Методическая работа

 «Организация учебно-методических занятий по плаванию»

 Срок реализации программы: без ограничений

Возраст занимающихся: с 6 лет

Разработчик:

Фролова Л.В. тренер

Старый Оскол - 2021

**ВВЕДЕНИЕ**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников и младших школьников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой и спортом.

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий плаванием на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях.

Всевозрастающий уровень спортивных достижений, конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса. Рост достижений в плавании в большой мере определяется постоянным совершенствованием систем подготовки квалифицированных спортсменов. Под совершенствованием систем подразумевается различный подход к дозированию нагрузок на организм спортсмена.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение максимально возможного для спортсмена результата. Как уже говорилось выше, обучение и тренировка — это единый педагогический процесс, который проводится с обязательным учетом основных принципов физического воспитания (см. III.5). Кроме того, спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки спортсменов, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок и т. д.

1. **Психофизиологические особенности юных пловцов**

В программе детских спортивных школ рекомендуется начинать занятия плаванием с 7-10 летнего возраста. При этом необходимо четко различать два понятия: оптимальный возраст для начала многолетней тренировки и возраст для овладения плаванием как необходимым жизненным навыкам. Нет сомнения, чем раньше ребенок научиться плавать, тем лучше. Плавание можно начинать еще в дошкольные годы – 3-5 лет. Спортивное плавание – с 9 лет.

Плавание относится к такому виду спорта, где ранние спортивные достижения становятся правилами. Быстрому прогрессу юных спортсменов способствует лучшая обтекаемость и большая, чем у взрослых, плавучесть. Значительно облегчается работа сердца.

Для юных пловцов не существует технических трудностей в овладении самыми сложными видами спортивного плавания. Эластичность связочного аппарата и высокая подвижность в суставах обеспечивают технически правильное выполнение  элементов спортивного плавания; помогают наиболее эффективно реализовать силовые возможности, быстроту, выносливость, овладеть современной техникой плавания.

Спортивные успехи в плавании, как и у взрослых, в большей мере определяются особенностями телосложения и физической подготовленностью.      Для успеха в плавании особенно большое значение  имеет рост. Это объясняется тем, что каждые 10 см роста уменьшают величину относительной поверхности тела на 0,13 м, что в свою очередь, снижает встречное сопротивление воды на 5 %. Рост взрослого человека можно удовлетворительно предсказать по величине роста детей в возрасте 8-12 лет. Это объясняется тем, что рост и пропорции тела детей 8-12 лет больше всего приближаются к их показателям в зрелом возрасте. Мальчики к 12 годам достигают 86 % от своего будущего взрослого роста.

При отборе детей для занятий спортивным плаванием предпочтение следует отдавать пропорционально сложенным детям, имеющим более высокий рост, небольшой вес, нечетко обозначенный рельеф мускулатуры, легкий костяк с не выступающими сглаженными суставами, тонкие лодыжки и запястья, большой размер стопы и кисти.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Мышечная чувствительность достигает в младшем школьном возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные упражнения для них оказываются более доступными, чем для взрослых.

Показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата – возбудимость и лабильность – к 8-10 годам приближается к уровню взрослых людей.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

На качество выполнения движений в воде и максимальную длину проплывания отрезков в первый год занятий плаванием прежде всего влияют собственно –двигательные способности детей, обусловливающие быстроту и легкость овладения навыками плавания спортивными способами. На обучаемость детей и овладение спортивными способами плавания существенно влияет способность к мышечному расслаблению, чувство ритма, умение тонко дифференцировать пространственные, временные и силовые ощущения. Эта способность зависит от строения анализаторных систем и способности протекания нервных процессов, в первую очередь их лабильность и динамичность. Именно в детские годы нервная система отличается высоким уровнем протекания этих процессов, а с возрастом увеличивается лишь способность к анализу и управлению движениями.

Младший школьный возраст – мощный  источник создания предпосылок дальнейшего роста спортивного мастерства.

На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания.

1. **Средства и методы тренировки в подготовки пловцов на суше и в воде**

Различают собственно средства спортивной тренировки - это разнообразные физические упражнения прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства - тренажёрные устройства, специальные оборудования, диагностическая аппаратура и т. п., использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования.

Основными средствами тренировки в плавании являются разнообразные физические упражнения. По степени приближенности к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на 4 группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Каждая группа упражнений отличается преимущественной направленностью воздействия и применяется для решения различных задач на каждом этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта: кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данные упражнения являются основными и для подготовки в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения. Направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание при помощи движений ногами или руками, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Эти упражнения являются основными для квалифицированных спортсменов.

Соревновательные упражнения. Включают в себя проплывание определенных дистанций основным способом в полной координации.

В.Н. Платонов в своей книге «Теория и методика спортивной тренировки» считает, что в практических целях все методы условно принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При этом необходимо учитывать, что в процессе спортивной тренировке применяются все группы методов, в различных сочетаниях. Каждый метод применяется не в стандартных формах, а постоянно совершенствуется в соответствии с изменяющимися требованиями и специфическими особенностями спортивной подготовке.

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности.

Важнейшими показателями, определяющими структуру практических методов тренировки, является то, имеет ли упражнения в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или даётся с интервалами отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе тренировки пловцов Булгакова Н.Ж. выделяет следующие методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный). Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении перечисленных параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости. Так, например, проплывание 6x200 м с интенсивностью 85-90 % от максимальной скорости с отдыхом 1,5-2 мин направлено на воспитание специальной выносливости, необходимой для плавания на средние дистанции.

Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождения их частей. Такое плавание содействует гармоничной работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в воде. Оно также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 20-25 ударов за 10 с.

Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т. д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности пловца. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании - повышению специальной выносливости.

Интервальный метод тренировки характеризуется проплыванием серий отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечнососудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня.

В интервальной тренировке пловцов различаются две направленности-развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.

Интервальная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций - 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» - частота пульса 26-30 ударов за 10 с; продолжительность отдыха - от 5 до 45 с; повторение проплываемых дистанций у пловцов II спортивного разряда - 4-10 раз, у пловцов высокой квалификации - больше.

Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придает ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 200, 400 или 800 м с высокой интенсивностью (90-100 %). Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходят до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью. Для подготовки пловцов III-II разрядов к соревнованиям в плавании на 100 м тренировка обычно включает повторное плавание 6X25 м или 3X50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.

Соревновательный, или контрольный, метод тренировки - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

В процессе тренировок пловцов все перечисленные методы тренировки применяются как раздельно, так и в различных комбинациях.

В непрерывных (дистанционных) методах длина дистанции составляет обычно от 400 до 3000 м. Скорость плавания в равномерном непрерывном методе постоянна и значительно ниже соревновательной.

В переменном непрерывном методе есть несколько вариантов:

1) постоянное увеличение скорости. Например, 1200 м как 3x400 м; каждый последующий отрезок быстрее предыдущего: первые 400 м проплываются за 7 мин, вторые - за 6 мин 30 с, последние - за 6 мин;

2) ритмическое изменение скорости. Дистанция разбивается на отдельные отрезки, скорость плавания на которых различна. Например, 900 м как 9x100 м. На этих отрезках интенсивность изменяется так: 100 м - в 1/2 силы, 100 м - в 3/4 силы, 100 м - 90 % от максимума; 100 м как 10x10 м (первые 75 м свободно, последние 25 м быстро);

3) «фартлек» (игра скоростей). Произвольное сочетание ускорений и малоинтенсивного плавания.

4) «локомотив» («пирамида»). Чередование свободного и быстрого плавания; длина отрезков плавно нарастает или уменьшается.

Например, дистанцию 900 м проплывают так: 50 м быстро + 50 м свободно, 100 м быстрой - 100 м свободно; далее аналогично 150 + 150, 100+100,50 + 50;

5) чередование проплывания отрезков дистанции при помощи движений ногами, руками и в полной координации.

В контрольном методе дистанция равна или меньше соревновательной, скорость - максимальная.

Равномерный интервальный метод характеризуется постоянными величинами длины отрезка, интервалов отдыха и скорости плавания. Примером так называемых «прямых серий» могут служить 10 - 20x50 м, 8 - 15x100 м.

Переменный интервальный метод насчитывает большое количество вариантов:

1) постоянное увеличение скорости. Каждый последующий отрезок проплывается быстрее предыдущего;

2) ритмическое изменение скорости. Серия 12x50 м выполняется как 3x4x50 м с увеличением скорости от 1 - го отрезка к 4\_му, от 5\_го к 8\_му и т. д.;

3) серийный (интервально-повторный). Серия 12x50 м выполняется как 3 серии по 6x50 м; интервалы отдыха между отрезками - 20 с, между сериями - 5 мин;

4) увеличивающиеся интервалы отдыха. Серия 18x50 м разбивается на 3 - по 6 отрезков в каждой: 6x50 м в режиме 50 с + 6x50 м в режиме 1 мин + 6x50 м в режиме 1 мин 20 с. Увеличение интервалов отдыха должно сопровождаться значительным приростом скорости;

5) сокращающиеся интервалы отдыха. Серия 20x50 м выполняется как 10x50 м в режиме I мин 30 с + 5x50 м в режиме 1 мин 10 с + 5x50 м в режиме 45 с. Этот вариант труднее предыдущего; в нем также нужно добиваться улучшения результатов - например, с 40 до 35 с;

6) «симулятор» (дробное плавание). Соревновательная дистанция разбивается на 3-4 отрезка с короткими (10-20 с) интервалами отдыха: а) 800 м = 400 + 200 + 100 + 100 м; интервалы отдыха - 15 +10 + 5 с; б) 400 м = 200 + 100 + 100 м; интервалы отдыха - 10 + 5 с; в) 200 м = 100 + 50 + 25 + 25 м; интервалы отдыха - 10 + 5 + 5 с; г) 100 м = 50 + 25 + 25 м; интервалы отдыха - 5 с. Применяется для отрабатывания оптимального графика прохождения соревновательной дистанции. Первый отрезок обычно составляет половину дистанции; каждый последующий либо равен предыдущему, либо меньше него;

7) «горка» (изменяющаяся длина отрезка). В таких упражнениях варьируются длина отрезка, скорость, а иногда и интервалы отдыха. Типичные примеры «горок»: а) 200 + 150 + 100 + 75 + 50 м; б) 4x400 м, интервалы отдыха - 20 с + 4x200 м, интервалы отдыха -10 с + 4x100 м, интервалы отдыха - 10 с; в) 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 м, интервалы отдыха - от 30 до 60 с, в зависимости от длины отрезка; скорость во второй половине серии выше; г) 2x400 м в режиме 5 мин 20 с + 4x200 м в режиме 2 мин 40 с + 8x100 м в режиме 1 мин 20 с + 16x50 м в режиме 40 с.

Занятия плаванием только в воде не могут подготовить спортсмена к достижению высоких результатов. Для того чтобы в наши дни добиться выдающихся результатов, необходимо посвятить много времени силовой физической подготовке на суше. В тренировках используются упражнения с отягощениями и сопротивлениями, которые направлены на достижение высокого уровня специальной силовой подготовленности и его поддерживание.

Задачей общей силовой подготовки является: укрепление мышечно-связочного аппарата; воспитание умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью; гармоническое развитие всей мускулатуры спортсмена [1,3,4,12,15].

Из методов физической подготовки применяется повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений. Платонов В.Н., в своей книге «Специальная подготовка пловцов высших разрядов», рекомендует выполнять упражнения из различных исходных положений, в различном темпе, чередовать с упражнениями на расслабление, постановку дыхания. Упражнения не должны сопровождаться напряжением, закрепощением мышц. Их следует прекращать до наступления заметно выраженного утомления.

На тренировочных занятиях на суше используются:

\* общеразвивающие упражнения в упорах и висах;

\* общеразвивающие упражнения с партнером;

\* одиночные общеразвивающие упражнения с отягощениями.

Тренировочные занятия на суше широко применяются во все периоды круглогодичной подготовки. Так в базовом и переходном периоде для развития общих физических качеств, применяются упражнения из других видов спорта: бег, лыжи, гребля, легкая атлетика, велоспорт, водное поло и различные виды спортивных и подвижных игры. На протяжении всего периода подготовки большое внимание уделяется силовым тренировкам на суше. В специально-подготовительном и соревновательном периоде силовые упражнения на суше имеют уже специальный характер и максимально приближены к двигательным действия в воде. Как говорилось ранее, в плавании большое значение имеет гибкость и подвижность суставов, поэтому на протяжении всего перед тренировками на суше или в воде спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости.

Внедрение различных тренажерных устройств, позволяющих значительно тоньше дифференцировать режим работы мышц, чем использование традиционных отягощений, привело к более дробному по сравнению с традиционным делению режимов работы мышц при выполнении силовых упражнений. В частности, в настоящее время принято выделять упражнения силовой направленности, выполняемые в таких режимах: 1) изометрическом (статическом); 2) изотоническом (динамическом) при постоянной величине отягощения и соче-тании работы преодолевающего и уступающего характера; 3) изотоническом при уступающем режиме работы мышц; 4) изокинетическом; 5) переменных сопротивлений.

Это деление не является достаточно строгим, поскольку все режимы, кроме изометрического, есть различные варианты работы динамического характера. Однако четкие различия в методике, тренажерном оборудовании и эффективности способствовали распространению такого подразделения и упорядочению процесса силовой подготовки квалифицированных пловцов, а также дали основание для выделения самостоятельных методов.

Изометрический метод. При использовании изометрического режима работы мышц прирост силы наблюдается только по отношению к той части траектории движения, которая соответствует применяемым упражнениям. Следует также учитывать, что сила, приобретенная в результате тренировки в этом режиме, не распространяется на работу динамического характера и требует периода специальной силовой тренировки, направленной на обеспечение реализации силовых качеств при выполнении движений специального характера. При тренировке в изометрическом режиме прирост силовых качеств сопровождается уменьшением скоростных возможностей спортсменов, что достоверно проявляется уже через несколько недель силовой тренировки. Это требует сочетания силовой работы с упражнениями скоростного характера.

Изотонический метод может быть подразделен на два самостоятельных: концентрический, основанный на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы и эксцентрический - предусматривающий выполнение двигательных действий уступающего характера с сопротивлением нагрузке. При выполнении упражнений в динамическом режиме с традиционными отягощениями (например, со штангой) сопротивление является постоянным на протяжении всего движения. В то же время силовые возможности пловцов в различных фазах существенно изменяются в связи с изменением величин рычагов приложения силы, и максимальное сопротивление мышцы испытывают только в крайних точках амплитуды движения.

Изокинетический метод. В основе метода - режим двигательных действий, при котором при постоянной скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением, несмотря на изменение в различных суставных углах соотношения рычагов или моментов вращения.

Тренировка с применением этого метода предполагает работу с использованием специальных тренажерных устройств, которые позволяют пловцу выполнять движения в широком диапазоне скорости, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего диапазона движений, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых отягощений. Многие специалисты считают, что изокинетические упражнения должны быть основным средством силовой подготовки, особенно при развитии максимальной и взрывной силы.

Метод переменных сопротивлений. Выделение этого метода прямо связано с использованием различных тренажеров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину отягощений в разных частях движения с учетом реальных возможностей вовлеченных в работу мышц. В практике подготовки пловцов очень широкое распространение получил пружинно-рычажный тренажер «Мертенса-Хюттеля» для выполнения разнообразных упражнений, имитирующих гребковые движения руками при плавании всеми способами (рисунок 1.3). Конструктивные особенности тренажера, в частности изменение количества пружин, позволяют «приспосабливать» сопротивление к реальным возможностям мышц в различных частях гребковых движений

Таким образом можно сделать вывод, что средствами и методами тренировки в подготовке пловцов специализирующихся на дистанции 200 метров вольным стилем являются общепринятые средства и методы спортивной тренировки, но имеющие свою специфику.

1. **Этап предварительной спортивной подготовки**

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Мышечная чувствительность достигает в младшем школьном возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные упражнения для них оказываются более доступными, чем для взрослых.

Показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата – возбудимость и лабильность – к 8-10 годам приближается к уровню взрослых людей.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

На качество выполнения движений в воде и максимальную длину проплывания отрезков в первый год занятий плаванием прежде всего влияют собственно –двигательные способности детей, обусловливающие быстроту и легкость овладения навыками плавания спортивными способами. На обучаемость детей и овладение спортивными способами плавания существенно влияет способность к мышечному расслаблению, чувство ритма, умение тонко дифференцировать пространственные, временные и силовые ощущения. Эта способность зависит от строения анализаторных систем и способности протекания нервных процессов, в первую очередь их лабильность и динамичность. Именно в детские годы нервная система отличается высоким уровнем протекания этих процессов, а с возрастом увеличивается лишь способность к анализу и управлению движениями.

Младший школьный возраст – мощный  источник создания предпосылок дальнейшего роста спортивного мастерства.

На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Подготовительные упражнения для освоения с водой применяются для:

1)формирования кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям новой, необычной среды;

2)устранение страха перед водой и психологической подготовки к обучению;

3)освоения рабочей позы пловца и навыка дыхания в воде, что является подготовкой к изучению техники спортивного плавания.

Упражнения для освоения с водой выполняются всеми занимающимися независимо от плавательной подготовленности. Они являются основным учебным материалом на первых уроках плавания и составляют основное содержание игр и развлечений на воде.

Упражнения выполняются на мелком месте – глубина воды до пояса или груди занимающегося. Освоение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, испытать выталкивающую силу воды и чувство опоры о воду Умение ориентироваться и уверенно действовать в условиях водной среды дает психологическую готовность к обучению.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела и помогает быстрее Научиться держаться на поверхности воды.

Освоение с водой проходит одновременно с изучением простейших Упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания кролем на груди, на спине, дельфина и брасса. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые действуют освоению равновесия в воде, горизонтального положения тела, обтекаемости, тренируют умение напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения. Скольжение – основное упражнение для освоения рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Умение скользить в вытянутом горизонтальном положении и дышать во время этого движения является основой навыка плавания. Поэтому при освоении с водой особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях и дыхании.

**Список литературы**

1. Буглак А.В. Оптимизация тренировочного процесса юных пловцов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1986. – Вып. 16. – с. 32-34.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура  и  спорт,  2002.  – 160 с.
3. Викулов А.Д. Плавание : Учебник для студентов педагогических университетов и институтов. – М., 1996.
4. Волков Л.В. Система управления развитием физических особенностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : Автореф.дисс. … докт.пед.наук. – М., 1990. – 38 с.
5. Вороненко С.Ф. Формирование ритмоскоростной структуры двигательного навыка в спортивном плавании с использованием искусственно созданных условий : Учебное пособие – М., 1987. – 23 с.
6. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса: Монография. – М.: МГЦУ, 1997. – 205 с.

**Приложение1**

**Упражнения на освоение с водой**

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Выполнение этих упражнений помогает:

ориентировке в воде, пониманию разнонаправленности гребковых движений и продвижения в воде (гребем назад - идем вперед, гребем вниз - идем вверх и т.д.), уменьшению страха перед новой, непривычной средой, ознакомлению с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды, формированию умений опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями — ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

К основным упражнениям этой группы относятся ходьба и бег по дну с поворотами, с изменением направления движения (вперед лицом, вперед спиной, боком), с различными положениями и гребковыми движениями руками («лодочки»), выпрыгивания из воды; упражнения типа «полоскание белья» (движения руками в различных направлениях, с различной скоростью, напряженными и расслабленными), упражнения типа «пишем восьмерки» (гребковые движения руками по криволинейной траектории стоя на дне и попытками оторвать ноги от дна): упражнения типа «футбол» и «брасс» (поочередные движения ногами назад-вперед - в сторону - приставить) и др. упражнения. Элементы этих упражнений и отдельные упражнения наиболее полно представлены в играх «Море волнуется», «Переправа», «Поймай воду», «Карусель» и др.

***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз***. Освоение упражнений этой группы содействует;

устранению боязни воды

помогает почувствовать ее выталкивающую подъемную силу

умению открывать глаза в воде и лучше ориентироваться в ней.

Наиболее характерные упражнения типа «умывания», погружения с головой в воду и открывание глаз в воде («сядь на дно», «водолазы» и до) подныривание под разграничительную дорожку, в пластмассовый круг между ногами партнера («достань клад», «морской охотник» и др) а также игры «Морской бой», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Брод»; «Утки-нырки» и др.

**Выдохи в воду**. Для обучения основам дыхания в воде, овладения навыком ритмичного дыхания и согласования его с плаванием новички осваивают умения:

задерживать дыхание на вдохе,

дышать выдох-вдох и задержка дыхания на вдохе,

выдохи в воду.

Упражнения этой группы составляют различные варианты дыхания, выполняемые сериями на месте (стоя в наклоне, в горизонтальном положении с опорой), в ходьбе по дну и в скольжениях, поднимая голову или поворачивая ее на вдох. К типичным играм для этой группы упражнений относятся «У кого больше пузырей», «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Поезд» и др.

**Скольжения**. Выполнение скольжений с различными положениями Рук помогает освоить:

равновесие, оптимум мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца,

выскальзывание, умение тянуться вперед в направлении движения, принимая обтекаемое положение тела. Эта группа упражнений состоит из скольжений, выполняемых на груди, на спине, на боку с различными положениями рук (вытянуты вперед, вдоль тела, одна вперед, другая вдоль тела), с движениями ногами кролем и различными вариантами дыхания.

К наиболее характерным играм, где используются элементы скольжения, относятся «Торпеды», «Плавучие стрелы», «Ромашка», «Кто выиграл старт?» и др.

**Приложение 2**

***Игры и развлечения в воде***

Применение игр и развлечений в учебно-тренировочных занятиях способствует:

повышению эмоциональности и уменьшению монототнии;

воспитанию морально-волевых качеств, активности, самостоятельности, инициативы,

укреплению коллектива, воспитанию чувства товарищества,

умению применять полученные навыки в изменяющихся условиях игры.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для Проведения игры (глубины, температуры воды, возможности использования берега, оборудования и инвентаря и др.).

Умелый подбор игр позволяет регулировать физическую и эмоциональную нагрузку в учебно-тренировочных занятиях.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

1) объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам;

2) в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;

3) в игру разрешается включать только те упражнения и движения,

которые успешно могут быть выполнены всеми участниками;

4) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть непродолжительной, активной и проводиться в бодром темпе;

5) необходимо тщательно следить за выполнением правил игры, наказывая удалением за нарушение ее правил, грубость и др.;

6) игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;

7) после окончания игры следует объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, поощрить взаимную помощь и действия в интересах коллектива.

Игры и развлечения в воде применяются на всех этапах многолетней тренировки пловцов разного возраста и квалификации.

На начальных этапах обучения с детьми младшего школьного возраста широко применяются простейшие игры, включающие элемент соревнования и не требующие предварительного объяснения преподавателя.

К ним относятся все игры тина «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?»,

«Кто дальше проскользит?» и т.д., которые проводятся на материале подготовительных упражнений с водой.

В мелких бассейнах в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.После того как дети освоились с водой и научились передвигаться в ней, основным учебным материалом на занятиях становятся сюжетно-образные игры, хорошо известные в плавании: «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др. На этом этапе обучения широко применяются игры типа «Убегай—догоняй», с бегом, нырянием и плаванием. Сюжетная игра, имеющая сложные правила с разделением участников на соревнующиеся группы, требует предварительного объяснения на суше.

Такие игры подготавливают к участию в командной игре, поэтому итоги каждой игры должны получить оценку ведущего. Командные игры с участием равных по силе команд, объединяющихся в борьбе за победу своего коллектива, проводятся с юными пловцами среднего и старшего школьного возраста. В этой группе игр широко представлены элементы разных водных видов спорта: водного поло (игры с мячом в мелком и глубоком бассейнах), прыжков в воду, синхронного плавания, ныряния в длину и глубину. Особое место занимают игры с элементами спортивного плавания (при помощи ног, рук, с полной координацией разными спортивными способами плавания). Эстафетное плавание с выбыванием, кто победит в личном или командном соперничестве в одном, двух или нескольких способах плавания. На этом этапе подготовки проводятся игры с элементами прикладного плавания типа «С донесением вплавь», «Найди трассу», «Достань пострадавшего», «Доставь пострадавшего на берег» и т.п.

**Приложение 3**

**Имитационные упражнения на суше**на начальных этапах обучения, как уже говорилось, помогают создать представление о форме движения, его координационной и ритмо-темповой структуре. К ним относятся: упражнения для ознакомления с движениями ногами в спортивных способах плавания; упражнения для ознакомления с движениями руками в спортивных способах плавания; упражнения для согласования движений; упражнения для стартового прыжка и поворотов при плавании на груди и на спине.

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**выполняются с опорой, в скольжениях, с доской. Согласование дыхания производится в плавании при помощи ног с доской и без доски с различными положениями рук.

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания** выполняются стоя в наклоне вперед, в ходьбе по дну, скольжениях и плавании (для кроля на груди сначала выполняется согласование дыхания с движениями одной руки). Широко применяется выполнение упражнений в облегченных условиях — плавание с надувным кругом между ногами и дыханием через несколько гребков.

***Упражнения для совершенствования техники плавания****.* Упражнения в плавании при помощи ног, рук, с полной координацией движений и упражнения для согласования отдельных элементов каждого способа плавания, которые описаны выше, применяются не только для изучения техники, но и совершенствования в ней.

***Плавание с различной координацией кролем на груди и на спине***со «сцеплением», «обгоном», «на локтях», с высоко поднятой головой, «утиным» гребком, в двух, четырех и шестиударной координации, на наименьшее количество гребков, на задержке дыхания, с изменением темпа и скорости плавания, плавание с дополнительными отягощениями, в ластах и др.

***Плавание по элементам, связки из отдельных элементов в пределах одного способа плавания*.**

Плавание при помощи ног с доской и без доски с различными положениями рук и изменением темпа и скорости плавания, на наименьшее количество гребков (брассом), дыханием через несколько ударов ногами (дельфин).

Плавание при помощи рук с поплавком между ногами, с прямыми расслабленными ногами, вытянутыми у поверхности воды, с дополнительным сопротивлением (связанными ногами, тяжелым поясом, дощечками для ног, лопаточками для рук и др.) для уточнения направления гребка и увеличения его мощности.

Для совершенствования общего согласования движений широко применяются упражнения — связки с различным сочетанием движения ( руками, ногами и дыхания в пределах одного способа плавания, перечисленные выше. Они направлены на постановку: без наплывного начала гребка с высоким положением локтя; оптимальной длины шага за счет участия мышц плечевого пояса и туловища; круговых движений плечами и рационального согласования движений руками; умения тянуться вперед, принимая обтекаемое положение тела; оптимального согласования движений руками и ногами с дыханием.

**Приложение 4**

**Комплекс специальной гимнастики пловца.**

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы, Они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают оощеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов (рис. 51). Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая — упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания. Ниже дан пример комбинированного комплекса, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

I. Общая часть

1. И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5—8 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10—15 раз в каждую сторону).

3. И. п. — основная стойка. Подскоки (1—2 мин).

4. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.

5. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8—10 раз).

6. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8—10 раз).

7. И. п. — упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5—6 раз).

II. Специальная часть

Для плавающих, кролем:

1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз).

2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз).

3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).

4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8—10 раз).

5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).

6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

Для плавающих кролем на спине:

1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).

2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз).

3. И. п. — стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз).

4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.

5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.

6. И. п. — стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом — вверху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).

7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).

ДЛЯ плавающих брассом:

1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 раз на каждую ногу).

2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево

(8—10 раз каждой ногой).

3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8 раз).

4. И. п. — ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10—15 раз).

5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднимание колена вперед-в сторону до отказа (10—15 раз каждой ногой).

6. И. п. — стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10—15 раз каждой ногой).

Примечания: 1. Указанная дозировка упражнений относится к пловцам, регулярно занимающимся физической подготовкой. Для пловцов, не имеющих такой подготовки, дозировку следует сократить примерно на 20—30%. 2. При выполнении серий упражнений после каждой из них необходим отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания.