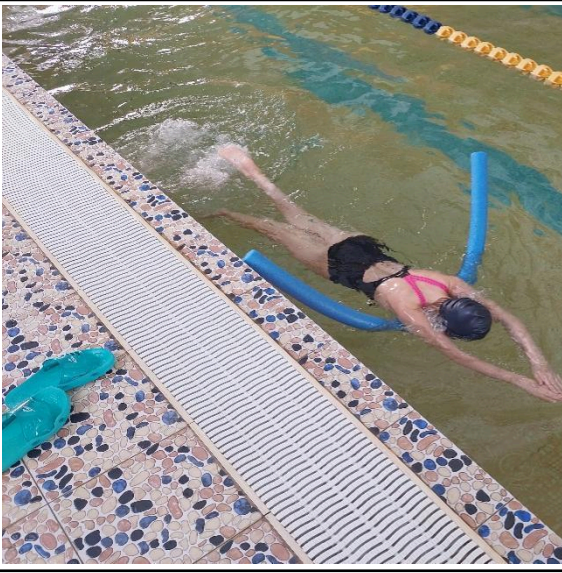


Применение дополнительных средств при обучении плаванию

Широков С.В.,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»

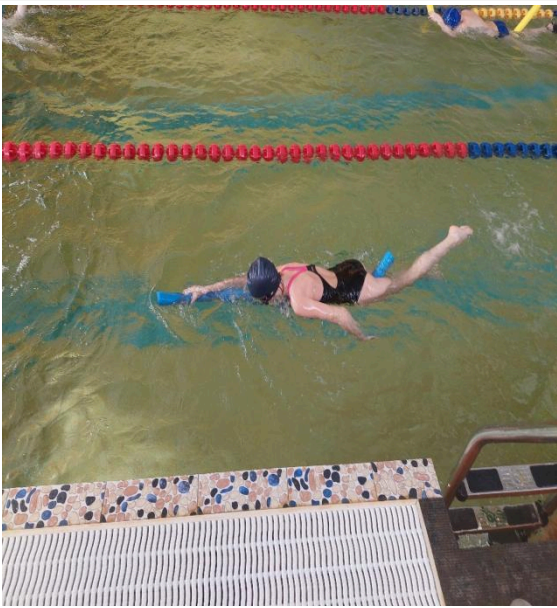
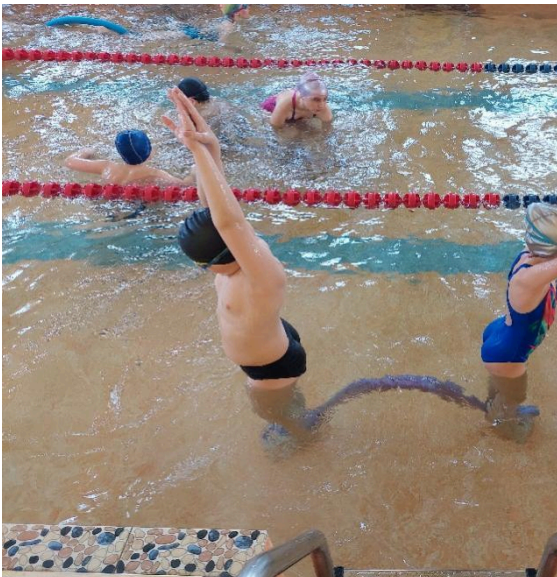
Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый обучающийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений. Плавание способствует развитию этих качеств.

Я работаю педагогом дополнительного образования секции «Юниор» более пяти лет. Ребята приходят разные. Кто-то совсем не умеет плавать, кто-то плавает «по-собачьи», а кто-то знает несколько стилей и применяет их на практике. Ко мне в секцию пришел мальчик, который абсолютно не умел плавать и боялся глубины. Моя работа заключалась в том, чтобы быстро подготовить его до уровня его возрастной группы. В арсенале тренера имеется множество приемов для этого. Мы начали с выдоха носом под водой. Спустя пару занятий мы стали выполнять упражнение «скольжение» и работать ногами в стиле «кроль». Страх перед глубиной даже с плавательной доской еще не прошел. И тут мне пришла в голову идея использовать поролоновые нудлы. Каково было мое удивление, что к концу тренировки ребенок смог научиться держаться на воде, работать руками в стиле «брасс», а затем плыть. Этот момент я хорошо запомнил и взял на карандаш. Прихватив охапку нудл, я провел одно занятие для группы в качестве эксперимента и понял, что упражнения очень эффективны и позволяют добиться более лучших результатов в освоении воды. Использование этих средств подойдут и родителям, и тренерам, которые хотят быстрее научить детей держаться на воде или разнообразить тренировочный процесс. Предлагаю вам ознакомиться с этими упражнениями.

№	Иллюстрация	Дозировка	Описание
1		Проплыть 2 раза по 25 метров. Подбородок лежит на воде.	Нудлы в подмышечной впадине, руки вытянуты в «стрелочку» ноги работают в стиле «кроль», образуя пену.
2		Проплыть 2 раза по 25 метров. Выдох длинный – вдох короткий	Выдох носом в воде, как паровозик. Для более обтекаемого положения находится под вытянутыми руками. Особое внимание уделяем выпрямленным рукам!

3		Нудлы, отличная подушка для плавания на спине. При работе ног колени находятся под водой.	
4		2 раза по 50 метров	Руки держим в стиле «брас» и загребаем воду. Резким движением руки выпрямляются после гребка в исходное положение. Чтобы ноги в воде не опускались, используем колобашку.

5		2 раза х по 50 метров для юношей 50 метров для девочек	Усложненный вариант. Работаем только руками в стиле «брас». Данное упражнение для более подготовленных ребят. Отлично укрепляет верхний плечевой пояс, а также можно отдельно поработать над быстрым выбросом рук вперед.
6		2 раза х по 50 метров	Совершенствуем длинный выдох носом. Обратите внимание на прямые руки мальчика и спрятанную голову на выдохе.

7		Зажав нудлу бедрами, плывем вольным стилем в полной координации. Детям очень нравится это упражнение. 2 раза х по 50 метров со вдохом в гребущую руку.	
8		В конце тренировки, зажав щиколотками нудл, мы провели состязание на перетягивание ногami. Девчонки победили.	

В конце занятия мы закрепили эти упражнения, проплыв дистанцию без нудл.