

Отдел образования Добринского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Согласована на педагогическом совете
Протокол № ___3_ от 14.08.2023г.

Методическая разработка

«Сухое плавание»

Составитель:
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»
п. Добринка.
Васильева Юлия Ивановна.

поселок Добринка Липецкая область

Что такое сухое плавание?

Под сухим плаванием понимают тренировки на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде. Таким образом, дети учатся концентрироваться на движениях, изучают несколько техник без риска уйти на дно.

Разминка на суше

позволяет предварительно организовать детей, скорректировать технику выполнения упражнений в более контролируемые условия. Занятия на суше способствуют более эффективному построению дисциплины в группе занимающихся (построение, перестроения, работа в команде, проведение командных игр и эстафет).

Важной задачей разминки на суше является подготовка организма ребёнка к водной среде. Проведение подготовительных занятий позволяет активизировать организм ребенка, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Особенно важным считается включение специальных дыхательных упражнений, так как дыхание – это основа обучения плаванию.

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего, учат его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом, обращают внимание детей на то, что дышать надо через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Для освоения физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики необходимо решить следующие задачи:

- повысить общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость, закалённость и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо- и кровообращение в легких, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы.

Разминка на суше проводится:

- инструктором по физической культуре (плавание) на каждом занятии
- отдельные упражнения используются как индивидуальная образовательная деятельность по рекомендациям инструктора.

Структура разминки на суше

Разминка на суше состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть: подготовить детей к выполнению напряженной работы по разучиванию техники движений.

Средства: ходьба и ее разновидности с различным положением рук, круговые движения прямых рук вперед-назад, бег и его разновидности, прыжки, дыхательные упражнения.

Основная часть: разучивание и закрепление специальных упражнений необходимых для плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Средства: специальные упражнения, выполняемые из разных исходных положений, имитирующие технику плавания.

Заключительная часть: снижение нагрузки, расслабление, развитие физических качеств.

Средства: упражнения на гибкость, дыхание.

Упражнения начинаем выполнять с верхней части тела

Делаются наклоны головы, круговые вращения, повороты.

Постепенно спускаются к туловищу — повороты корпуса, махи руками, наклоны к ногам с вытянутыми руками.

Далее разрабатываются ноги — махи ногами, круговые движения голеностопом, вставание на носочки с попеременным опущением на пятки.

Выполняют все движения плавно, мягко, соблюдая равномерный темп. По времени это не более 2 минут, после чего переходят к другим упражнениям.

Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.

Разминка предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.

Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости.

Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

Из сказанного выше становится понятным, что упражнения для плавания на суше для детей важны с целью обучения движениям в воде, а также укрепления мышц.

Примеры упражнений для пловцов на суше:

Упражнения	Описание
«Стрелочка»	Встаньте ровно, поднимитесь на носки. Вытяните руки вверх, максимально выпрямите их в локтях – уши должны находиться между предплечьями. Подберите живот и чуть наклонитесь вперед, зафиксируйте положение. «Стрелочку» можно делать в статике, а можно, например, ходить небольшими короткими шажками, выдерживая позу. Это упражнение имитирует

Упражнения	Описание
	правильное положение пловца в воде и помогает научиться его соблюдать.
Раскрутка	Круговые махи руками вперед и назад, как при плавании на спине. Ориентируйтесь на 20 повторений в обе стороны. Развивает подвижность суставов, плечевого пояса и укрепляет спину.
Планка кроль	и Примите положение планки. Делайте гребки кролем одной рукой, потом второй. Ориентируйтесь на 2 подхода по 30 секунд. Упражнение также укрепляет спину и плечи.
Движения ногами	Сядьте на пол, прямые ноги нужно вытянуть вперед. Руками обопритесь сзади или положите их на талию. Выполняйте махи ногами, при этом нужно максимально тянуть носки, как на танцах. Один подход — 40-60 секунд. Помогает растянуть ноги и проработать мышцы, которые участвуют при плавании кролем.
Гребки наклоне	в Наклонитесь с прямой спиной и сделайте в воздухе 40 гребков кролем. Упражнение для развития плечевого пояса и правильных движений руками во время кроля.

Вывод: разминка на суше или «Сухое плавание»:

- Играют существенную роль в подготовке организма ребёнка для занятия в воде.
- В процессе выполнения упражнений есть возможность доступно объяснить ребёнку его технологию, уделить больше времени его изучению и совершенствованию.

Научившись выполнять движения на суше:

- ребёнок легко воспроизводит его в воде;
- легко справляется с сопротивлением воды;
- повышается объём двигательной активности.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»

ЗАДАЧИ:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.
2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.

3. Укреплять дыхательную мускулатуру.
 4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.
- Упражнения выполняются по 10 – 12 раз.

КОМПЛЕКС № 1.

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдох.
3. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.
5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. То же на животе.
6. Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках.
7. Ходьба на месте с заданиями для рук.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.

КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.
2. Расслабиться, опуститься на пятки.
3. Кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.
4. Опустить руки вниз, расслабиться.
3. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками.

7. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 3

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).
2. Покачивание, перекачивание с пятки на носок, переноса тяжесть тела.
3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.
4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.
А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.
Б) выдох, вернуться в и. п.
5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад.
6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45. выполнять 2 -3 раза.
7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.
8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 4

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

Литература:

1. А.А.Чеменева , Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург Детство-ПРЕСС, 2011
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 2000.-80 с
- 3.Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- №