



Образовательный Центр "Лучшее Решение"
www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru www.1-sept.ru

Обучение детей 5-7 лет работе ног при плавании кролем на груди

Автор:

Фирсов Сергей Владиславович

ГБДОУ "Детский сад № 52

Приморского района",

Санкт-Петербург

Введение

Обучение детей плаванию кролем на груди правильнее всего начинать после или параллельно с обучением плаванию кролем на спине. Обучение начинается с освоения правильного положения тела в воде и выдоха в воду, затем правильной работы ног, затем рук, после рук, ног и дыхания в координации.

У детей в возрасте 3-4 лет основной задачей является освоение с водой, поэтому, логично будет, обучение плаванию кролем на груди начинать в возрасте 5-7 лет, когда первичные задачи по освоению с водой уже решены.

Обучать работе ног можно параллельно с разучиванием правильного положения тела в воде, опускания лица в воду и выполнением выдоха в воду.

Этапы обучения двигательному действию

Выделяют три этапа обучения двигательному действию:

1 этап. Ознакомление с упражнением – заключается в создании у занимающихся зрительного образа упражнения, передаче необходимых знаний об основах техники его выполнения. Используется замедленная демонстрация упражнения или его частей и краткое объяснение основ техники.

2 этап. Углубленное разучивание упражнения (формирование двигательного умения).

Задачи:

- Овладеть деталями техники движения в постоянных учебных условиях.
- Овладеть правильным выполнением деталей в целостном движении.

Учащиеся начинают осваивать не только внешнюю форму движения, но также скорость и ритм его. Часто овладение деталями техники затруднено из-за недостаточной четкости мышечной чувствительности. Поэтому для овладения сложными деталями техники иногда следует специально подобрать подводящие упражнения. На этом этапе идет освоение детали техники как при раздельном их выполнении, так и в целом движении. Переход от одной детали к другой должен осуществляться только после овладения предыдущей. Но, иногда, из-за координационной сложности движения, появляется необходимость переключиться к новой детали, не усвоив предыдущей. Именно поэтому разучивание может проходить неправильно.

3 этап. Закрепление и совершенствование усвоенного действия (формирование двигательного навыка). Упражнение должно выполняться свободно, с целесообразной быстротой, амплитудой, силой и вариативно (в разных условиях, в сочетании с другими действиями). Используются разнообразные методы (особое место – игровой и соревновательный).

Методика обучения работе ног при плавании кролем на груди

Движения ногами обеспечивают уравновешенное и обтекаемое положение тела, усиливают отдельные фазы движения руками, а в шестиударном кроле создают заметные движущие силы. Ноги выполняют попеременные движения вверх - вниз. Движения начинаются от бедер, важными рациональными элементами являются захлестывающий

удар голенью и стопой вниз, а также высокое положение бедер у поверхности воды и умеренный размах их движений.

На первом этапе обучения инструктор должен создать у детей представление о правильной работе ног при плавании кролем на груди. Это можно сделать несколькими способами:

1. Показ видеороликов, презентаций с объяснениями.
2. Показ и рассказ на собственном примере на суше и в воде.
3. Показ на примере одного из обучающихся с объяснениями.

На втором этапе обучения обучающиеся должны переходить к непосредственному разучиванию двигательного действия, оно начинается с выполнения упражнений на суше:

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора. Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять вдумчиво, медленно.
2. И. п. — лежа на груди, на скамейке, на краю бортика и т.п. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Здесь зрительный анализатор выключается. Выполнять упражнение вдумчиво и внимательно, запоминая свои мышечные ощущения. Следить за движением ног «от бедра».
3. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполнять медленно.
4. И. п. — лежа на полу на груди, руки за голову. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Упражнение выполнять в медленном темпе с небольшим количеством повторений.
5. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит фут-больный мяч и его нужно пнуть, или представить мягкое движение метлы. Сменить и. п., выполнить движения другой ногой.
6. Все предыдущие упражнения выполнить в парах.

Далее можно переходить к упражнениям в воде у неподвижной опоры (бортик, поручни...):

1. И. п. — сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво. Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах.
2. И. п. — лежа на бортике, упираясь в него руками, бедра опущены в воду, слегка фиксированы краем бортика. Положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво, запоминать ощущения, возникающие из-за сопротивления воды.
3. И. п. — лежа на спине, взявшись руками на ширине линии плеч за край сливного желоба и упираясь верхней частью спины в стенку бортика, тело выпрямлено и находится горизонтально поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами. Следить за правильностью выполнения упражнения. Запоминать мышечные ощущения.
4. И. п. — лежа в воде на груди, удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях (локти упираются в бортик), за бортик на уровне поверхности воды, Выполнять движения ногами

на задержке дыхания. Выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз. Сосредоточить внимание на дыхании. Движения ногами выполнять в среднем темпе.

5. И. п. — лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Движения выполнять в среднем темпе, на задержке дыхания на вдохе, запоминая двигательные ощущения.

6. И. п. — тоже, что и в упр. 5.

Попеременные движения ногами сочетать с выдохами в воду, опуская голову лицом вниз и поднимая подбородок вверх-назад.

Стараться, чтобы колебания головы при дыхании были незначительными, подбородок от воды не отрывать.

7. И. п. — лежа в воде, держась одной рукой за бортик, другая рука — прямая — прижата к бедру вдоль туловища; положение — на груди.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Упражнение выполнять на задержке дыхания на вдохе. Запоминать мышечные ощущения.

8. И. п. — то же, что и в упр. 7.

Выполнять попеременные движения ногами в сочетании с поворотом головы в сторону для вдоха. Поворот головы выполнять до касания подбородком проксимальной части плеча.

Все упражнения выполняются в среднем темпе, от бедра, с расслабленным положением стопы. Обучающемуся необходимо запоминать свои ощущения.

После освоения обучающимся упражнений у неподвижной опоры можно переходить к упражнениям с предметом в движении:

1. Плавание с помощью одних попеременных движений ногами, как в кроле, лежа на предмете грудью.

2. Вторая, группа упражнений — плавание с помощью одних ног с предметом. Предмет удерживать вытянутыми вперед руками.

В заключении второго этапа дети должны осваивать плавание на груди при помощи ног без использования предметов, с различными положениями рук (стрелочка, за головой, вдоль туловища, за спиной и т.д.)

На третьем этапе обучения двигательному действию детям предлагаются различные игры, развлечения и соревнования, способствующие совершенствованию и закреплению полученного навыка, как с использованием дополнительного оборудования, так и без него.

Заключение

Обучение любым двигательным действиям дошкольников должно быть интересным, веселым, желательно в игровой форме, например, каждому упражнению можно придумать веселое название, а также сюжетно-ролевую игру, тогда обучение будет проходить легко,

весело и полезно. Занятие, направленное на обучение одному двигательному действию должно сопровождаться различными играми и упражнениями, направленными на совершенствование и закрепление уже полученных навыков для разнообразия процесса обучения. Занятие для детей в возрасте 5-7 лет не должно по времени превышать 30-45 минут.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А., 2014 ISBN:9785446803095 Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.
2. Баранов В.А., Петрова Н.Л., 2013, ISBN:9785906131072 Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.