Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист - 8

«Учимся плавать самостоятельно: практические советы для школьников»

Физическая культура 25 – 29 мая 2020 год

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

**Учимся плавать самостоятельно: практические советы для школьников только в присутствии тренера по плаванию.**

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/1-16.jpg)

*Научиться плавать без использования вспомогательных приспособлений взрослому человеку позволяет строгая дисциплина, изучение базовой теории. Приступать к самостоятельному освоению практической стороны плавания рекомендуется* ***только после ознакомления с техникой безопасности и правилами поведения в бассейне.***

От теории к практике

Освоить плавание можно абсолютно в любом возрасте. Единственными преградами для взрослого человека к достижению желаемой цели могут стать предрассудки и страхи. Избавиться от них позволяет четкое понимание того, что плавание и в бассейне, и в открытом водоеме приносит не только удовольствие, но и благоприятно воздействует на здоровье.

**Занятия плаванием на регулярной основе способствуют:**

* развитию дыхательной системы;
* тренировке сердца и кровеносных сосудов;
* стимуляции обменных процессов;
* укреплению мускулатуры, иммунитета и нервной системы.

Начинать учиться плавать следует в неглубоком бассейне или открытом водоеме. Ноги должны чувствовать твердую опору, голова и плечи — находиться над водой. Ощущать себя в полной безопасности и обрести уверенность позволяет присутствие умеющего хорошо плавать человека.

Альтернативой могут стать занятия с квалифицированным тренером. Посещение специальных занятий не является обязательным условием, постичь азы плавания можно и самостоятельно.

Как правильно дышать?

[**Постановка дыхания**](https://builderbody.ru/kak-pravilno-dyshat/) — важнейший и сложнейший момент в обучении плаванию. Без правильного дыхания невозможно освоить плавание кролем, брассом и любым другим стилем. Учиться дышать правильно необходимо изначально. Глубокий вдох через рот делают над поверхностью воды, а выдох — в воде.

Набранный легкими воздух позволяет человеку удержаться в нужном положении. Чем глубже вдох, тем лучше удерживает плавающего вода. Не нужно стараться набирать полные легкие воздуха. Это приведет к ощущению дискомфорта, станет препятствием для свободного передвижения в воде.

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/2-15.jpg)

Упражнение на дыхание

Чтобы поставить правильное дыхание, нужно тренироваться. Находясь на мели, необходимо полной грудью вдохнуть воздух, не выдыхая, полностью погрузиться в воду и полноценно выдохнуть через рот. Упражнение повторяют в несколько подходов. Главное, не делать между ними перерывов. Профессиональные пловцы тренируются аналогичным образом, но техника идеально подходит и для начинающих.

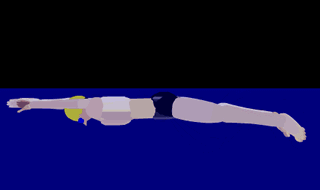
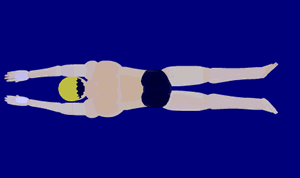
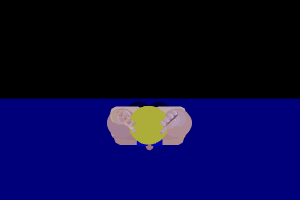
Дыхание во время плавания

Вдыхать воздух нужно ртом. Положение тела при движении в воде должно оставаться неизменным, поворачивать необходимо только голову. Дышать через нос небезопасно. Капли воды, попадая в носоглотку, доставляют дискомфорт и могут спровоцировать приступ удушья. Координируется дыхание движением рук и ног, которые определяются стилем плавания.

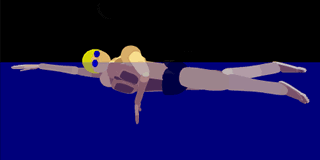
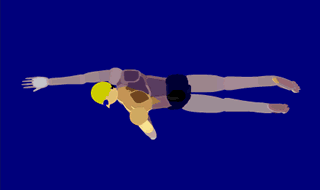
Техники плавания

Неизменной частью процесса обучения является знание основных стилей плавания, которых насчитывается четыре:

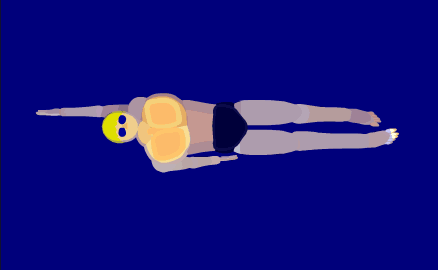
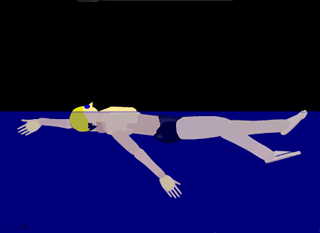
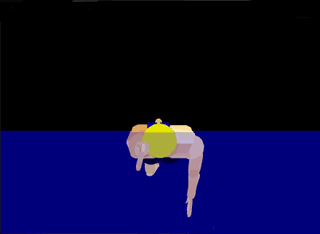
1. Брасс

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/1.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/2.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/3.gif)  
Заключается в синхронных движениях конечностями параллельно воде.

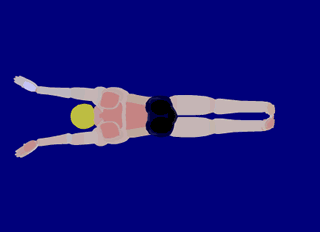
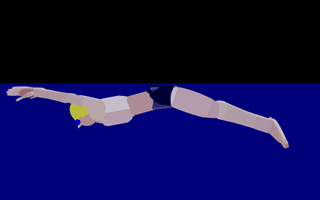
1. Кроль на груди

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/1-1.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/2-1.gif)  
Стиль предполагает совершение синхронных гребков сначала одной, а потом другой половиной тела.

1. Кроль на спине

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/1-2.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/2-2.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/3-1.gif)  
Техника похожа на перевернутый кроль на груди.

1. Баттерфляй

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/1-3.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/2-3.gif)[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/3-2.gif)  
Сложнейшая техника плавания. Осваивать ее самостоятельно не рекомендуется. Желающие плавать в стиле баттерфляй должны постигать технику под чутким руководством профессионального тренера или наставника.

**Как удерживаться на воде?**

Чтобы научиться правильно плавать в любом из стилей, сначала требуется освоить то, как удержаться на воде. Сделать это позволяет упражнение «звездочка».

Осуществляется оно в следующем порядке:

**Вдох**[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/1-17.jpg)

В легкие набирают побольше воздуха;

1. **Погружение**

Лицо опускают в воду, а конечности раздвигают в сторону так, чтобы тело образовывало подобие «звезды»;

1. **Удерживание**

Оставаться в неизменном положении нужно как можно больше времени. Находясь в воде, нельзя выдыхать. Иначе сразу начнется погружение.

«**Звездочка**» — упражнение на преодоление страха перед водой. Оно позволяет научиться тому, как правильно держаться на поверхности воды посредством набранного в легкие воздуха, не прибегая к совершению движений ногами и руками. Человеку, успешно освоившему «звездочку», можно смело переходить к технической отработке движений.

Как правильно двигать руками и ногами?

Полноценное плавание невозможно без отработки движений руками и ногами. Руки в воде двигаются рефлекторно. Намного сложнее освоить движения нижними конечностями. Без помощи ног не получится удержать тело на воде и развить скорость. Главное, начиная оттачивать движение ног, помнить то, что носки всегда должны быть вытянутыми.

[](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/02/2-16.jpg)

Учась плавать кролем, движение ногами совершают хлесткие и быстрые. Чем интенсивнее удары, тем большая скорость развивается. Брасс требует иной техники движения, напоминающей собой передвижение лягушки в воде. Проще научиться двигать ногами, осваивая брасс, держась руками либо за бортик бассейна, либо пользуясь специальной доской, которая поддерживает плавающего на воде.

Как научиться плавать в стиле кроль и брасс?

Наиболее простым в освоении для начинающего пловца является кроль. Постичь эту технику не очень сложно. На воду ложатся лицом, начинают перебирать поочередно ногами, опуская и поднимая их. Одновременно совершают взмахи руками. Сначала одну из рук выносят вперед, опускают в воду, совершают гребок сложенной в ковш ладони по направлению к бедру. Аналогичным образом совершают движение другой рукой.

Плавая кролем, воздух вбирают в легкие на каждый второй взмах. Чтобы сделать вдох, голову сначала выносят из воды, а затем поворачивают в сторону движущейся руки. Вбирать воздух легкими нужно стараться как можно больше. Без достаточного уровня кислорода плавать длительное время невозможно.

Брасс чуть сложнее кроля, но освоить его можно достаточно быстро. Главное, учитывать то, что движения при плавании брассом должны быть синхронными и похожими на те, которые совершает плывущая лягушка. Труднее научиться плавать баттерфляем. Осваивать эту технику рекомендуется с опытным тренером. Специалист продемонстрирует движения на собственном примере и проконтролирует правильность их выполнения.

Спортивное плавание требует специальной подготовки. К профессиональной карьере пловца взрослого человека подготовить практически нереально. Соответствующие тренинги и нагрузки должны начинаться с детства..

Плавание в бассейне

Плавание в бассейне полезно не только для здоровья, но и для фигуры. Регулярные занятия считаются эффективным способом высвобождения энергии из жировых накоплений. Значение имеет не только количество проводимого времени в бассейне, но и результативность.

Чтобы тренировки были максимально эффективными и безопасными, необходимо соблюдать несколько простых рекомендаций:

1. **Заниматься на пустой желудок;**

Давление воды на брюшную полость во время плавания высоко. Если желудок будет полон, это чревато проблемами с пищеварением. Есть до тренировки следует за 2,5 часа, а после занятий — спустя час.

1. **Тренироваться между 16.00 и 19.00;**

В утренние часы организм еще не готов к сильным нагрузкам, а в вечерние, наоборот, нуждается в полноценном отдыхе. Если заниматься по утрам или вечерам, тренинг будет менее эффективен, чем проводимая днем тренировка.

1. **Посещать бассейн нужно не менее трех раз в неделю;**

Регулярные занятия — залог стабильных результатов. Постоянный тренинг приучает организм к нагрузкам, мускулатура быстрее запоминает получаемые навыки в плавании.

1. **Надевать резиновую шапочку, снимать украшения;**

Продолжительное воздействие воды на корни негативно сказывается на состоянии волос, а ювелирные изделия могут потеряться.

1. **Принимать теплый душ либо разминаться;**

Разогретые и подготовленные мышцы позволяют сделать тренировку эффективней.

1. **Носить резиновые сланцы.**

Хождение босиком по влажному кафелю может привести к получению травмы.

*Польза от плавания для организма неоценима. Иммунная система людей, регулярно посещающих бассейн, укрепляется. Они значительно реже страдают сердечными заболеваниями, простудой и другими недугами, не подвержены депрессии, всегда прибывают в отличном расположении духа, не страдают от ожирения, имеют хорошую мускулатуру и пропорционально развитое тело.*