младшие дети являются зрителями. На такие мероприятия приглашаются и родители детей. Интерес детей, их родителей к занятиям в бассейне необходимо формировать и поддерживать постоянно.

Необходимо отметить, что, обучая детей 3–5 лет, преподаватель обязательно учитывает особенности и уровень развития ребенка на конкретный период, корректируя и дополняя программу обучения плавания.

Случается, что против обучения и выполнения некоторых упражнений программы (например, «погружение») возражают родители ребенка. Аргументы у них могут быть самые разные: «Намочит волосы, вода попадет в уши, это не естественно для ребенка, научите плавать с поднятой над поверхностью головой». Преподаватель аргументированно и терпеливо должен защищать интересы и права ребенка на обучение плаванию в той степени, в которой устойчивый навык удерживаться на поверхности воды поможет ему в экстремальных ситуациях. Мокрые волосы и уши ребенок вытрет под контролем преподавателя. Если у ребенка не нарушена целостность барабанной перепонки, вода не проникнет туда, куда не должна проникать. С рождения до 6 месяцев ребенок, используя врожденный нырятельный рефлекс, способен погружаться в воду с открытыми глазами, задерживая дыхание. Выполняя упражнение «погружение», плавая под водой с открытыми глазами, дети 3–5 лет всего лишь «вспоминают» свой угаснувший рефлекс и делают это, как правило, с удовольствием.

Занятия в воде с детьми в возрасте 3–5 лет можно проводить, используя сюжеты сказок, рассказов. Познакомив с сюжетом сказки, которая будет использована на занятии, преподаватель (сначала в зале, затем в воде) демонстрирует движения, которые будут выполняться по его команде. По ходу повествования, изображая движения героев сказки, дети выполняют движения руками, приседают, наклоняются и т.д. Один и тот же сюжет дети разного возраста могут сопровождать доступными их возрасту движениями. Такие занятия можно проводить, используя музыкальное сопровождение. Присутствие игрушек и других вспомогательных деталей в подобных занятиях, безусловно, понравится детям.

Каждое новое упражнение, которое вы предлагаете выполнить ребенку, должно соответствовать его физиологическому развитию. Ребенок и психологически должен быть готов выполнить предлагаемое упражнение.

Обучая ребенка плавать, преподаватель не только формирует новый навык, но и расширяет границы знаний ребенка о строении и возможностях организма человека. В доступной для ребенка форме необходимо познакомить детей с названием частей тела, функциями, которые они выполняют. Занятия в зале (перед занятиями в воде) являются прекрасной возможностью для этого. Детям 6–7 лет можно объяснять какое-то упражнение, не только показывая, как его выполнить, но и называя части тела, которые выполняют данное движение. Например, показывая вращение кисти руки, преподаватель обращает внимание детей на название: «Это кисть руки!» На следующих занятиях можно дополнить

информацию: «Кисть имеет пальцы и ладонь». Подобным образом преподаватель знакомит детей с другими частями руки: «Это предплечье, это плечо». Почему возможно вращение кисти и других частей руки? Потому что существуют суставы, которые соединяют части руки. Преподаватель озвучивает названия суставов руки. Безусловно, информация должна быть для детей доступной, как по объему, так и по форме подачи.

Познакомив детей с частями тела, преподаватель использует эти названия при проведении занятий в зале и в воде. Можно дополнить информацию тем, что рука, например, состоит из костей, мышц, связок, а сверху покрыта кожей, как и все тело. Лекцию по анатомии человека дети в 6–7 лет слушать не готовы. Одно-два предложения на эту тему, несколько раз прозвучавшие на занятии, могут заинтересовать ребенка, есть шанс, что он запомнит услышанное. Современный ребенок с удовольствием будет воспринимать новую информацию, относящуюся к его занятиям физической культурой, если она доступно и интересно преподнесена.

Задача тренера, преподавателя – всеми возможными способами вызывать интерес ребенка к данному виду деятельности человека.

Разговоры о пользе занятий для здоровья мало заинтересуют ребенка. Дети будут делать в первую очередь то, что им нравится, что им интересно. Увлечь ребенка, сформировать у него потребность, привычку заниматься плаванием – самая важная задача для педагога.

Разнообразная информация, относящаяся к физкультуре и спорту, должна присутствовать в оформлении интерьера зала, бассейна. Что такое Олимпийские игры? Это может быть темой конкурса рисунков для детей и их родителей. Какие виды спорта существуют? Какие виды спорта называются зимними, а какие летними? Какие водные виды спорта вы знаете? Какие способы плавания вам известны? Каждый из подобных вопросов может быть темой беседы с детьми. Мероприятия для детей разного возраста на спортивную тематику могут включать в свою программу викторины, стихи, песни и т.п. Например, пусть дети расскажут, какими видами спорта занимались в детстве их родители.



ИГРЫ В ВОДЕ

Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребенок не задумываясь выполнит то движение, которое по каким-то причинам не мог решиться выполнить осознанно. На этапе подготовительных упражнений обучения плаванию для некоторых детей одним из трудных моментов является упражнение «погружение». Чтобы решить данную проблему, учитывая возраст ребенка, преподаватель может придумать несколько вариантов игр на тему «погружение». Занятия в воде с детьми 3–5 лет по программе общего оздоровления, закаливания или лечебная физическая культура (ЛФК) могут включать в себя элементы подготовки к освоению подготовительных упражнений программы обучения плаванию. Например, игры типа: **«Котенок умывается»** (дети, стоя в воде, умывают лицо); **«Летний дождик»** (дети, стоя в воде, брызгают вверх).

Игра **«Поливаем цветочки»**.

Каждый ребенок называет себя каким-либо цветком. Дети находятся в воде. Преподаватель дает команду: «Поливаем цветочки!» Зачерпнув ладонями воду, ребенок льет ее себе на голову. Увидев, что кто-то из детей не выполняет упражнение, преподаватель говорит: «Колокольчик засыхает! Саша! Колокольчик засыхает! Полей его, пожалуйста!» (Ребенок может «ощущать» себя и Сашей, и «колокольчиком» одновременно!)

Даже в таких простых играх преподаватель должен активно участвовать в игре, исполняя свою роль, активизировать фантазию детей, поощряя похвалой всех и каждого, включая в игру неожиданные элементы. Дети с удовольствием войдут в роль котят, когда услышат, например: «Как хорошо умывается беленький котенок! А ты, черненький котенок, вымой свой носик! Какие чистые ко-

тята! Какие молодцы!» Играя с детьми в игру «Летний дождик», преподаватель в какой-то момент говорит: «Смотрите! Радуга!» – и поднимает над головой сплетенные цветные шнуры. В игре «Поливаем цветочки» преподаватель «любуется цветами»: «Какой прекрасный тюльпан! Полей его еще!» Получить ожидаемый результат, используя в занятиях игры, возможно только в том случае, если дети увлеченно, с интересом будут выполнять все действия и получать от этого удовольствие. Познакомив детей с несколькими играми, их можно использовать в занятиях в любой последовательности, несколько раз, чередуя с любыми движениями. Например, можно организовать игру «Веселые зайчата». Дети стоят на дне бассейна, преподаватель говорит: «Вы все – зайчата! Вышли погулять на лужайку. Поскакали!» Дети, согнув руки к груди, передвигаются по дну прыжками.

Преподаватель: «Бабочки летают». *Дети изображают бабочек.* «А вот жучки умываются». *Дети умываются.* «Цветочки на лугу засыхают! Полейте цветочки!» *Дети поливают «цветочки».* «Дождик пошел!» *Дети брызгают вверх.* «Радуга! Зайчата радостно поскакали домой!» В заключение преподаватель говорит: «Какие славные зайчата! Как они замечательно погуляли!»

Пятилетним детям уже можно предложить игры, в которых содержится упражнение «погружение». Но прежде чем начать игру, преподаватель обучает всех детей упражнению «задержка дыхания». Затем, на бортике (или в зале), он обучает детей выполнению упражнения «погружение». В воде преподаватель предлагает детям выполнить упражнение, изученное в зале. Если в группе хоть один ребенок сможет выполнить упражнение, то погружение можно включать в игры. Следует помнить, что данный элемент игры выполняется исключительно по личному желанию каждого ребенка!

Далее представлены несколько вариантов подобных игр.

Игра **«Кто хочет зайти в гости к утке?»** Передвигаясь прыжками (или шагом) от одного бортика к другому, дети могут «зайти в гости к утке». Домик утки – это плавающий обруч на поверхности воды. Чтобы зайти в него, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Затем таким же образом выйти из домика утки и продолжить движение к бортику. Обруч нельзя трогать руками. Кто-то из детей захочет зайти в гости к утке, а кто-то просто будет передвигаться от одного бортика до другого. Преподаватель всякий раз похвалой отмечает тех, кто зашел к утке в гости. Не осуждая тех, кто не готов еще выполнить погружение, преподаватель подчерки-

вает: «Утка всех рада видеть у себя в гостях!» Тем, кто «заходил в гости к утке», в конце занятия можно вручить подарок от утки (но это должен быть умеренный (!) раздражитель для тех, кто хочет получить подарок, но еще не совсем готов выполнить данное упражнение).

Игра **«Ниагарский водопад»** начинается в зале. Преподаватель коротко рассказывает детям о горах, о том, что в горах реки образуют водопады, большие и маленькие. В брызгах водопада бывает красивая радуга. Можно искупаться, встав под струю водопада. Сегодня на занятиях тоже будет водопад! В бассейне на бортике преподаватель готовит ведерко с водой из бассейна. Дети по дну бассейна передвигаются вдоль его бортиков, а когда подходят к месту, где стоит преподаватель, он со словами «Кто хочет искупаться под водопадом, подходи!» льет воду из ведра небольшой струйкой. Преподаватель может быть в этот момент и в воде. Зачерпнув воду из бассейна, он поливает на всех желающих искупаться в водопаде. Можно дать какую-то емкость (стаканчик, ведерко) каждому ребенку, чтобы у всех был свой водопад. Пусть каждый придумает название своему водопаду. Обратите внимание детей на то, что поливать можно только себя! Не должно возникать ситуации, что кто-то поливает ребенка, когда он еще не готов к таким действиям!

Игры помогут преподавателю создать ситуацию, когда в сознании ребенка появится ощущение, что не его учат, а *он сам учится, он хочет научиться выполнять конкретное действие, он хочет научиться плавать!*

Планируя проведение игр в занятиях, преподаватель должен предусмотреть все детали организации передвижений детей в воде. Необходимо учесть конкретные условия места проведения занятий (размеры бассейна, его глубину), предусмотреть все меры безопасности жизни и здоровья детей. Играющие дети не всегда способны контролировать свое поведение и адекватно реагировать на обстановку. Куда движутся дети, сколько детей одновременно начинают движение, каким образом они передвигаются (шагом, бегом, прыжками), каким образом входят в воду и выходят на бортик – все должно планироваться заранее. Преподаватель должен четко представлять все возможные варианты развития событий в сценарии игры, чтобы при необходимости вовремя вмешаться и не допустить нежелательных ситуаций.

Программу обучения плаванию начинают осваивать дети 6–7 лет. Когда часть детей из группы освоит упражнение «погружение», можно предложить им игру **«Спящий крокодил»**. Можно внести в нее элемент соревнования. Перед

началом игры преподаватель напоминает, что перед погружением в воду необходимо выполнить вдох и задержать дыхание.

Описание игры. Поверхность воды детского бассейна перегораживается поперек разделительной дорожкой с поплавками. На бортик, где закреплен один из концов дорожки, кладется изображение головы крокодила (вырезается из бумаги или другого материала), на противоположный бортик – изображение хвоста крокодила.

Дети должны перебраться от одного бортика (от одного «берега») до другого, «не разбудив крокодила» – то есть не коснувшись дорожки ни руками, ни головой (при погружении).

По команде преподавателя дети идут по дну бассейна в сторону противоположного бортика, подходят к разделительной дорожке (к «крокодилу»), выполняют упражнение «погружение» (задерживают дыхание, приседают, погружаясь в воду, и встают с другой стороны дорожки). Затем они продолжают движение к бортику по дну.

Организация игры. Занятие с небольшой группой детей (до 5 человек).

Около «головы крокодила» расположены три «корзины» (три любые емкости). Две корзины пустые, одна наполнена «яблоками» (небольшими мячами или шариками). Одна пустая корзина принадлежит «крокодилу», другая – детям. Если кто-то из детей, выполняя упражнение, дотронулся до дорожки («разбудил крокодила»), «яблоко» кладется в корзину «крокодила». Если ребенок выполнил упражнение («не разбудил крокодила»), то «яблоко» кладется в корзину детей. Продолжительность игры зависит от количества «яблок». Корзина с «яблоками» опустела – игра закончилась. Воспитатель подсчитывает: сколько «яблок» отдано «крокодилу», сколько «яблок» в корзине у детей?

Занятие с большой группой детей (от 8 человек).

Дети разделены на две команды (например, «Отважные» и «Смелые»). На бортике около «головы крокодила» находится корзина с «яблоками» и три пустые корзины («крокодилу», «Отважным» и «Смелым»).

По команде преподавателя «Отважные» (например, 4 человека) начинают движение к противоположному бортику. Если все дети успешно выполнили упражнение, то 4 «яблока» кладется в их корзину, если, например, двое «разбудили крокодила» (дотронулись до дорожки), то 2 «яблока» кладутся в корзину «крокодилу», 2 яблока кладутся в корзину «Отважных». Затем то же самое выполняют «Смелые».

В конце игры по количеству «яблок» определяется победитель.

Сколько занятий играть в данную игру? Столько, сколько необходимо времени, чтобы все дети научились погружаться в воду. Сегодня разделительная дорожка – это «спящий крокодил», завтра – «спящая рыба», в следующий раз «собака такса». Чем интереснее занятия, тем успешнее освоение новых движений.

Соединив несколько плавающих рядом на поверхности воды обручей, можно организовать игру **«Ходим в гости»**.

Каждый обруч является чьим-то домиком, в который можно попасть, догрузившись в воду. Например, красный обруч – домик утки (можно положить на поверхность плавающую игрушку), синий обруч – домик дельфина. Дети, передвигаясь по дну бассейна и выполняя упражнение «погружение», входят в «домик» (приседают, погружаясь в воду, и встают внутри обруча). Затем таким же образом выходят из «домика» (из обруча), попадая в следующий «домик» (в обруч). Обручи нельзя трогать руками. Необходимо напомнить детям, что перед погружением в воду нужно выполнить вдох и задержать дыхание. Перед тем как идти в гости, дети, находясь на бортике, маршируют на месте и хором поют пару строк из песенки Винни-Пуха: «Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро! Парам, парам, бурум, бурум! На то оно и утро!»

Игра **«Водолазы»**. Погружение в воду (и передвижение под водой с выполнением произвольных движений) с целью собрать со дна игрушки тоже можно превратить в игру. Ставя перед детьми различные задачи (собрать предметы одного цвета, или формы, или размера), преподаватель может достаточно долго поддерживать интерес детей к конкретной игре, решая при этом сразу несколько проблем. Например, чтобы собрать игрушки определенного цвета или формы, необходимо погрузиться в воду и открыть в воде глаза.

Игры, используемые в занятиях по обучению плаванию, предъявляют к преподавателю особые требования. Во-первых, преподаватель должен быть «артистом», он должен отлично знать и представлять весь сценарий игрового занятия, помнить свой «текст». Ему необходимо руководить игрой и при этом мысленно быть еще и участником событий. Весь настрой занятий, интонации, эмоции, действия преподавателя должны планироваться заранее. Дети должны чувствовать, что не только они верят, что это не дорожка, а «крокодил», но и преподаватель тоже уверен в этом. Во-вторых, не следует забывать, что правила игры надо объяснять коротко, акцентируя внимание на основном. Например, в игре «Спящий крокодил» преподаватель говорит детям: «Это спящий крокодил.

Вы должны перейти от этого бортика к тому, «не разбудив крокодила». Его нельзя трогать руками и задевать головой. Подошел, присел и встал с другой стороны». Первый раз можно провести игру без «яблок». Затем преподаватель добавляет: «В корзине – яблоки. Сколько детей разбудят крокодила, столько яблок отдаем ему». Этих объяснений вполне достаточно. Дети знают, что должны делать. Когда придет момент делить «яблоки», преподаватель, перекладывая «яблоки» в корзины, прокомментирует: «В команде «Смелых» двое «разбудили крокодила», поэтому 2 «яблока» отдаем «крокодилу». Двое не потревожили «крокодила», 2 «яблока» положим в корзину «Смелым»». Дети по ходу игры поймут принцип подсчета «яблок». Даже если кто-то из детей не понял, как делили «яблоки», но он с удовольствием играл, выполнив упражнение правильно, то цель достигнута. Отвлечь внимание ребенка каким-то непонятным моментом в игре – это тоже возможность преодолеть трудности в освоении новых движений!

Дети любят играть в понравившиеся им игры. Это можно использовать в занятиях по обучению плаванию. Освоив упражнение «погружение», дети должны освоить упражнение всплывание. Все игры, помогающие освоить данное упражнение, имеют элемент «всплывания». Как сказано в программе по обучению плаванию, упражнение можно назвать «мяч». Простые упражнения типа «Чей мяч лучше?», «Какой мяч дольше лежит на поверхности?» проводятся с детьми, которые освоили предыдущее упражнение «погружение». Не следует забывать, что до момента использования в игре какого-либо упражнения из программы обучения плаванию преподаватель обучает детей этому упражнению на бортике, а затем в воде.

В игре **«Путешествие по озеру, где живет крокодил»** используется инвентарь предыдущих игр. Знакомый детям «спящий крокодил» лежит на бортике. Дети находятся в воде. По команде преподавателя они начинают передвигаться по дну от одного бортика к другому. Когда дети пройдут несколько шагов, преподаватель, приподнимая над бортиком «голову крокодила», говорит: «Крокодил просыпается! Все превратились в „мяч“!» Дети выполняют упражнение «всплывание». Затем дети продолжают движение вперед. Игра продолжается. Преподаватель несколько раз говорит, что «крокодил просыпается», дети выполняют упражнение «всплывание», превращаясь в «мяч». Игру можно усложнить. Преподаватель может давать команды, рассчитанные на выполнение различных упражнений: «Крокодил просыпается, все спрятались!» — дети выполняют упражнение «погружение». Затем преподаватель говорит: «Крокодил просыпа-

ется! Все превращаются в мяч!», дети выполняют упражнение всплывание. Несколько обручей на поверхности воды позволят внести в игру новый элемент. Преподаватель говорит: «Крокодил просыпается! Все спрятались в домиках!» Дети, выполнив упражнение «погружение», оказываются в середине обручей.

Можно предложить детям выполнить упражнение «всплывание», стоя в середине плавающего на поверхности воды обруча, назвав такую игру **«Подари утке мяч»**. Каждый ребенок «приходит к утке в гости» (выполняет упражнение «погружение») и дарит ей «мяч» (выполняет упражнение «всплывание»).

Несколько плавающих на поверхности воды обручей, соединенных вместе, могут быть использованы в игре **«Подарок другу»**. В каждом обруче находится небольшая плавающая игрушка (рыбка, кукла, дельфин и т.п.); ребенок выбирает, кому подарить «мяч», и в соответствующем обруче выполняет упражнение «всплывание».

Осваивая программу обучения плаванию, дети учатся выполнять новые упражнения, которые можно будет постепенно включать в игры подобно тому, как были использованы упражнения «погружение», всплывание». Используя предложенный принцип обучающих игр, каждый преподаватель выберет тот вариант игры, который интересен ему самому. Иначе дети не поверят, что дорожка – это крокодил, а обруч – это домик, а значит, никакой игры не получится!

Хорошо организованная игра предполагает, что все дети большую часть занятий находятся в движении!

Игра может быть составной частью занятия, возможен вариант, когда все занятия проходит в игровой форме. Преподаватель должен учесть цели, задачи каждого конкретного занятия, условия его проведения, прежде чем выбрать оптимальный вариант предстоящего занятия.

Организуя игры, преподаватель обязан обеспечить каждому ребенку возможность самостоятельно регулировать свои движения в воде. Не следует включать в занятия такие элементы игр, в которых несколько детей держат друг друга за руки. Не должно быть ситуаций, когда один ребенок толкает (даже если не преднамеренно) другого или пытается погрузить его в воду. Всякое неожиданное движение ребенка в таких случаях может вызвать негативные эмоции, значительно затруднив процесс обучения плаванию! Сам процесс обучения плаванию должен быть интересен детям. Преподавателю необходимо регулярно отмечать успехи каждого ребенка и напоминать детям, чему они уже научились, какие упражнения освоили, что предстоит узнать и чему предстоит научиться на следующих занятиях.

Освоив упражнение «лежание» («звездочка»), дети могут выполнять его в играх, используя сюжет «морские звезды». Например в игре **«Море»**. Дети стоят в воде, преподаватель говорит: «На море ветер! Поднимаются волны!» Дети руками создают у поверхности воды «волны». Затем преподаватель говорит: «На поверхности моря появляются морские звезды», дети выполняют упражнение «лежание». Как и в предыдущих играх, данное упражнение можно использовать в сочетании с другими упражнениями.

Игра **«Корабли»** может быть включена в занятие, когда дети освоят упражнения «скольжение на груди, на спине». Каждый ребенок превращается в «корабль», который выходит в море. Какой корабль дальше уплыл (проскользил)?

Кроме обучающих игр, в занятия нередко включают общеразвивающие игры. Часто такие игры имеют элемент соревнования. Например в игре **«Почтальон»**. По команде преподавателя дети, находясь в воде, берут с бортика «письма» (маленькие плавательные доски или другие предметы). Передвигаясь по дну, они относят «письма» по адресу (на противоположный берег), стараясь как можно быстрее добежать до «адресата». Вариантов игры «Почтальон» множество. Например, можно менять способ передвижения (шагом, бегом, прыжками) и количество раз доставки «почты».

Детям нравятся игры с мячами. Для занятий в воде больше подходят легкие, надувные мячи. В игре **«Наведем порядок»** можно использовать не только мячи, но и другие надувные игрушки. 8 детей разделены на две команды – «Ловкие» и «Умелые». Одна команда (4 человека) находится в воде около одного бортика, другая команда – около противоположного бортика. По середине бассейна поперек натянута разделительная дорожка с поплавками. На воде на каждой половине бассейна плавают по 5–6 мячей или надувных игрушек. По команде преподавателя дети начинают передвигаться по дну на своей половине бассейна и перекидывать мячи (или игрушки) на сторону соперника, стараясь очистить свою площадку. Когда в игре наступает момент, что все мячи оказались на одной площадке, преподаватель подает сигнал окончания игры. Побеждает та команда, которой удалось навести порядок, перебросав все мячи на сторону соперника. Надо заметить, что эта игра заставляет детей активно двигаться, и поэтому дети способны проявлять интерес к ней определенное время (до появления чувства утомления). Когда дети начинают менее активно двигаться, даже если не было момента, что все мячи оказались на одной стороне, игру следует закончить. Преподаватель объявляет, что игра закончилась вничью, и хвалит

всех за интересную игру. Если над водой (над разделительной дорожкой) подвесить обручи, дети могут перебрасывать мячи друг другу, стараясь, чтобы мяч пролетел сквозь обруч.

Игры в воде могут быть использованы не только на первом, но и на следующих этапах обучения. Например, при обучении движениям ногами кролем на спине, можно предложить детям поиграть в игру **«Арбузовоз»**.

Каждый ребенок – корабль, который перевозит арбуз с одного берега на другой. «Арбуз» – это живот ребенка. Важно, чтобы при передвижении в воде способом кроль на спине живот находился у поверхности воды (а не погружался в воду). Проплыл ребенок от бортика до бортика правильно – он довез «арбуз», опустил живот ниже уровня поверхности воды – не довез. Если организовать соревнования двух команд, то побеждает та команда, которая привезет большее количество «арбузов».

При обучении движениям ног способом брасс можно ввести в сюжет занятий нового персонажа – **«Лягушонка»**, поскольку движения ног пловца похожи на движения задних лап лягушки. Используя приобретенные навыки, дети могут передвигаться от бортика к бортику как «арбузовозы», как «лягушата». Например, дети стоят в воде, четверо у одного бортика, они – «арбузовозы», четверо у другого, они – лягушата». Преподаватель говорит: «Поплыли „арбузовозы“!» Дети выполняют упражнение. Когда четверо доплывают до противоположного бортика, звучит следующая команда: «Поплыли „лягушата“!» Другая «четверка» выполняет свое упражнение.

Даже на этапе совершенствования спортивных способов плавания дети с удовольствием будут изображать **«медвежонок, плывущего к Айболиту»**, выполняя движения кролем на груди ногами и одной рукой. Преподаватель: «Медвежонок залез лапой в улей за медом, а пчелы покусали ему лапу. Больная лапа лежит на поверхности воды, медвежонок гребет другой лапой».

Дети, умеющие передвигаться в воде, на всех этапах обучения и совершенствования охотно играют в сюжетные игры, в игры с мячом, в игры, содержащие соревновательные элементы. Важно предложить детям те движения, которые соответствуют их физическим и функциональным возможностям.

Даже простые на первый взгляд игры станут для детей значительно интереснее, если внести в игру неожиданный элемент. Например, если в водный баскетбол (над водой подвешиваются кольца) или водное поло будут играть не просто команды детей, а **«сборная страны»** и **«сборная города»**, игра будет иметь новый эмо-

циональный оттенок. На этапе тренировки все тренеры используют в занятиях эстафетное плавание. Если дети назовут себя именами олимпийских чемпионов, то и тренировка превратится в финальный заплыв Олимпийских игр.

Преподаватели, работающие с детьми, не должны забывать, что игры являются обязательной составляющей частью любого образовательного процесса, тем более когда речь идет о физической культуре. В каждом конкретном случае преподаватель выбирает, придумывает игру с учетом своих и детских интересов и возможностей. Важен принцип построения игры, важна идея и творческий подход каждого педагога к каждому ребенку! Бассейн в детском саду или в школе, где стабильность групп позволяет преподавателю планировать количество занятий для каждой группы и каждого ребенка на год или несколько лет, безусловно имеет преимущество перед городскими бассейнами. Именно этим обстоятельством должен руководствоваться преподаватель, работающий в детском учреждении с бассейном, включая в занятия не только обязательные упражнения по обучению плаванию, но и значительное количество игр. Положительные эмоции, интерес к занятиям, в которых присутствуют игры, помогут сориентировать ребенка и его родителей на регулярные занятия плаванием длительное время.



ВАРИАНТ ПОУРОЧНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ



Вариант поурочного плана программы обучения состоит из 20 занятий (уроков): 8 занятий первого этапа обучения, 6 занятий второго этапа и 6 занятий третьего. Даны рекомендации по организации занятий четвертого этапа обучения. Урок может повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз. В каждом конкретном случае тренер определит количество повторений.

Первый этап обучения. Подготовительные упражнения

Данный этап состоит из 8 занятий (уроков).

Каждое занятие следует начинать с напоминания правил поведения в бассейне. Прямая обязанность тренера – обеспечить безопасность здоровья и жизни занимающихся под его руководством детей на протяжении занятия.

Количество повторений каждого занятия (урока) зависит от степени освоения конкретного упражнения. Приступать к обучению следующего упражнения следует, когда предыдущее освоили не менее 2/3 детей, занимающихся в группе.

Занятие в воде начинайте с разминки. На первом занятии – это бег и прыжки (с продвижением вперед) в воде с различным положением рук – руки над водой, руки в воде выполняют гребковые движения. Все следующие занятия разминка состоит из упражнений предыдущих занятий. Упражнения выполняются в той последовательности, в которой они осваивались. Продолжительность каждого занятия – 45 минут. Количество детей в группе – 10–15 человек.

Занятие 1. Обучение упражнениям

«задержка дыхания на вдохе» и «погружение»

План занятия

- ▶ 10 минут – организационные моменты.
- ▶ 5 минут – разминка.
- ▶ 5 минут – упражнение «задержка дыхания» (на вдохе).
- ▶ 10 минут – упражнение «погружение».
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 10 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

Организационные моменты

На первом занятии тренер знакомится с группой и объясняет правила поведения.

Знакомясь с группой, тренер называет имя и фамилию каждого ребенка. А дети подтверждают свое присутствие на занятии. Определив количество детей, присутствующих на занятии, тренер всю информацию должен внести в учебный журнал.

Правила поведения

Дети не должны бегать по бортику, торопиться, толкать друг друга, чтобы избежать травм. В правилах поведения необходимо отметить, что никто не имеет права обижать друг друга и отвлекать от выполнения упражнений. Если ребенок захотел в туалет, он должен немедленно выйти из воды, подойти к тренеру и, объяснив причину, выйти в туалет. Все правила необходимо напоминать перед началом занятий на протяжении всего курса обучения.

■ Упражнение «задержка дыхания» (на вдохе)

Тренер показывает, как выполняется упражнение, затем предлагает выполнить его детям. Каждый ребенок, выполнив вдох и задержав дыхание, приставляет указательный палец горизонтально к своей верхней губе, чтобы убедиться – нет выдоха через нос. Через 10–15 секунд выполнить выдох. Повторить упражнение 2–3 раза.

■ Упражнение «погружение»

На бортике. Тренер показывает, как выполняется упражнение. Выполнить вдох, задержать дыхание. Из положения «стоя, руки вдоль туловища» присесть, сосчитать в уме до 10, встать, выполнить выдох. Повторить упражнение 2–3 раза.

В воде. По одному дети друг за другом спускаются в воду и начинают движение вперед вдоль бортика. Выполнив 3 шага, сделать вдох, задержку дыхания, приседание (погружение). Сосчитав в уме до 10, разогнуть ноги (встать), выполнить выдох. Продолжить движение вперед, выполняя упражнение «погружение» каждые 3 шага.

■ Контрольное задание

Перед началом выполнения контрольного задания и последующего за ним свободного купания оговорите заранее, что по вашему сигналу (поднятые вверх и скрещенные руки) все дети выходят из воды. Тренер должен сказать: «Я проверю, у кого хорошая память и внимание!»

Упражнение для контрольного задания, как правило, выбирается то, которое осваивалось на данном занятии, но при условии, что его освоили не менее половины детей, занимающихся в группе. В другом случае предлагается выполнить упражнение предыдущего занятия. На первом занятии контрольным упражнением является «погружение».

Перед выполнением контрольного задания дети находятся на бортике (сидят на скамейке), по одному входят в воду на 1-ю дорожку. Если ребенок выполняет упражнение, то переходит на 2 и 3 дорожки на свободное купание, если не выполняет, то выходит из воды. Таким образом группа разделится на тех, кто будет свободно купаться, и тех, кто продолжит обучение на 1 дорожке.

■ Свободное купание

Дети, выполнившие контрольное задание, свободно купаются. Необходимо заранее напомнить детям правила поведения во время свободного купания: не

прыгать с бортиков (мелко, возможны травмы), из воды выходить только по необходимости, не кричать, чтобы не мешать тем, кто еще занят освоением упражнений, никто никого не должен обижать!

С первого же занятия дети должны видеть, что ни одно нарушение правил поведения не останется без вашего внимания!!! Будьте последовательны в своих требованиях к правилам поведения. Только в этом случае вы получите положительный результат, и нарушителей правил поведения вскоре практически не станет.

Что делать с нарушителем? Ни в коем случае не ругать! Попросите его выйти из воды. Выразите свое сожаление, что вынуждены прервать его свободное купание. Пусть посидит, успокоится, вспомнит, как необходимо вести себя в бассейне. Через некоторое время попросите его рассказать вам правило, которое он нарушил, спросите, следует ли еще нарушать... Разрешите продолжить купание. Постарайтесь установить дружеские отношения с самыми «непослушными».

■ Индивидуальная работа

Те, кто выполнил контрольное задание, купаются на 2 и 3 дорожках, а не освоившие упражнение продолжают заниматься на 1 дорожке. Тренер, наблюдая за купающимися детьми, помогает тем, кто осваивает упражнение. Дети, освоившие упражнение, переходят на 2 и 3 дорожки купаться. Индивидуальная работа с теми, кто не освоил программу урока, не должна быть наказанием для ребенка. С первых занятий постарайтесь убедить детей, что если кто-то освоил упражнение, а кто-то нет – это нормальное явление. Необходимо еще позаниматься, чтобы получить положительный результат.

За несколько минут до окончания занятия необходимо дать возможность свободно покупаться и тем, кто так и не выполнил контрольного задания.

В конце занятия необходимо убедиться, что все дети вышли из воды. Заканчивайте занятия фразой: «Молодцы, вы все сегодня хорошо занимались!»

Занятие 2. Обучение упражнению «всплывание»

- План занятия**
- ▶ 5 минут – организационные моменты.
 - ▶ 5 минут – упражнение «задержка дыхания».
 - ▶ 5 минут – упражнение «погружение».
 - ▶ 15 минут – упражнение «всплывание».

- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 10 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

Регистрация присутствующих на занятии детей.
Повторение правил поведения.

*Организационные
моменты*

Пусть вас не смущает, что каждое занятие вы будете повторять одно и то же. Безопасность здоровья и жизни детей, которую вы должны обеспечить, требуют именно этого! Попросите кого-то из детей повторить эти правила.

Повторение предыдущих упражнений

Упражнение «**задержка дыхания**» – 2–3 раза.

Упражнение «**погружение**». На бортике напомните детям, как выполняется упражнение. Количество повторений упражнения в воде определяется тем, сколько детей в группе освоили данное упражнение.

Помните, к началу обучения новому упражнению не менее 2/3 детей группы должны уметь выполнять предыдущее упражнение.

■ **Упражнение «всплывание» (мяч)**

Что произойдет, если мяч погрузить в воду? Он всплывет.

Предложите детям превратиться в «мяч». Мяч круглый. Внутри воздух. Чтобы стать мячом, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, обхватив колени («надеть замок на колени»), нос «спрятать в колени», считать в уме до 10. Тренер считает вслух.

Упражнение выполняется несколько раз на бортике, затем в воде.

От бортика выполнить 5 шагов, затем – вдох, задержать дыхание, выполнить погружение, сосчитать в уме до 10 – за это время происходит всплывание. Встать на дно. Дети выполняют упражнение «всплывание» через каждые 5 шагов 1 «круг», затем выходят на бортик.

Тренер акцентирует внимание на обязательных условиях выполнения упражнения. Упражнение несколько раз выполняется на бортике, затем в воде.

Это упражнение потребует многократного повторения на бортике и в воде. Не забывайте, что не следует приступать к обучению следующего упражнения, пока не освоено данное. Ребенок должен почувствовать, что вода способна поднимать

тело к поверхности и удерживать его. Вполне возможно, что у кого-то из детей возникнет ситуация некой «безысходности» – никак не получается (остальные дети уже освоили 1–2 новых упражнений). Пусть такой ребенок попробует выполнить следующее упражнение, но затем обязательно вернется к тому, что не освоено.

■ Контрольное задание

Если половина детей освоила «всплывание», то оно и будет контрольным упражнением. (Если упражнение освоили меньше половины детей, то контрольным заданием будет предыдущее упражнение.) Приглашайте первыми выполнять контрольное задание тех, кто освоил «всплывание». Обратите внимание детей, сидящих на бортике (на скамейке), на то, что упражнение выполняется правильно.

■ Индивидуальная работа

Возможно, возникнет ситуация, что кто-то из детей к этому моменту еще не научился выполнять погружение. Предложите такому ребенку самостоятельно позаниматься на 2 и 3 дорожках, где дети свободно купаются. Предложите ему выполнить упражнения или поиграть в игры, в которых необходимо погружать голову в воду (достать со дна какие-то предметы, присесть с одной стороны поплавков, встать с другой, не трогая их руками и т.п.).

На 1 дорожке в это время тренер занимается с тем, кто не научился выполнять всплытие. Дети в воде стоят вдоль бортика, лицом к бортику (к тренеру). Тренер, обращаясь к детям, говорит: «Вдох, присели!» Если кто-то из детей выполнил «всплытие», он переходит на 2 и 3 дорожки свободно купаться. Остальные повторяют упражнение несколько раз, затем выходят на бортик, где также несколько раз выполняют упражнение. Каждому ребенку тренер подсказывает, как правильно выполнить упражнение. Затем дети выполняют упражнение в воде (все вместе, по команде тренера). За 1–2 минуты до окончания свободного купания разрешите покупаться всем, кто занимался на 1 дорожке (но так и не выполнил «всплытие»). Поинтересуйтесь, какие успехи у ребенка, который самостоятельно осваивал «погружение».

Занимаясь с детьми индивидуально, не забывайте постоянно контролировать тех, кто свободно купается. С первых занятий дети должны почувствовать, что вы видите все и всех, все моменты занятия под вашим контролем.

Заканчивая занятие, проконтролируйте, все ли дети вышли из воды. Отметьте, что все хорошо занимались, все старались.

Занятие 3. Обучение упражнению «лежание»

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 2 минуты – упражнение «задержка дыхания».
- ▶ 3 минуты – упражнение «погружение».
- ▶ 5 минут – упражнение «всплывание».
- ▶ 10 минут – упражнение «лежание» («звездочка»).
- ▶ 10 минут – контрольное задание.
- ▶ 10 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

План
занятия

Регистрация детей, присутствующих на занятии.

Повторение правил поведения на занятиях.

Организационные
моменты

Повторение предыдущих упражнений

Упражнение **«задержка дыхания»** (на вдохе) на бортике (1–2 раза).

Среди детей могут оказаться те, кто пропустил занятия или пришел впервые.

Поэтому на первых занятиях необходимо повторять предыдущие упражнения.

Упражнение **«погружение»** (1 «круг»). На бортике тренер напоминает, как выполняется упражнение, обращая внимание на основные моменты (вдох, задержка дыхания, выполнение приседания). В воде упражнение выполняется от бортика, в движении (3 шага, «погружение»).

Упражнение **«всплывание»** («мяч») (1 «круг»). На бортике дети выполняют упражнение по команде тренера 2–3 раза. В воде упражнение выполняется в движении через 5 шагов.

■ Упражнение «лежание» («звездочка»)

На бортике. Тренер: «Выполнив упражнение «мяч», разогнуть руки на поверхности воды вперед и чуть в стороны, ноги разогнуть в стороны («мяч» превращается в «звездочку»»). Дети приседают, выполняя упражнение «мяч». Затем встают, ставят ноги врозь, разгибая руки вверх и чуть в стороны.

В воде. От бортика выполнить 5 шагов, затем выполнить упражнение «мяч» («всплывание»). На поверхности воды медленно одновременно разогнуть руки вперед и чуть в стороны, ноги в стороны («мяч» превращается в «звездочку»). Лицо находится в воде. После 1 «круга» дети выходят на бортик, тренер обращает внимание на основные моменты выполнения упражнения. Упражнение выполняется на бортике, затем в воде.

Необходимо обратить внимание детей на свойство воды удерживать тело человека на поверхности при определенных условиях (задержка дыхания на вдохе, руки и ноги на поверхности воды, голова в воде)!

■ Контрольное задание

Контрольным заданием может быть упражнение «всплывание», но если большая часть занимающихся освоила «лежание», это упражнение и будет являться контрольным.

■ Свободное купание

Необходимо напомнить правила поведения во время свободного купания. Дети, выполнившие контрольное задание, свободно купаются. К третьему занятию тренер уже знает активность каждого ребенка. Перед свободным купанием поговорите отдельно с тем, кто чаще других забывает правила поведения.

■ Индивидуальная работа

Среди тех, кто не выполнил контрольное задание, могут быть дети, которым необходимо освоить разные упражнения. Если ребенок не выполнил «погружение», он работает над этим упражнением, если не освоил «всплывание» – выполняет это упражнение. Ребенок, выполнивший «свое» упражнение, идет свободно купаться.

Занятие 4. Обучение упражнению «скольжение на груди»

**План
занятия**

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 2 минуты – упражнение «задержка дыхания».
- ▶ 5 минут – упражнение «всплывание» («мяч»).
- ▶ 8 минут – упражнение «лежание» («звездочка»).
- ▶ 15 минут – упражнение «скольжение на груди».
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 5 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

Регистрация детей, присутствующих на занятии.
Повторение правил поведения в бассейне.

Организац
ционные
моменты

Повторение предыдущих упражнений

Упражнение **«задержка дыхания»** (на вдохе) на бортике (2–3 раза). Необходимо напомнить детям, что вдох выполняется ртом. Вдохнуть надо быстро и «много». Задерживать дыхание, считая в уме до 10 (тренер считает вслух), затем выполнить выдох.

Упражнение **«всплывание»** (1 «круг»). На бортике. Выполнить упражнение **«мяч»** 2–3 раза. В воде. Упражнение выполняется от бортика через каждые 5 шагов.

Упражнение **«лежание»** (1 «круг»). На бортике тренер напоминает, что «мяч» превращается в «звездочку» на поверхности воды, когда «мяч» всплывет. В воде упражнение выполняется от бортика, через каждые 5 шагов. Тренер с «бортика тренера» контролирует выполнение упражнения.

■ Упражнение «скольжение на груди» (2 «круга»)

Дети стоят *на бортике*. Большие пальцы рук сцеплены, прямые руки – вверху, ноги – вместе. Руки «приклеить» к ушам, чтобы во время скольжения ребенок не поднимал голову над поверхностью воды. В таком положении выполняется скольжение на груди по поверхности воды. Следует обратить внимание детей на то, что перед выполнением упражнения необходимо выполнить вдох и задержать дыхание.

В воде. Тренер находится у бортика, от которого дети по одному выполняют упражнение. Ребенок стоит спиной к бортику, руки вверху, прижаты к ушам, одна нога согнута, стопа приставлена к бортику. Каждому ребенку тренер дает команду: «Вдох, ложись на поверхность воды, толкайся!» Скользить надо как можно дольше, соединив прямые ноги на поверхности. Затем встать на дно, выполнить выдох. Снова выполнить вдох и скольжение, оттолкнувшись от дна. Тренеру необходимо проконтролировать тот момент, когда лицо одновременно с руками опускается на поверхность воды.

На следующих занятиях тренер регламентирует длину скольжения от бортика, установив на бортике какой-то знак. Можно обратить внимание детей на то, что количество остановок при скольжении должно быть минимальным. (Кто проскользит от бортика до другого бортика с двумя остановками? С одной?)

■ Контрольное задание

Контрольным заданием урока может быть «скольжение на груди» или «звездочка».

■ Свободное купание, индивидуальная работа

Возможно, что дети успешно освоили все предложенные упражнения. В этом случае время свободного купания будет значительно больше запланированного. Не следует форсировать обучение. Следуйте рекомендациям программы. Свободное купание необходимо детям как средство развития культуры движений в воде. Положительные эмоции, которые дети получают во время купания, – важный элемент занятий. Заканчивайте занятие, отмечая положительные итоги.

Занятие 5. Обучение упражнению «скольжение на спине»

План
занятия

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 5 минут – упражнение «мяч» («всплывание»).
- ▶ 5 минут – упражнение «звездочка».
- ▶ 5 минут – упражнение «скольжение на груди».
- ▶ 10 минут – упражнение «скольжение на спине».
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 10 минут – свободное плавание, индивидуальная работа.

Организационные
моменты

- Регистрация детей, присутствующих на занятии.
- Повторение правил поведения в бассейне.

Повторение предыдущих упражнений

Упражнение **«мяч»** (1 «круг»).

Упражнение **«звездочка»** (1 «круг»). Дети выполняют оба упражнения (2 «круга»), не выходя из воды.

Упражнение **«скольжение на груди»** (1 «круг»).

На бортике напомнить положение рук при скольжении на груди.

В воде. Тренер дает команду каждому ребенку: «Вдох, ложись, толкайся». Ре-

бенок от бортика выполняет скольжение. Продвигаясь по «кругу», дети выполняют скольжение, отталкиваясь от дна.

■ Упражнение «скольжение на спине» (2-3 «круга»)

Следует отметить, что данное упражнение потребует самой терпеливой и длительной работы из всех предыдущих упражнений. Но! Освоив его (соблюдая все правила выполнения), дети успешно и без особых трудностей освоят следующие этапы обучения.

На бортике. Положение, в котором выполняется скольжение на спине: стоя, прямые руки вверху за головой, кисть одной руки лежит на кисти другой, ладони повернуты вперед (уши впереди, руки за ними), подбородок не опускается к груди. Перед выполнением упражнения необходимо выполнить вдох и задержать дыхание.

В воде. Стоя лицом к бортику, согнуть одну ногу, стопу приставить к бортику, прямые руки поднять вверх за голову. У каждого ребенка тренер проверяет положение рук и дает команду: «Вдох, ложись (на спину), толкайся!» Проскользив некоторое расстояние, ребенок встает на дно, выполняет выдох. Затем продолжает выполнять скольжение, отталкиваясь от дна двумя ногами. Скольжение выполняется с открытыми глазами.

■ Контрольное задание

Контрольное задание урока — «скольжение на груди». Поскольку это занятие будет повторяться несколько раз, контрольное задание «скольжение на груди» будет отличаться расстоянием, на которое необходимо проскользить, отталкиваясь от бортика.

■ Свободное купание, индивидуальная работа

Следует напомнить, что ребенок должен уметь выполнять скольжение на груди, прежде чем приступит к освоению упражнения «скольжение на спине». Если в группе есть дети, пропустившие занятия, они осваивают предыдущие упражнения по программе.

Не забывайте давать возможность (хоть немного!) свободно покупаться тем, кто не успевает осваивать программу вместе с остальными детьми. Относитесь к таким детям особенно внимательно и доброжелательно!

Занятие 6

Занятие, в котором повторяются все упражнения первого этапа обучения. Необходимо напомнить детям все основные условия выполнения каждого упражнения. Подчеркнуть, что за предыдущие занятия дети научились лежать на воде. На следующем этапе обучения дети будут учиться передвигаться в воде (плавать). На этом занятии у тренера есть возможность позаниматься с теми, кому это необходимо.

Занятие 7. Подготовка открытого урока

- План занятия**
- ▶ 5 минут – организационные моменты.
 - ▶ 30 минут – выполнение всех подготовительных упражнений (первого этапа обучения плаванию).
 - ▶ 10 минут – свободное плавание, индивидуальная работа.

Через 10–12 занятий, как правило, все дети осваивают программу первого этапа обучения. Открытый урок для родителей – это необходимый элемент учебного процесса. Такие уроки проводятся после каждого этапа обучения. Необходимо заранее проинформировать родителей и детей о дате открытого урока.

- Организационные моменты**
- Регистрация детей, присутствующих на занятии.
 - Повторение правил поведения в бассейне.

Упражнения открытого урока:

- «всплывание» («мяч»),
- «лежание» («звездочка»),
- «скольжение на груди»,
- «скольжение на спине».

Дети сидят на бортике (на скамейке). Трое из них (по одному на дорожку) входят в воду. По команде тренера они от бортика начинают выполнять через каждые 3 шага упражнение «всплывание» («мяч»), продвигаясь таким образом до противоположного бортика. Затем по команде тренера, двигаясь обратно, дети через каждые 3 шага выполняют упражнение «лежание» («звездочка»). Далее от

бортика по команде тренера выполняется упражнение «скольжение на груди». От противоположного бортика выполняется «скольжение на спине». Закончив выполнение упражнений, дети выходят на бортик. В воду входят трое других детей. Таким образом все дети продемонстрируют приобретенные навыки.

■ Свободное купание, индивидуальная работа

У тренера есть возможность позаниматься перед открытым уроком с теми, кто в этом нуждается. Чаще это дети, которые пропускали занятия.

Занятие 8. Открытый урок

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 30 минут – выполнение упражнений первого этапа обучения (подготовительные упражнения).
- ▶ 10 минут – свободное купание.

План занятия

Регистрация присутствующих на занятии детей.
Повторение правил поведения.

Организационные моменты

Упражнения открытого урока

Дети выполняют упражнения в том порядке, как выполняли на предыдущем занятии: «всплывание» («мяч»), «лежание» («звездочка»), «скольжение на груди», «скольжение на спине».

■ Свободное купание

Перед началом купания следует еще раз напомнить детям правила поведения, поскольку присутствие родителей повышает эмоциональное состояние детей, они становятся более активными и невнимательными.

■ Подведение положительных итогов урока

Приступая к обучению упражнениям второго этапа, не оставляйте без внимания тех, кто не успел освоить программу первого этапа. Каждый ребенок должен хорошо выполнять все подготовительные упражнения, прежде чем он приступит к освоению движений второго этапа.

Второй этап обучения.

Элементы спортивного плавания

Данный этап состоит из 6 занятий (уроков). Количество повторений каждого занятия (урока) зависит от степени освоения конкретного упражнения. Приступать к обучению следующего упражнения следует, когда предыдущее освоили не менее половины детей, занимающихся в группе.

Занятие 1 (9). Обучение движению ног при плавании способом «брасс» на груди

- План занятия**
- ▶ 5 минут – организационные моменты.
 - ▶ 5 минут – скольжение на груди.
 - ▶ 5 минут – скольжение на спине.
 - ▶ 15 минут – движения ног при плавании способом «брасс» (на груди).
 - ▶ 5 минут – контрольное задание.
 - ▶ 10 минут – свободное плавание, индивидуальная работа.

Организационные моменты

- Регистрация детей, присутствующих на занятии.
- Повторение правил поведения в бассейне.

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на груди (2 «круга»).

На бортике. Напомнить детям положение рук при скольжении на груди.

В воде. Напомнить, что скользить надо как можно дольше. Каждому ребенку тренер дает команду: «Вдох, ложись, толкайся!»

Скольжение на спине (2 «круга»).

На бортике. Напомнить положение рук при скольжении на спине.

В воде. Тренер контролирует начало выполнения упражнения (отталкивание от бортика). Напомнить детям, что скользить необходимо с открытыми глазами.

■ Движение ног при плавании брассом на груди (2–3 «круга»)

На бортике. Сидя (упор руками сзади), выполнить движения ногами способом «брасс». Обратить внимание детей на положение стопы.

В воде. Выполнив скольжение на груди, выполнить 2–3 движения ногами способом «брасс». Встать на дно, выполнить выдох, вдох. Оттолкнувшись от дна, выполнить скольжение, затем – 2–3 движения ногами брассом. Тренер с «бортика тренера» подсказывает детям, как правильно выполнять упражнение.

■ Контрольное задание

Упражнением контрольного задания будет «скольжение на спине». Через несколько занятий (повторений данного урока) контрольным заданием будет «движения ногами брассом».

■ Свободное купание, индивидуальная работа

Важно, чтобы к данному моменту дети хорошо освоили скольжение на спине, поэтому тренер занимается с детьми, нуждающимися в его помощи.

Занятие 2 (10). Обучение дыханию и движению ног при плавании на спине

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 5 минут – скольжение на груди.
- ▶ 5 минут – скольжение на спине.
- ▶ 5 минут – дыхание при плавании на спине.
- ▶ 10 минут – движения ног при плавании кролем на спине.
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 5 минут – свободное плавание, индивидуальная работа.

План занятия

Регистрация детей, присутствующих на занятии.
Напоминание правил поведения на занятии.

Организационные моменты

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на груди (2 «круга»). **Скольжение на спине** (2 «круга»).

Дети выполняют оба упражнения, не выходя из воды. Тренер (с «бортика тренера») контролирует правильность выполнения упражнений.

■ Дыхание при плавании кролем на спине (1 «круг»)

Дети умеют задерживать дыхание (на вдохе) при скольжении на спине. Перед тем как приступить к обучению движению ног при плавании кролем на спине, необходимо научить детей выполнять дыхание, при котором вода не будет попадать в нос.

На бортике. Быстро ртом выполнить вдох, затем долго выполнять выдох носом. При этом следует объяснить детям, что, правильно выполняя вдох и выдох, они не будут иметь неприятных ощущений, связанных с попаданием воды в нос.

В воде. Выполняя скольжение на спине, выполнять вдох ртом и выдох носом.

■ Движения ног при плавании кролем на спине (2–4 «круга»)

На бортике. Напомнить детям, что, выполнив скольжение, необходимо начать поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (не поднимая ноги из воды). Движения должны быть непрерывные, быстрые, «мелкие». Выполнять вдох ртом и выдох носом. Не останавливаться, плыть от бортика до бортика.

В воде. Выполнив скольжение на спине, начать движения ногами кролем. Тренер жестами (не останавливая детей) указывает на ошибки.

■ Контрольное задание

Контрольным упражнением может быть «движения ногами брассом». Через несколько занятий контрольным упражнением будет «движения ногами кролем на спине» от бортика до бортика. До этого момента возможно упражнение «движения ногами кролем на спине» от бортика до определенного знака (постепенно увеличивая длину).

■ Свободное плавание, индивидуальная работа

Дети, правильно выполняющие предложенные упражнения, поплыли! Это очень важный момент! Индивидуальная работа тренера в данный момент должна быть особенно кропотливой, для того чтобы все дети освоили этот этап обучения.

Занятие 3 (11). Обучение упражнению «выдох в воду»

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 5 минут – скольжение на груди, на спине.
- ▶ 10 минут – движения ногами брассом.
- ▶ 5 минут – движения ногами кролем на спине.
- ▶ 10 минут – упражнение «выдох в воду».
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 5 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

План
занятия

Регистрация детей, присутствующих на занятии.
Повторение правил поведения.

Организационные
моменты

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на груди (1 «круг»). **Скольжение на спине** (1 «круг»).

Движения ногами брассом (2–3 «круга»). От бортика выполнить вдох, выполнить скольжение на груди, а затем 2–3 движения ногами способом «брасс». Остановиться (встав на дно), выполнить выдох. Продолжить выполнение упражнения, отталкиваясь от дна.

Движения ногами кролем на спине (3–4 «круга»). От бортика до другого бортика упражнение выполняется без остановки. Необходимо проконтролировать правильное выполнение вдоха и выдоха.

■ Выдох в воду

На бортике. Быстро выполнить ртом глубокий вдох, затем долгий выдох ртом. Предложите ребенку, выдыхая, дуть на ладонь. Упражнение выполнить 2 раза.

В воде. Выполнить вдох, присесть, выполнить выдох. Упражнение можно выполнять в движении (3 шага, выдох в воду).

■ Контрольное задание

Выдох в воду будет контрольным упражнением данного урока.

Занятие 4 (12). Обучение движению ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду

- План занятия**
- ▶ 5 минут – организационные моменты.
 - ▶ 10 минут – движения ногами кролем на спине.
 - ▶ 5 минут – выдох в воду.
 - ▶ 10 минут – движения ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду.
 - ▶ 5 минут – контрольное задание.
 - ▶ 10 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

- Организационные моменты**
- Регистрация детей, присутствующих на занятии.
 - Повторение правил поведения в бассейне.

Повторение предыдущих упражнений

Движения ногами кролем на спине (3–4 «круга»). С «бортика тренера» тренер контролирует выполнение упражнения.

Упражнение «выдох в воду» (1 «круг»). Выдох в воду выполняется в движении (3 шага, выдох в воду).

■ Движение ног при плавании брассом с выдохом в воду

На бортике. Выполнить вдох. Выполнить два полуприседания, выдыхая (руки при этом прямые вверх). Упражнение выполнить 3–4 раза.

В воде. Выполнить вдох, скольжение на груди, два движения ногами брассом, выдыхая в воду. Поднять голову над поверхностью воды, быстро ртом выполнить вдох, опустить голову. Продолжить движения ногами брассом, выдыхая в воду. Проплыть от бортика до бортика не останавливаясь.

■ Контрольное задание

Движения ногами способом брасс с выдохом в воду.

Занятие 5 (13). Подготовка к открытому занятию

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 30 минут – упражнения второго этапа обучения: «движения ног брассом»; «движения ног кролем на спине»; «выдох в воду»; «движения ногами брассом с выдохом в воду».
- ▶ 10 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

План занятия

Регистрация детей, присутствующих на занятии.

Повторение правил поведения.

Организационные моменты

Упражнения второго этапа обучения

К моменту открытого урока все дети должны уметь проплывать ногами кролем на спине от бортика до бортика без остановки. Должны продемонстрировать движения ногами брассом с выдохом в воду. Как и на предыдущем открытом уроке, по одному на дорожке, по команде тренера дети выполняют упражнения.

■ Свободное купание, индивидуальная работа

Возможно, в группе окажется ребенок, пропустивший несколько занятий. На открытом уроке он продемонстрирует упражнения, которые освоил.

Занятие 6 (14). Открытый урок

Повторение занятия 5 (13). (Индивидуальная работа не проводится.) В присутствии родителей дети демонстрируют свои навыки. Перед свободным купанием напомнить правила поведения, поскольку присутствие родителей повышает эмоциональное состояние детей, они становятся более активными и невнимательными.

Третий этап обучения.

Спортивные способы плавания

Данный этап состоит из 6 занятий (уроков). Количество повторений занятий (уроков) зависит от степени освоения конкретного способа плавания детьми, занимающимися в группе.

Занятие 1 (15). Обучение плаванию способом «басс»

**План
занятия**

- ▶ 5 минут – организационные моменты.
- ▶ 15 минут – басс.
- ▶ 5 минут – скольжение на спине.
- ▶ 5 минут – движения ногами бассом с выдохом в воду.
- ▶ 5 минут – движения ногами кролем на спине.
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 5 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

**Организационные
моменты**

- Регистрация детей, присутствующих на занятии.
- Повторение правил поведения.

■ Плавание способом «басс»

На бортике. Обучение движению рук при плавании бассом. Обучение координации движений рук и ног при плавании бассом. Обучение координации движений рук, ног и дыхания при плавании бассом.

В воде. Выполнение движений способом «басс» с выдохом в воду, останавливаясь для вдоха через несколько циклов движений. Выполнение движений способом «басс» с выдохом в воду и вдохом через два цикла движений. Выполнение движений способом «басс» с выдохом и вдохом на каждый цикл движений.

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на спине (2 «круга»).

Движения ногами бассом с выдохом в воду (2 «круга»).

Движения ногами кролем на спине (2 «круга»).

■ Контрольное задание

Плавание способом «брасс» может стать контрольным заданием только в том случае, если не меньше половины детей, занимающихся в группе, освоили его. Если это не так, контрольным может стать любое упражнение из предыдущего этапа обучения.

■ Свободное купание, индивидуальная работа

Упражнения цикла «обучение плаванию способом „брасс“» можно разделить на 2–3 занятия, но возможно обучение и в предложенном варианте. Это зависит от состава группы, от подготовленности детей. Необходимо учитывать, что детям непросто долго концентрировать внимание на выполнении сложных движений, поэтому необходимо чередовать упражнения (разных способов плавания).

Занятие 2 (16). Обучение плаванию способом «кроль на спине»

- ▶ 2 минуты – организационные моменты.
- ▶ 3 минуты – скольжение на спине.
- ▶ 5 минут – движения ногами брассом с выдохом в воду.
- ▶ 5 минут – движения ногами способом «кроль на спине».
- ▶ 10 минут – брасс (вдох через 2 цикла движений).
- ▶ 10 минут – кроль на спине.
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 5 минут – свободное плавание, индивидуальная работа.

План занятия

Регистрация детей, присутствующих на занятии.

Повторение правил поведения.

Организационные моменты

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на спине (2 «круга»).

Движения ногами брассом с выдохом в воду (2 «круга»). Упражнение выполняется без остановки от бортика до бортика. Руки впереди, вдох через два движения ногами.

Движения ногами кролем на спине (2 «круга»). **Брасс** (2–3 «круга»). Вдох через 2 цикла движений.

Кроль на спине (2 «круга»)

На бортике. Упражнение «мельница назад».

В воде. Выполнить скольжение, начать движения ногами, руками.

■ **Контрольное задание**

Контрольным заданием может быть плавание способом «брасс» или «кроль на спине», или любое упражнение из предыдущего этапа обучения.

■ **Свободное купание, индивидуальная работа**

Обучение плаванию кролем на спине возможно в начале занятия. Тренер использует оптимальный вариант, исходя из подготовленности детей, их физического состояния и реальных условий, в которых проводятся занятия. Вполне возможно, что к данному этапу обучения все дети в группе успешно освоили предложенные движения. Время свободного купания значительно увеличится. Это хороший показатель работы тренера. Не сокращайте время свободного купания, дети его заслужили!

Занятие 3 (17). Обучение плаванию способом «кроль на груди»

- План занятия**
- ▶ 2 минуты – организационные моменты.
 - ▶ 3 минуты – скольжение на груди.
 - ▶ 15 минут – кроль на груди.
 - ▶ 5 минут – движения ногами кролем на спине.
 - ▶ 5 минут – кроль на спине.
 - ▶ 5 минут – брасс.
 - ▶ 5 минут – контрольное задание.
 - ▶ 5 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

■ **Кроль на груди**

На бортике. Обучение движению рук «мельница вперед». Обучение движению «мельница вперед» и повороту головы для вдоха.

В воде. Обучение движению ног. Обучение движению рук. Обучение координации движений рук, ног и дыхания.

Предложенные упражнения можно разделить на 2–3 занятия.

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на груди (1–2 «круга»). **Движения ногами кролем на спине** (2–3 «круга»). **Кроль на спине** (2–3 «круга»). **Брасс** (1–2 «круга», со вдохом через два цикла движений).

■ **Контрольное задание**

Контрольное задание – любой из изученных ранее способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине» или «брасс».

■ **Свободное купание, индивидуальная работа**

Количество повторений урока (с некоторыми вариантами) зависит от темпов освоения детьми новых движений.

Занятие 4 (18). Обучение плаванию способом «дельфин» («баттерфляй»)

- ▶ 2 минуты – организационные моменты.
- ▶ 3 минуты – скольжение на груди.
- ▶ 5 минут – движения ногами кролем на спине.
- ▶ 5 минут – брасс.
- ▶ 10 минут – обучение плаванию способом «дельфин».
- ▶ 5 минут – кроль на спине.
- ▶ 5 минут – кроль на груди.
- ▶ 5 минут – контрольное задание.
- ▶ 5 минут – свободное купание, индивидуальная работа.

План занятия

Повторение предыдущих упражнений

Скольжение на груди (1–2 «круга»). Необходимо периодически возвращаться к предыдущим упражнениям, обращая внимание детей на основные положения частей туловища (при правильном выполнении).

Движения ногами кролем на спине (2–3 «круга»). К данному моменту все дети должны хорошо освоить это упражнение, проплывая от бортика до бортика без остановки, с открытыми глазами.

Брасс (1–2 «круга»). Предпочтительнее вариант плавания со вдохом через 2 цикла движений до тех пор, когда дети научатся хорошо координировать движения, выполнять скольжение между циклами (положение «разжался»).

Плавание способом «дельфин»

На бортике. Обучение движению «круги руками вперед». Обучение вдоху при плавании этим способом.

В воде. Обучение движению ног. Обучение движению рук, координации движений рук и ног. Обучение координации движений рук, ног и дыхания.

Целесообразно разделить предложенные упражнения на несколько занятий.

Повторение предыдущих упражнений

Кроль на спине (2–3 «круга»).

Кроль на груди (1–2 «круга»).

■ **Контрольное задание**

Плавание способом «дельфин» является достаточно сложным в плане физической подготовки. Поэтому контрольным заданием лучше выбрать один из изученных ранее способов плавания – «кроль на груди», «кроль на спине» или «брасс». Хотя если больше половины группы освоили дельфин, его можно предложить в качестве контрольного задания.

Занятие 5 (19). Подготовка к открытому занятию

Занятие, на котором повторяются все изученные ранее упражнения. Тренер отмечает успехи всех учеников. Для каждого из них составляется индивидуальная программа открытого урока, которая зависит от физических возможностей и умений каждого определенного ребенка. У кого-то лучше получается брасс – его он продемонстрирует на открытом уроке. Кто-то лучше других овладел кролем на груди – на открытом уроке он покажет это. Также на этом занятии у тренера есть возможность позаниматься с отстающими.

Занятие 6 (20). Открытое занятие

Заканчивая программу третьего этапа обучения, хочется еще раз отметить, что в предложенный вариант поурочного плана каждый тренер, работая с конкретными детьми в конкретных условиях, внесет свои поправки. Неизменным должна остаться последовательность обучения движениям, спортивным способам плавания.

После данного этапа обучения дети переходят из детского бассейна в большой (25 м или 50 м) бассейн. Для каждого ребенка это непростой психологический момент, и тренеру необходимо это учитывать!



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

При обучении спортивным способам плавания движения, которые выполняют дети, максимально упрощены. Ребенку важно понять схему движений и выполнить эти движения без нарушения поставленных условий. Когда дети перешли из детского бассейна в большой бассейн и способны проплыть всю длину бассейна (25 м или 50 м) без остановки, наступает этап совершенствования техники плавания и повышения уровня физических возможностей организма.

Дети, освоившие программу начального обучения, выполняют движения примерно одинаково. Хотя, безусловно, кто-то из детей будет выглядеть в своих движениях предпочтительнее. Но вполне возможно, что этот ребенок не имеет физических и функциональных возможностей, чтобы сохранить свои преимущества на следующих этапах занятий. Важно предложить такую программу, которая поможет всем детям максимально проявить свои способности.

Проплывая дистанцию различной длины (от 25 м до 400 м) спортивными способами, ребенок не только повышает уровень физических и функциональных возможностей своего организма, но и совершенствует технику плавания. Задания, которые тренер дает детям, должны быть адекватны их возможностям. Необходимо регулярно напоминать о технике (об обязательных условиях выполнения движений) всех спортивных способов плавания.

Этап совершенствования техники спортивного плавания предполагает повышение уровня культуры движений с учетом индивидуальных особенностей. Выполнение различных элементов всех способов плавания (упражнений)

поможет значительно разнообразить занятия и решить задачи данного этапа. Необходимо учитывать тот факт, что дети еще не готовы долго концентрировать внимание, контролируя правильность движений. Поэтому количество повторений каждого упражнения и всех упражнений суммарно должно быть оптимальным. Чем сложнее упражнение, тем ближе к началу занятий оно должно проводиться. Недопустимо переоценивать физические и функциональные возможности детей. Предлагая выполнить какое-то задание, тренер всегда предполагает, что для одного ребенка оно будет приемлемым, для другого – очень сложным.

В каждом занятии данного этапа совершенствуются все способы плавания. Это обеспечивает разнообразие занятия и тренировку различных групп мышц ребенка. Преимущество остается за упражнениями без вспомогательных средств, но часть упражнений выполняется с плавательными досками и «лопаточками» для рук. При подборе упражнений для конкретного занятия необходимо помнить о чередовании нагрузки на разные группы мышц. Уставший ребенок не способен скоординировать свои движения в новых упражнениях.

С первых занятий этапа совершенствования техники плавания дети должны понимать, что качество (правильность) выполнения упражнений является главной задачей каждого занятия. Все элементы соревновательного характера («кто быстрее») не способствуют решению задач данного этапа. У ребенка еще не сформирован стойкий навык, и поспешные движения, отсутствие необходимых физических возможностей приведут к тому, что ребенок не сможет сохранять при этом необходимую структуру движений. Соревнования на правильность выполнения на первый взгляд кажутся логически оправданными, но и они не должны присутствовать в занятиях. До тех пор пока ребенок не имеет устойчивого навыка техники всех способов плавания, умения проплыть без остановки 400–600 м, все занятия должны быть на уровне возможностей организма всех занимающихся в группе. Поощряйте своим вниманием правильность выполнения упражнения, стараясь не выделять конкретных детей. Не забывайте уделять внимание тем, кто медленнее осваивает программу. Не торопитесь делать выводы о талантливости ребенка. Главное, как можно дольше сохранить интерес детей к занятиям, тогда и у тренера, и у ребенка будет возможность объективно определиться в своих предпочтениях.

В конце каждого занятия предоставьте детям время для свободного купания. Безусловно, найдутся желающие поплавать «кто быстрее», в данной ситуации не следует запрещать соревноваться. Тренер отмечает для себя детей, которым интересен соревновательный процесс, возможно, эти дети и продолжат занятия в группах спортивной школы.

Не следует забывать, что на данном этапе главное – это общеразвивающий, оздоровительный характер занятий.

Программа каждого занятия предполагает разминку, обучающую часть, совершенствование физических возможностей организма, свободное купание. Деление, разумеется, весьма условное, поскольку все процессы в организме взаимосвязаны. Речь идет о преимущественной направленности воздействия на организм.

В разминку включается проплавание теми способами, которые лучше освоены. 100–200 м разными способами в различном сочетании вполне достаточно. Поскольку в группе занимаются дети различного уровня физических возможностей, тренер ориентируется на большую часть занимающихся (кто-то проплыл 200 м, а кто-то успел только 100 м).

Организация выполнения упражнений должна быть такой, чтобы тренер имел возможность контролировать движения всех и каждого. Это можно осуществить, например, если дети будут выполнять упражнение, проплывая 25 м по два человека одновременно (по двум сторонам дорожки) через определенные интервалы времени. Когда все дети проплывут 25 м, выполнив заданное упражнение, тренер обращает внимание занимающихся на правильность выполнения этого элемента, который чаще выполнялся неправильно.

Все предложенные далее упражнения используются и на следующих этапах занятий плаванием, меняются цели их выполнения, корректируются нюансы выполнения. Называйте конкретное упражнение всегда одинаково, чтобы дети сразу понимали, о чем идет речь. Тогда вам не придется всякий раз объяснять детали его исполнения заново. Назвав упражнение, вы лишь напомните основные, обязательные условия выполнения движений. Используйте жесты, чтобы подсказать, на что обратить внимание плывущему ребенку, не останавливая его.

На этом этапе занятий у ребенка должен сформироваться навык ориентироваться в направлении во время передвижений в воде (научиться плавать вдоль поплавок дорожки по правой стороне). Ребенок должен научиться проплывать дистанцию 400–600 м без остановок, выполняя повороты.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом «брасс»

■ Упражнения, которые выполняются только ногами

1. Прямые руки впереди, большие пальцы сцеплены, лицо опущено в воду. Выполнять движения ногами брассом, выдыхая в воду. Вдох – через один (два, три) цикл движений.

2. Выполнять движения ногами брассом, держась руками за плавательную доску, лицо опущено в воду.

3. Выполнять движения ногами брассом, одев на кисти рук плавательные лопаточки, используя их для опоры (подобно плавательной доске).

4. Выполнять движения ногами брассом, выполняя скольжение на спине.

На что следует обратить внимание?

▶ После выполнения цикла движений ногами обязательно должен следовать момент скольжения (ноги прямые, пятки у поверхности). Вдох должен выполняться быстро.

▶ Руки должны быть прямыми в любой момент выполнения упражнения.

▶ Движения ногами выполняются с ускорением (при разгибании), но не резко, а мягко.

▶ Чем меньше количество движений на конкретной дистанции, тем эффективней движения.

■ Упражнения, которые выполняются руками и ногами

Упражнения выполняются из положения скольжения на груди.

1. На цикл движений ногами гребок одной рукой, другая рука в это время прямая у головы, вдох на каждый гребок.

2. На цикл движений ногами гребок одной рукой, на следующий цикл движений ногами гребок другой рукой, вдох на каждый гребок.

Из данных упражнений, сочетая их с движениями брассом в полной координации, можно составлять различные комбинации. Например: гребок правой ру-

кой, гребок двумя руками, гребок левой рукой, гребок двумя руками. Или такой вариант: гребок правой, гребок левой, гребок двумя. Можно внести количественный элемент: два гребка правой, два левой, два двумя. Движения ногами и вдох выполняются на каждый гребок. При выполнении гребка брассом одной рукой на руку, которая находится впереди и не выполняет гребковых движений, можно надеть плавательную лопаточку для опоры.

На что следует обратить внимание?

- ▶ Особое внимание следует обратить на положение кисти во время гребка.
- ▶ Ладони должны быть повернуты в стороны (наружу) в начале гребка – при разведении рук в стороны – и назад в момент сгибания рук.
- ▶ Локоть во время гребка должен быть выше кисти.
- ▶ Разгибая ноги, плывущий должен проталкивать туловище и разгибающиеся руки вперед. Следующее за этим движением скольжение подтверждает правильность координации движений при плавании брассом.
- ▶ Лицо необходимо погрузить в воду раньше, чем разогнутся руки.

■ Упражнения, которые выполняются только руками или в сочетании с движениями ног другими способами плавания («кролем» или «дельфином»)

1. Ноги удерживаются на поверхности поплавком. Руки выполняют гребковые движения способом брасс со вдохом через один (два, три) гребок.
2. Ноги выполняют движения кролем на груди, руки выполняют гребковые движения брассом.
3. Ноги выполняют движения способом плавания «дельфин», руки выполняют движения способом брасс – одно движение ногами на один гребок руками.
4. Чередование движений ногами дельфином и брассом. Руки выполняют гребковые движения. Вдох через один (два, три) гребок.

На что следует обратить внимание?

- ▶ Первое упражнение достаточно сложное для детей на данном этапе занятий. Ребенку не просто продвигаться, выполняя движения одними руками брассом, поэтому неизбежны ошибки в выполнении движений. Это обстоятельство должно учитываться, если тренер включает данное упражнение в программу занятия.

▶ Второе упражнение сочетает совершенствование элементов двух способов плавания (брассом и кролем на груди). Ноги выполняют непрерывные движения, не останавливаясь даже в момент вдоха. Вдох выполняется через произвольное количество движений ногами и через заданное количество гребков руками.

▶ Третье упражнение сочетает совершенствование элементов двух способов плавания (дельфином и брассом). Вариант – одно движение ногами дельфином, одно движение руками брассом – используется, как правило, для совершенствования способа брасс. Вариант – несколько движений ногами дельфином, одно движение руками брассом – чаще используется для совершенствования движений ног при плавании дельфином. Конечно, такое деление является очень условным.

▶ Плавание на спине, когда ноги выполняют движения брассом, а руки – одновременные (или попеременные) движения над водой от ног к голове и гребковые движения (в воде) от головы к ногам, используется чаще как обще-развивающее упражнение.



Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»

■ Упражнения, которые выполняются только ногами

Движения ногами кролем на спине с различным положением рук (руки прямые у головы, одна прямая у головы, другая прямая вдоль туловища).

На что следует обратить внимание?

- ▶ Ноги должны выполнять непрерывные, быстрые движения, пальцы ног поднимаются чуть выше поверхности воды. Колени ниже поверхности воды.
- ▶ Туловище и голова не должны раскачиваться и поворачиваться с боку на бок.
- ▶ Лицо всегда выше поверхности воды.

■ Упражнения, которые выполняются руками и ногами

Ноги выполняют движения кролем на спине.

1. Одна рука прямая у головы, другая выполняет движения способом плавания кроль на спине.

2. Из положения прямые у головы руки выполняют поочередные движения кролем на спине.

3. Руки выполняют одновременные движения кролем на спине (из положения прямые у головы).

4. Одна рука прямая у головы, другая – прямая вдоль туловища. Выполняется смена положений рук с остановкой в каждом полуцикле.

Из данных упражнений можно составить различные комбинации. Например: гребок правой рукой, гребок двумя, гребок левой, двумя. Количественный элемент увеличит варианты. Например: два гребка правой рукой, один двумя, два левой, один двумя.

На что следует обратить внимание?

- ▶ Особое внимание необходимо обратить на положение кисти в момент гребка и в момент движения над водой. Как правило, прямая рука входит в воду

у головы. Ладонь при этом повернута наружу, кисть входит в воду мизинцем (происходит «захват» воды). Первая половина гребка выполняется прямой рукой, затем рука сгибается, кисть движется к туловищу и вниз. Ладонь при этом направлена в сторону бортика, от которого плышет ребенок. Заканчивается гребок хлестким движением кисти. «Хватай, тяни, толкай» – так характеризуются три составляющие гребка.

Закончив движение в воде, кисть прямой руки поднимается над поверхностью воды (ладонь повернута наружу мизинцем вверх). Движение руки над водой выполняется с ускорением.

▶ Выполняя четвертое упражнение, необходимо обратить внимание на то, что после паузы движение начинает рука, которая находится вдоль туловища. Из воды поднимается кисть с ладонью, повернутой наружу (мизинцем вверх), в это время начинает движение и рука, которая находится у головы. Этот момент отмечается и при плавании кролем на спине в полной координации — рука, находящаяся у головы, начинает движение после того, как рука, находящаяся вдоль туловища, поднимется над водой.

▶ Голова при выполнении упражнений и плавании не должна раскачиваться и поворачиваться.

▶ Лицо, грудь, живот в любой момент выполнения упражнений (или плавания в полной координации кролем на спине) должны быть выше поверхности воды.

▶ На этапе начального обучения ребенок выполняет гребок прямой рукой, по мере совершенствования техники плавания часть занимающихся в группе детей начнут сгибать руку во второй половине гребка. В этот момент тренер подсказывает, как правильно закончить гребок, контролирует положение кисти. Как показывает практика, обучать выполнению гребка согнутой рукой до этого момента нецелесообразно.

■ Упражнения, которые выполняются только руками или в сочетании с движениями ног другими способами плавания

1. Движения руками кролем на спине (ноги удерживаются у поверхности поплавком).

2. Одновременные движения руками кролем на спине (ноги удерживаются у поверхности поплавком).

3. Одновременные (или попеременные) движения руками кролем на спине, ноги при этом выполняют движения, подобные движениям при плавании способом «дельфин».

На что следует обратить внимание?

▶ Первое и второе упражнения достаточно сложные для детей на данном этапе, поэтому используются, как правило, на следующих этапах занятий.

▶ Третье упражнение используется как для совершенствования способа плавания «кролем на спине», так и для совершенствования способа плавания «дельфин». На цикл движений руками выполняется два цикла движений ногами. Один цикл движений ногами выполняется, когда рука (или руки) находится у головы, другой – когда рука (или руки) расположена вдоль туловища.



Упражнения для совершенствования техники плавания «кролем на груди»

■ Упражнения, которые выполняются только ногами

1. Руки прямые, расположены впереди, большие пальцы сцеплены, лицо опущено в воду. Выполнять движения ногами кролем на груди, поднимая лицо над поверхностью для вдоха через произвольные промежутки времени.

2. Выполнять движения ногами кролем на груди, держась руками за плавательную доску, лицо опущено в воду.

3. Выполнять движения ногами кролем на груди, одев на кисти рук плавательные лопаточки (используя их для опоры), лицо опущено в воду.

4. Выполнять движения ногами кролем на груди при положении рук, когда одна рука впереди, другая вдоль туловища. Лицо опустить в воду, поворачивать голову в сторону для вдоха.

5. Выполнять движения ногами кролем в положении на боку. Правая рука впереди при передвижении на правом боку, левая рука при передвижении на левом боку.

На что следует обратить внимание?

▶ При выполнении движений ногами кролем на груди туловище не должно раскачиваться (с боку на бок). При выполнении упражнения с доской доска не должна раскачиваться.

▶ При выполнении вдоха над поверхностью поднимается только голова (а не часть туловища).

▶ В момент вдоха ноги не должны прекращать движений.

▶ В четвертом упражнении совершенствуются не только движения ногами, но и выполнение движения головы для вдоха. Необходимо обратить внимание ребенка на то, что в момент вдоха голова и туловище в большей степени поворачиваются в сторону руки, которая находится вдоль туловища, а не поднимаются над водой.

▶ В момент вдоха рука, которая находится впереди (у головы), должна удерживаться у поверхности (а не опускаться глубоко в воду).

▶ Плавательная лопаточка, одетая на руку, которая находится впереди, помогает удерживать руку у поверхности.

▶ При выполнении движений ногами с доской в руках выдох выполняется в воду. Это способствует совершенствованию не только движений ногами, но и вдоха и выдоха.

■ Упражнения, которые выполняются руками и ногами

Ноги выполняют движения кролем на груди.

1. Одна рука прямая у головы, другая выполняет движения способом плавания «кроль на груди».

2. Из положения «прямые» у головы, руки выполняют поочередные движения кролем на груди.

3. Одна прямая рука находится у головы, другая прямая рука – вдоль туловища. Смена положений рук с остановкой в каждом полуцикле.

Из данных упражнений можно составить различные комбинации. Увеличить варианты поможет количественный элемент.

На что следует обратить внимание?

▶ Положение кисти во время гребка контролируется на всех этапах занятий. Необходимо периодически напоминать ребенку, что ладонь, являясь важной гребущей поверхностью, большую часть гребка направлена в сторону бортика, от которого плывет ребенок.

▶ «Хватай, тяни, толкай» – это три составляющие части гребка.

▶ Средняя часть гребка выполняется под туловищем.

▶ В начале и в конце гребка рука должна быть прямой.

▶ Выполняя третье упражнение, необходимо помнить, что рука, которая находится впереди, начинает движение лишь после того, как кисть руки, которая находится вдоль туловища, поднимется над водой. Этот момент отмечается и при плавании кролем на груди в полной координации.

▶ На данном этапе занятий важно научить ребенка выполнять «длинный гребок» при плавании кролем на груди (рука должна быть прямой в начале и в конце гребка). Выполнить это условие ребенку проще, если руку над водой он тоже пронесит прямой. По мере совершенствования техники плавания ребенок научится пронесит руку над водой, сгибая ее.

▶ Совершенствуя выполнения гребка, не следует забывать о совершенствовании поворота головы для выполнения вдоха. Вдох необходимо выполнять быстро, не нарушая ритма движений рук и ног, после завершения гребка.

▶ После выполнения поворота головы в сторону для вдоха ребенок должен быстро выполнить вдох и повернуть голову в прежнее положение (лицо опущено в воду и обращено в сторону дна, верхняя часть лба у поверхности воды).

■ Упражнения, которые выполняются только руками

Во всех следующих далее упражнениях ноги удерживаются у поверхности воды с помощью поплавка.

1. Одна прямая рука находится у головы, другая выполняет движения способом плавания «кроль на груди» (вдох через один или два гребка).

2. Руки выполняют движения кролем на груди с различными вариантами дыхания.

На что следует обратить внимание?

▶ Упражнения достаточно сложные для выполнения детьми на данном этапе занятий, поэтому используются нечасто.

▶ При выполнении движений руками ноги не должны перемещаться вправо-влево по поверхности воды.



Упражнения для совершенствования техники плавания способом «дельфин» («баттерфляй»)

■ Упражнения, которые выполняются только ногами

Прямые руки расположены впереди, большие пальцы сцеплены, лицо опущено в воду.

1. Выполнять непрерывные движения ногами способом плавания «дельфин», поднимая лицо над поверхностью воды для вдоха через два цикла движений ногами.

2. Выполнять движения ногами дельфином, держась руками за плавательную доску (лицо опущено в воду).

3. Выполнять движения ногами дельфином, одев на кисти рук плавательные лопаточки, используя их как опору (лицо опущено в воду).

4. Выполнять движения ногами дельфином в положении на боку.

На что следует обратить внимание?

▶ При выполнении движений ногами в положении на груди руки (находящиеся у головы), голова, верхняя часть туловища удерживаются от колебаний вверх и вниз у поверхности воды.

▶ При выполнении движений ногами с плавательной доской в руках доска должна оставаться в горизонтальном положении в любой момент выполнения упражнения,

▶ В момент вдоха ноги не должны прекращать движения. Выполнение вдоха через разное количество циклов движений ногами (через 2, 3, 4 цикла) помогает решить эту задачу.

▶ Из упражнений для совершенствования движений ног при плавании дельфином можно составить разные варианты новых упражнений. Например: два цикла движений ногами дельфином на груди, два цикла движений ногами дельфином на боку, два цикла движений ногами на спине, два цикла движений ногами на другом боку.

▶ Перед выполнением упражнений следует напоминать детям, что движения ногами выполняются преимущественно ниже уровня поверхности воды.

▶ Стопы ног при выполнении движений способом плавания «дельфин» должны выполнять синхронные движения. Это обязательное условие правил соревнований.

■ Упражнения, которые выполняются руками и ногами

1. Ноги выполняют движения способом плавания «дельфин» (два цикла движений ногами на один цикл движений руками):

а) одна прямая рука находится у головы, другая выполняет движения способом плавания «дельфин», вдох выполняется на каждый цикл движений руки. Голова для вдоха поднимается над поверхностью воды или поворачивается в сторону.

б) одна прямая рука находится вдоль туловища, другая выполняет движения способом плавания «дельфин», вдох выполняется на каждый цикл движений руки. Голова для вдоха поднимается над поверхностью воды.

в) из положения «прямые у головы», руки выполняют поочередные движения способом плавания «дельфин», вдох выполняется в каждом цикле движений рук.

2. Ноги выполняют движения способом кроль на груди, руки выполняют движения способом плавания «дельфин», вдох выполняется через один или два цикла движений руками.

На что следует обратить внимание?

▶ Координация движений рук, ног, выполнение вдоха при плавании способом «дельфин» являются достаточно сложными для детей на данном этапе занятий. Выполнение движений одной рукой является облегченным вариантом дельфина, при котором ребенок может правильно скоординировать движения.

▶ Необходимо напоминать ребенку, что один цикл движений ногами выполняется, когда рука (руки) находится впереди (у головы), другой – когда рука (руки) находится вдоль туловища.

▶ Обратить внимание на то, что голова для вдоха поднимается (или поворачивается в сторону) после выполнения руками гребка. Лицо после выполнения

вдоха опускается в воду до того момента, когда руки опустятся на поверхность воды у головы.

▶ Кисти рук являются важной составляющей гребущей поверхности. Ладони большую часть гребка направлены в сторону бортика, от которого плышет ребенок.

▶ В момент гребка кисти чуть согнутых рук, выполняя движения под туловищем, расположены рядом.

■ Упражнения, которые выполняются только руками

1. Ноги удерживаются у поверхности воды с помощью поплавок. Руки выполняют движения способом плавания «дельфин», вдох выполняется в каждом цикле движений рук (или через два, три цикла).

На что следует обратить внимание?

▶ Упражнение требует высокого уровня физической подготовки, поэтому редко используется на данном этапе занятий.



Варианты поурочного плана занятий этапа совершенствования техники плавания

1 вариант

- 100 м (25 м брассом + 25 м кролем на спине).
- 100 м упражнения кролем (25 м одной рукой + 25 м другой рукой, по два раза каждой).
- 100 м упражнения дельфином (25 м одной рукой + 25 м ногами).
- 100 м брассом в полной координации.
- 100 м упражнения на спине (25 м ногами + 25 м руками поочередно).
- 100 м упражнения брассом (25 м одной рукой + 25 м ногами).
- 100 м на спине в полной координации.
- Свободное плавание.

2 вариант

- 100 м комплексное плавание.
- 100 м ногами (комплексное плавание).
- 100 м упражнения дельфином.
- 100 м ногами на спине.
- 100 м упражнения кролем.
- 100 м упражнения брассом.
- 100 м на спине.
- Свободное плавание.

3 вариант

- 100 м брассом.
- 100 м упражнения кролем.
- 100 м упражнения на спине.
- 100 м упражнения дельфином.
- 100 м упражнения брассом.
- 100 м ногами на спине.
- 100 м на спине.
- Свободное плавание.

Безусловно, данный вариант не может быть использован без учета конкретной ситуации, степени подготовленности детей. Каждый тренер выберет свой вариант по количеству и сочетанию упражнений. По возможностям детей определяется и общий объем (метраж), проплываемый за занятие. Если на первых занятиях в большом бассейне ставится задача проплыть без остановки 25 м, 50 м, затем дистанция увеличивается до 100 м, 200 м, 300 м и т.д.

Тренер может регламентировать способ, которым проплывается дистанция, но возможно, что ребенок сам выберет способ, которым преодолеет дистанцию. Смена способов плавания поможет поддерживать интерес к выполняемым упражнениям. Программа, составленная на три (шесть дней) может повторяться несколько раз подряд. Это дает возможность тренеру и ребенку наблюдать динамику совершенствования навыков и повышение уровня физической подготовки. Программа должна учитывать уровень освоенности каждого способа плавания большинством детей, занимающихся в группе. Но в рамках программы для всей группы всегда возможен индивидуальный подход к каждому ребенку. В любом случае программа должна быть составлена с учетом реальных возможностей детей. Ребенок должен получать положительные эмоции и моральное удовлетворение от успешно выполненного задания.

Освоив выполнение упражнений различными способами плавания, дети могут выполнять их в сочетании с плаванием в полной координации на различных дистанциях. В этом случае программа занятий может выглядеть следующим образом.

1 вариант

- 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м).
- 300 м в полной координации (100 м на спине + 100 м брассом + 100 м кролем).
- 400 м упражнения всеми способами (смена способов через 100 м).
- 400 м (25 м ногами дельфином + 75 м в полной координации любым способом).
- 200 м на спине в полной координации.
- Свободное плавание.

2 вариант

- 300 м (25 м ногами 4- 75 м в полной координации) одним или различными способами.
- 200 м упражнения дельфином.

– 400 м (25 м упражнение + 25 м другое упражнение + 50 м в полной координации) одним или различными способами.

– 200 м ногами брассом.

– 400 м на спине в полной координации.

– Свободное плавание.

3 вариант

– 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м).

– 400 м брассом (100 м ногами + 100 м в полной координации).

– 300 м кролем.

– 200 м упражнения дельфином.

– 400 м на спине (50 м ногами + 150 м в полной координации).

– 200 м произвольным способом.

– Свободное плавание.

К данному моменту занятий дети должны уметь преодолевать дистанцию 400 м с удобной для них скоростью, сохраняя способность контролировать свои движения на протяжении всей дистанции. Тренер постоянно подсказывает каждому ребенку, на какие движения следует обратить внимание. Повышая уровень функциональных возможностей, дети постепенно осваивают дистанцию 800 м. Не следует забывать, что проплавание длинной дистанции часто представляется трудной для детей не столько физически, сколько морально. Монотонная, однообразная работа трудна для ребенка, поэтому необходимо разнообразить дистанцию. Например, проплавая 800 м, в каждой сотне метров первые 25 м плыть другим способом. Соревновательный элемент на данном этапе занятий может присутствовать, как правило, при проплывании дистанции 25 и 50 м.

Совершенствование выполнения стартов и поворотов является обязательным элементом занятий. Тренер постоянно обращает внимание детей на основные, обязательные условия техники выполнения поворотов и стартов. Совершенствование стартов возможно как в основной части занятий, при выполнении стартового прыжка в начале проплывания дистанции, так и после основной части занятий, во время свободного плавания.

Важной составляющей частью успешного освоения программы занятий является организация всего занятия. Каждый ребенок должен иметь возможность для выполнения программы без помех со стороны других детей. Для этого тренер обязан контролировать выполнение всеми детьми правил передвижения по дорожке (передвигаться только по правой стороне дорожки), соблюдение

дистанции в начале выполнения очередного упражнения. Для этих целей может быть использован временной фактор, если в бассейне есть настенный секундомер (дети начинают движение, например, через 10 секунд друг за другом), или каждый следующий ребенок начинает движение, когда предыдущий доплыл до определенного знака на бортике.

Следующий этап занятий предполагает использование элементов тренировки для развития определенных качеств (развитие силы различных групп мышц, развитие выносливости, развитие скоростных качеств и т. д.). К освоенным упражнениям добавляется проплывание определенных отрезков сериями, регламентируются паузы между отрезками и между сериями. Позднее регламентируется и время проплывания отрезков. Необходимо научить детей контролировать реакцию организма на нагрузку по пульсу. Обязательные условия тренировочного процесса – это регулярность и профессиональный контроль здоровья каждого ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Обучая ребенка плавать, педагог всегда найдет возможность не только сформировать конкретный навык, но и внести свой вклад в формирование личности каждого из своих учеников. Занятия физической культурой — прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками, добиваться конкретной цели. Внимательный преподаватель всегда заметит способности ребенка и будет способствовать их развитию. Ваши действия, требования, стиль общения должны быть всегда понятны детям. Ваша последовательность в системе обучения поможет детям успешно освоить всю предложенную им программу. Задача преподавателя, научив ребенка плавать, познакомить его с возможностями физической культуры для повышения уровня функциональных возможностей организма. Дети, у которых в процессе занятий проявилась природная предрасположенность к занятиям плаванием, появился интерес к данному виду деятельности, могут продолжить совершенствовать свои навыки в группах спортивной школы.

Привычка ребенка к регулярным занятиям плаванием с целью укрепления здоровья или использования данного навыка для активного отдыха – самый важный итог всей работы преподавателя.

Массовое издание

Шарафутдинов Альберт Шамильевич

Плывем к успеху!

Учебно-методическое пособие

Под редакцией доктора психологических наук,
профессора А.И. Фукина

2-е издание

Главный редактор Г.Я. Дарчинова
Технический редактор О.А. Аймурзаева
Художественное оформление: О.А. Аймурзаева
Дизайнер обложки Г.И. Махмутова

ISBN 978-5-8399-0434-7



Подписано в печать 26.04.2013. Формат 60x90 1/16.
Гарнитура Times New Roman, 10.
Физ. печ. л. 9,25. Усл.печ.л. 8,6. Уч.-изд.л. 5,15.
Тираж 3000 экз. Заказ № 93.

Издательство «Познание»
420111, г. Казань, ул. Московская, 42
Тел. (843)231-92-90; e-mail: zaharova@ieml.ru