Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Анжеро-Судженского городского округа

«Оздоровительно-образовательный центр «Олимп»

Методические рекомендации

**Основы теории и методики преподавания плавания у детей младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки для студентов физкультурно-спортивной направленности**

**Исполнитель:**

Машнева Екатерина Сергеевна,

 педагог дополнительного образования

МБУ ДО «ООЦ «Олимп»

 Анжеро-Судженского городского округа

Тел. 8 951 575 57 16

Анжеро-Судженск 2020

**Содержание**

 Пояснительная записка………………….…………………….………....3

 1.Физиологическое воздействие плавания на организм ребенка…………. 5

 2. Основы методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста …………………………………………………………………………….11

3. Методические рекомендации при обучении плаванию детей младшего школьного возраста…………………………………….………………………15

 4. Основные стили спортивного плавания…………………………………....17

 Заключение ………………….….........23

 Литература ………………………….24

 **Пояснительная записка**

Как известно, занятия спортом оказывают сильное влияние на организм ребенка и имеют большое количество положительных сторон. Каждый [вид спорта](http://www.sportclubs.com.ua/articles/kak-vybrat-vid-sporta.html) полезен для определенных систем организма. Например, [бег полезен](http://www.sportclubs.com.ua/articles/deystvitelno-li-beg-polozen-dlia-zdoroviya.html) для дыхательной системы, даже [шахматы](http://www.sportclubs.com.ua/clubs/t/sportivnaya-sekciya/), и те развивают мыслительные способности.

 Дети искренне получают удовольствие и уже с самого рождения очень любят это занятие. Речь пойдет о плавании — самом универсальном и безопасном виде спорта. Он не имеет побочных эффектов. Наоборот, вода обладает успокаивающими и часто целебными свойствами. При этом плавание лечит и тело, и душу. Регулярные занятия в бассейне творят чудеса. Нагрузка абсолютно не ощущается, но при этом задействованы все группы мышц. Плавание не перегружает и в тоже время является отличным профилактическим средством против многих заболеваний. В наше время наибольший процент детей рождается с ослабленным здоровьем, поэтому большое значение для физического развития ребёнка приобретают занятия плаванием. Постоянное общение с водой, умелое и комплексное, имеет исключительно важное значение для гармоничного развития детей.

 Дети настолько любят этот вид спорта как сами того не замечая втягиваются и с удовольствие из занятия в занятие удивляют своими способностями и возможностями. Они настолько искренне радуются победам пусть не большим, но их это стимулирует еще больше заниматься плаванием и показывать родителям, педагогу и самим себе, на что они способны. На каждом занятии они черпают что-то новое и интересное. Ребенок начинает верить в себя, работать над собой и педагог ему друг и помощник в этом.

 Ежегодно являясь наставником студентов-практикантов государственного профессионального образовательного учреждения «Анжеро-Судженский педагогический колледж» по специальности «Педагог дополнительного образования» проходящих педагогическую практику на базе МБУ ДО «ООЦ «Олимп», проводя им показательные занятия по плаванию. Возникла идея разработки методических рекомендаций.

 Целью методических рекомендаций является подготовка студентов физкультурно-спортивной направленности к работе с детьми младшего школьного возраста (7-9 лет) на этапе начальной подготовки по плаванию.

 В данных рекомендациях приведена общая классификация дисциплины «Плавание». Описано физиологическое воздействие плавания на организм ребенка, представлены основы методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста. В разделе техники спортивных способов плавания представлен детальный разбор каждого стиля плавания, дана его общая характеристика и характеристики основных движений. Подробно описана техника прохождения дистанции.Используя критерии дифференцированной оценки, студенты смогут «увидеть» степень значимости ошибок в своей работе, а в разделе обучение технике спортивных способов плавания, подобрать упражнения, корректирующие данную ошибку.

 Данные рекомендации помогут им ознакомиться с теорией и методикой проведения занятий по плаванию, формируя у них знания, умения организационных навыков в области плавания.

 Наша задача в первую очередь научить всему, что мы умеем сами, передать свой опыт работы. Научить составлению плана проведения занятий по плаванию младших школьников. Совершенствовать умение правильно работать с детским коллективом. Студент должен быть психологически стойким и уверенным в своих действиях, внимательным и сосредоточенным.

**Физиологическое воздействие плавания на организм ребенка**

Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека, является плавание.

Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, который связан с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений.

 При изучении теории и методики преподавания плавания, следует учесть важнейшие физические свойства воды, которые не только затрудняют в ней движение тела, но и создают опору для выполнения двигательных действий. Этими свойствами также определяется ее многообразное влияние на организм человека.

Физические свойства водной среды резко отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность пловца в водной среде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма.

Под влиянием систе­матических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих гидропроцедур, разумно введенных в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного ап­парата.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.

Известно, что занятия по плаванию активизируют и совершенствуют деятельность центральной нервной системы, расширяют диапазон ответных реакций, открывая тем самым новые возможности для освоения плавательных движений. Иначе говоря, развитие идет по схеме обратной связи; плавание совершенствует ЦНС ребенка, ускоряет его умственное развитие, а это, в свою очередь, облегчает дальнейшее освоение более сложных приемов плавания.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Нервная система в этот возрастной период претерпевает существенные изменения, особенно интенсивно развиваются большие послушания мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений; относительно сложных по ко­ординации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям – теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

Значительная морфологическая перестройка мозговых струк­тур у детей сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выпол­нению ответственных поручений и обязанностей. В их поведе­нии появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрос­лые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Пребывание ребенка в воде во время систематических занятий по плаванию облегчает и ускоряет адаптацию – приспособление организма к гравитации.

Тренировки в плавании, особенно кролем на груди и выполнение поворотов, повышают функциональную устойчивость, улучшаю чувство равновесия. Это обусловлено многократными раздражителями вестибулярного аппарата при поворотах головы во время вдоха.

Плавание предъявляет большие требования к дыхательной функции, поскольку дыхание осуществляется в необычных условиях. При плавании требуется перестройка системы управление дыханием и подавление привычного дыхательного автоматизма, выработка и автоматизация нового навыка.

У детей младшего школьного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитее дыхательной мускулатуры обусловливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Дыхание играет важную роль. Ведь, как говорили древние, дыхание – это связующее звено между душой и телом, которое защищает нас от физических и психических потрясений.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. Поэтому обучение правильному дыханию при плавании осуществляется на суше.

Дыхательный цикл на суше состоит из двух фаз – вдоха и выдоха. В отличие от обычного, двух фазного, в воде осуществляется дыхание трех фазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную кленку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

При направленной и постоянной дыхательной гимнастике постепенно развивается грудная клетка, в процессе дыхания участвуют самые отдаленные участки легких, что исключают застойные явления в них; укрепляются и тренируются дыхательные мышцы, что является хорошим средством профилактики легочных заболеваний.

У ребенка младшего школьного возраста размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Также расширяют функциональные возможности сердца детей хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. В покое сердце выбрасывает около 5-6 литров крови в минуту, во время напряженной работы – 25 литров в минуту.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению пита­тельных веществ детским организмом. После занятий процес­сы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улуч­шается аппетит.

Если мы говорим об обмене веществ, то оно усиливается за счет повышенной теплоотдачи. Поэтому при занятии плавание расходуется больше энергии, чем в других видах спорта.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, когда ребенок находится в воде, его тело отдает на 50-80% тепла больше, чем на воздухе. При этом совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный, закаливающий эффект.

Когда ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, то опорно - двигательный аппарат «разгружается» от давления на него веса тела. Так же создаются условия для коррегирования нарушенной осанки, восстанавливаются двигательные функции, полученные вследствие травм и заболеваний. Работа мышц без твердой опоры способствует длительному сохранению эпифизарных хрящей в сочленении костей у детей, что стимулирует рост тела в длину.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его ске­лет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20—22% от веса всего тела. У младших школьников мышечная система развивается не­равномерно: относительно слабы мышцы живота, задней по­верхности бедер, стоп, шеи, кистей, осо­бенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упраж­нения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выпол­няемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — скольже­ния на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гиб­кость, координация движений, мышечная сила и выносли­вость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетиче­ским, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмо­ции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуве­ренно, скованно, поэтому со стороны педагога требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэ­тому правильно организованные занятия способствуют разви­тию у них волевых свойств: смелости, решительности, самосто­ятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

 **Основы методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста**

Формирование умения плавать предусмотрено программой дополнительного образования детей начиная с 7 летнего возраста ребенка. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, они обладают необходимыми гигиеническими умениями и навыками, а также имеют определенный двигатель­ный опыт и, как правило, хорошо адаптируются к условиям учреждения дополнительного образования.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разносто­роннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, педагог должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользить подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмыс­ленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для дости­жения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся педагогом занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствуют простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами или группами.

Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность, как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физиче­ском развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения школьника плаванию. Следует помнить, что доступность заданий для детей младшего возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентра­ции их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагопри­ятны для его развития. Поэтому необходим индивидуальный подход, который предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упраж­нений, подбора вариантов обучения).

Соблюдение постепенного повышения требований достигается постановкой все более трудных задач и усвоением все более сложных движений при нарастании величины, продолжительности и интенсивности физической нагруз­ки. Ее постепенное увеличение повышало функциональные возможности, развивало физические качества — выносливость, ловкость, силу и др. Стало возможным увеличивать проплываемую дистанцию, скорость, количество повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними.

Принцип наглядности при обучении плаванию — один из ведущих. Мышле­ние младшего школьника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос педагога. В этих условиях различные чувственные образы — зрительные, слуховые, мышечные — в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом — рассказом, объяснением.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации — от простого к сложному и отражают разные уровни обученности.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания с полной координацией. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражне­ния с плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения — стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

**Методические рекомендации при обучении плаванию детей младшего школьного возраста**

Специфической особенностью занятий по плаванью с детьми является то, что ребенок все задания и упражнения выполняет с непосредственной помощью педагога.

Необходимо выполнять следующие методические правила:

- последовательность в применении различных упражнений и в изменении условий их выполнения, то есть определенный порядок применения;

- постепенность в наращивании физических нагрузок: в увеличении продолжительности одного занятия и количества применяемых в нем упражнений; в увеличении быстроты выполнения отдельных упражнений и в сокращении пауз между ними; в повышении интенсивности и трудности упражнений; в усложнении обстановки занятий (увеличении глубины бассейна, снижении температуры воды); в изменении характера поддержки тела ребенка на поверхности воды, в переходе от активной поддержки к пассивной (с помощью надувных изделий и других непотопляемых приспособлений), а затем и к плаванию без поддержек;

- разносторонность влияния на организм занятий по плаванию, достигаемая путем: сочетания практического выполнения ребенком различных упражнений на суше и в воде с психологическим воздействием (воспитание настойчивости, различных положительных эмоций); применение разнообразных упражнений, выполняемых ребенком в воде; включение в каждое занятие упражнений, проводимых при различных позах и положений ребенка (на спине, на боку, на груди, сидя и стоя), с различными видами и способами поддержек, постоянно чередуя их;

- оздоровительная направленность каждого занятия, осуществляемая благодаря: строгому соблюдению необходимых требований в отношении температуры и гигиены воды, недопущению непосильных и сложных для ребенка упражнений, вызывающих утомление, вялость, страх и неприязнь к воде; соблюдению таких требований, как немедленное прекращение занятий при появлении у ребенка признаков переохлаждения.

Нарушение одного из этих требований может вызвать нежелательные последствия.

Независимо от периода обучения, каждое занятие нужно начитать с легких по выполнению упражнений, разогревающих организм ребенка, подготавливающих его, и настраивающих на выполнение упражнений.

**Основные стили спортивного плавания**

Спортивными способами плавания являются: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

**Кроль на груди**

**Общая характеристика**

Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди - самый быстрый и популярный способ плавания, имеющий большое спортивное значение.

**Положение тела**

При плавании кролем на груди тело пловца находится почти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом

в воду (за исключением момента вдоха), бедра находятся у поверхности воды.

**Движения ногами**

При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх

(подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») с небольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что позволяет придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа. Движение ноги вниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

**Движения руками**

При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные - над водой. Полный цикл

движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) - захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) - выход руки из воды, пронос, вход руки в воду.

В то время как одна рука выполняет гребок, другая - движется над водой,

погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скорость плавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следует начинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не снизилась.

**Дыхание**

Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдоха

пловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания являются: один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); один вдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания).

**Общее согласование движений**

При плавании кролем на груди различают несколько вариантов согласования движений: «шестиударный», «четырехударный», «двухударный».

Полный цикл движений в «шестиударном» варианте плавания кролем

включает в себя: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами (движение вверх и вниз каждой ногой - одно движение), вдох и выдох*.*

**Кроль на спине**

**Общая характеристика**

В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальном

обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания.

**Положение тела**

Тело пловца в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошо

обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10°. Затылок пловца погружен в воду, уровень воды проходит примерно по линии ушей, лицо обращено вверх.

**Движения ногами**

При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения

снизу-вверх (гребковое движение или «удар») и сверху-вниз (подготовительное движение). Амплитуда движения бедер умеренная, они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду. Основная роль попеременных движений ногами - удержать тело в обтекаемом уравновешенном положении, внести свой вклад в создание сил, продвигающих тело пловца вперед.

**Движения руками**

Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение).

Согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность

гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая - входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

**Дыхание**

Оно согласовывается с полным циклом движений одной рукой. В плавании

на спине, дыхание облегчено тем, что выдох производится над водой и без поворота головы. Вдох выполняется через рот, выдох - через рот и нос. Дыхание «трехтактное» - вдох, задержка дыхания, выдох.

**Общее согласование движений**

«Шестиударный» кроль на спине - это наиболее рациональный вариант со-

гласования движений. Основу его составляют непрерывно чередуемые

гребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами.

**Брасс**

**Общая характеристика**

Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные

движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания. Руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой или по ее поверхности, во время гребка руки не должны заходить за линию бедер, после гребка руки одновременно вытягиваются от груди таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней.

 Ноги выполняют движения одновременно и симметрично, во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам.

**Положение тела**

При плавании брассом тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи незначительно поднимаются из воды.

**Движения ногами**

Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны- вниз. Когда подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из этого положения начинается рабочее движение - толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны- назад и выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед.

**Движения руками**

Движения руками в брассе выполняются одновременно и симметрично.

Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед.

Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в

стороны – назад–вниз. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь, руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начинается быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони направлены вниз.

**Дыхание**

При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловец

поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное

время, когда руки выводятся вперед, выполняется выдох.

**Общее согласование движений**

В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и

ногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом. В конце

гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Одновременно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после которого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду.

**Баттерфляй (дельфин)**

**Общая характеристика**

Дельфин - это второй, по скорости, способ плавания после кроля на груди.

Характерной особенностью дельфина является непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз приходятся на один цикл движений руками. По правилам соревнований движения руками и ногами должны быть одновременными и симметричными.

**Положение тела**

Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди,

выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Эти движения

делают более эффективной работу ног.

**Движения ногами**

При плавании дельфином ноги работают одновременно. Волна начинается

от движения таза вниз- вверх, с постепенно возрастающей амплитудой и переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху- вниз.

**Движения руками**

При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой одновременно и симметрично. Руки входят в воду на ширине плеч. Гребок выполняется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, а расстояние между ними достигает 15-20 см. Локти немного разведены в стороны. Гребок завершается выходом рук из воды. Чтобы облегчить вынос рук из воды и движение их по воздуху, к концу гребка руки движутся кнаружи, в стороны- назад.

**Дыхание**

Оно согласовывается с движениями руками. Вдох выполняется в конце

гребка руками и выноса их из воды. К этому моменту голова и плечи пловца

приподнимаются из воды. Выдох производится во время проноса рук над

водой и в начале гребка руками.

**Общее согласование движений**

При плавании дельфином применяется два варианта согласования движений рук и ног: «одноударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет один удар ногами) и «двухударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет два удара ногами). В «двухударном» варианте первый удар ногами совпадает с погружением рук в воду, второй - с концом гребка руками и вдохом.

**Заключение**

 Данные методические рекомендации позволяют освоить теорию и методику проведения занятий по плаванию у детей младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки, формируя у студентов физкультурно-спортивной направленности знания, умения организационных навыков в области плавания. Приобретенные знания, безусловно, помогут им при прохождении педагогической практики.

Студенты ознакомились с основами теории и методики преподавания плавания у детей младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки и стали более компетентны в данном вопросе. Научились составлению плана проведения занятий по плаванию младших школьников. Изучили физиологическое воздействие плавания на организм ребенка, ознакомились с методикой обучения плаванию детей младшего школьного возраста. В разделе техники спортивных способов плавания рассмотрели детальный разбор каждого стиля плавания. Совершенствовали умение грамотно работать с детским коллективом.

У студентов сформировался стойкий интерес и инициатива к работе с детьми младшего школьного возраста в дополнительном образовании благодаря расширению круга знаний и стремление к компетентности в выбранном виде спорта характерное для прохождения педагогической практики.

Данные методические рекомендации планируем внедрить в образовательную практику учреждения в 2020-2021 учебном году.

Предполагаемый результат внедрения – подготовка студентов физкультурно-спортивной направленности к прохождению педагогической практики в нашем центре и дальнейшее их стремление работать с детьми, укрепляя здоровье будущего поколения нашей страны.

**Список литературы**

1. Булах, И.М. "Научите меня плавать" [Текст]: учеб. пособие / И.М. Булах. – М: Просвещение, 2013. – 302 с.
2. Козлов, А.В. "Плавание доступно всем"[Текст] / А.В. Козлов // Физическая культура и спорт . № 9 /ООО «Изд-во Астрель», 2014. – С.

7-12

1. Мельникова, О. А. " Плавание" Теория. Методика. Практика [Текст]: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – М: Просвещение, 2012. – 216 с.
2. Нечунаев, И. П. "Плавание" Книга – тренер [Текст]: учеб. пособие / И. П. Нечунаев. – М: Изд. Центр «Академия», 2012. – 197 с.
3. Ярошевич, В. Г. "Полное погружение" Как плавать лучше, быстрее и легче [Текст] / В. Г. Ярошевич // Физическая культура и спорт . № 5/ ООО «Изд-во Астрель», 2013. – С. 4-15