

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ "СУХОГО ПЛАВАНИЯ"

ДЛЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПОДГОТОВИЛА: ПИЩАЕВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

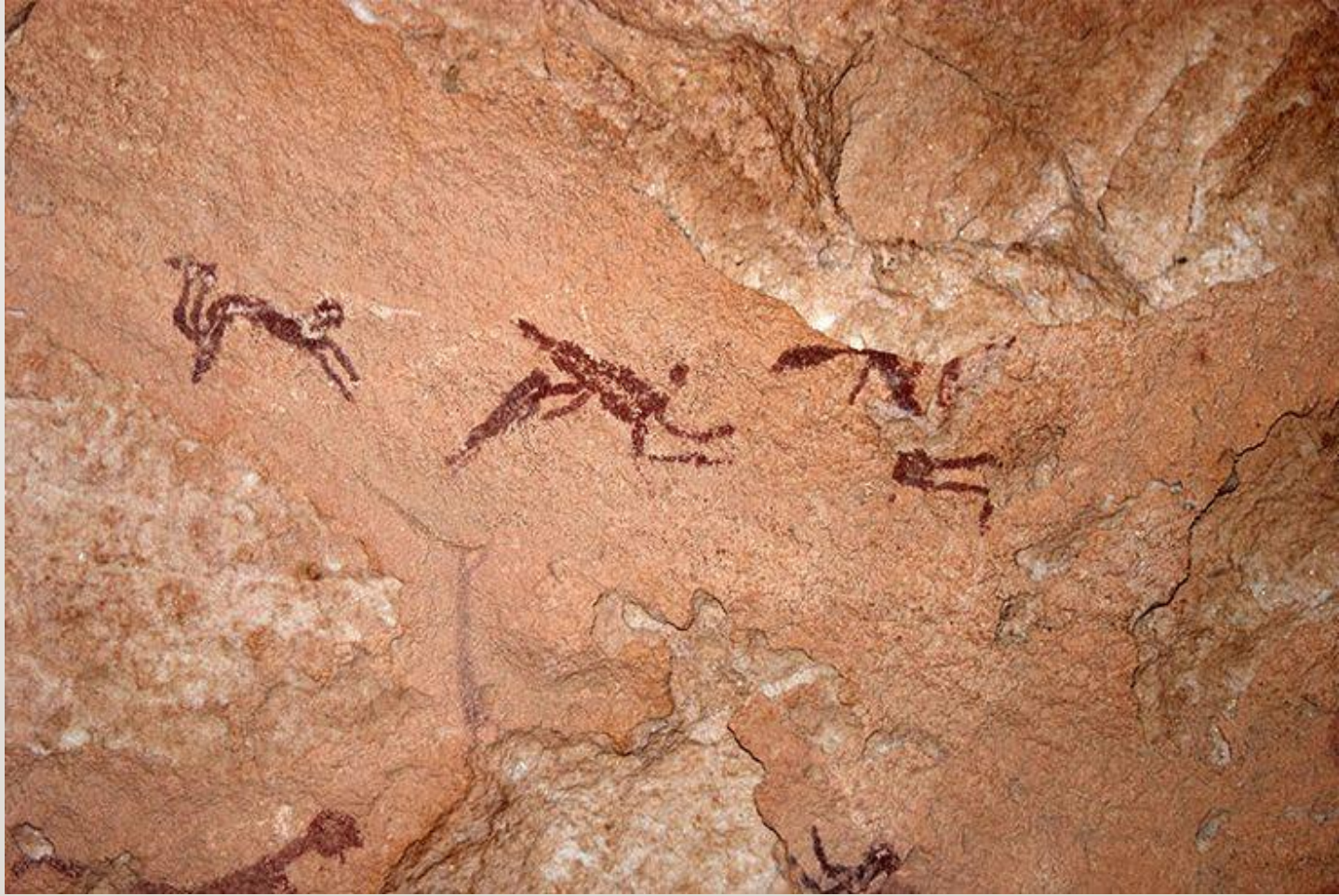


ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

Древность

Первые свидетельства о плавании относятся к эпохе неолита: наскальные рисунки в пещерах Египта и Ливии изображающие людей, плывущих в воде, датируются примерно 7000 годом до нашей эры.

В Средние века в Европе плавание потеряло популярность из-за религиозных норм того времени, но в других частях света, например, в Японии и Китае, плавание продолжало развиваться.



Новое время

19 век стал переломным моментом в истории плавания: начали строиться первые бассейны, плавание стало признанным видом спорта.

В 1837 году в Лондоне прошли первые официальные соревнования по плаванию.

В 1869 году в Англии была основана Ассоциация любительского плавания, которая установила правила и стандарты для соревнований.

Современность

В 1970-х годах появились первые крытые бассейны, что сделало плавание доступным круглый год.

Международные соревнования

В 1889 году в Вене прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран, далее они стали проводиться регулярно и носили название «первенство Европы».

В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, женские дисциплины появились на летних Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме.

В 1908 году была основана Международная федерация плавания (FINA), которая до сих пор регулирует международные соревнования.



ЧЕМ ПОЛЕЗНО ПЛАВАНИЕ?

- способствует укреплению всего организма человека
- в воде человек почти ничего не весит, в такой ситуации с позвоночника снимается всякая нагрузка
- отличный способ укрепления мышц; если выполнять различные упражнения, то можно тренировать различные группы мышц, прямо как в спортзале
- сжигание лишнего жира: за один час плавания можно сжечь от 200 и до 500 калорий
- тренирует и укрепляет дыхательную систему
- улучшает гибкость тела
- положительно влияет на эмоциональное состояние и настроение человека в целом



ВИДЫ ПЛАВАНИЯ



Спортивное плавание



ПЛАВАНИЕ КАК ДИСЦИПЛИНА ВХОДИТ В:

- 1. ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)**
- 2. СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ**
- 3. ТРИАТЛОН**
- 4. ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ШКОЛЬНИКОВ**

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЦЕЛИ "СУХОГО ПЛАВАНИЯ"

Плавание — уникальный вид физической активности, жизненно важный навык и сложнокоординационный спорт.

Задача современного преподавателя — синтезировать традиционные методы с новейшими знаниями в области биомеханики, психологии и педагогики.

Проблема: НЕвозможность установки бассейнов во многих школах.

Решение: "Сухое плавание" — система подготовительных упражнений на суше.

Цели:

- 1.Техническая: сформировать правильный мышечный стереотип движений.
- 2.Физическая: развить специальную силу, выносливость и гибкость.



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ "СУХОГО ПЛАВАНИЯ"

1. Постановка дыхания: ритмичный вдох-выдох, задержки.
2. Изучение общей схемы движений: координация рук, ног и дыхания.
3. Развитие специальной гибкости: голеностоп, плечевой пояс, грудной отдел позвоночника.
4. Развитие специальной силы: мышцы ног (для кроля/брасса), спины и плеч.

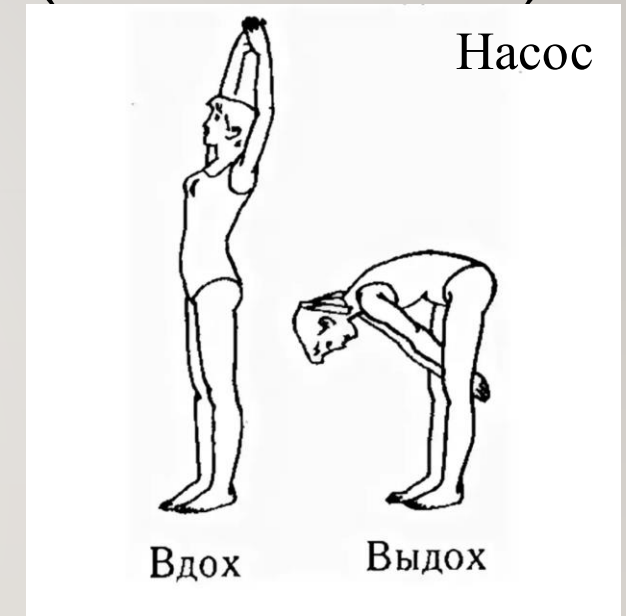


УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

БЛОК 1: ПОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ (НА СУШЕ)

Цель: Автоматизация главного правила — выдох в воду.

1. «Свеча»: короткий вдох ртом, долгий выдох носом (имитация выдоха в воду).
2. «Насос»: наклоны вперед: вдох при подъеме, выдох при наклоне.
3. Ритмичное дыхание под счет: «Раз» — вдох, «Два-три-четыре» — выдох.
4. Имитация дыхания в кроле: поворот головы на вдох в сторону от воображаемой «руки-гребущей».

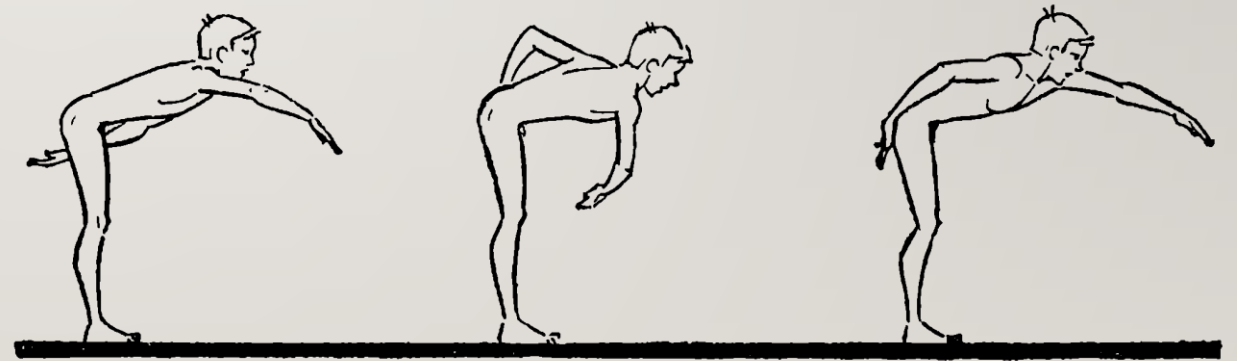
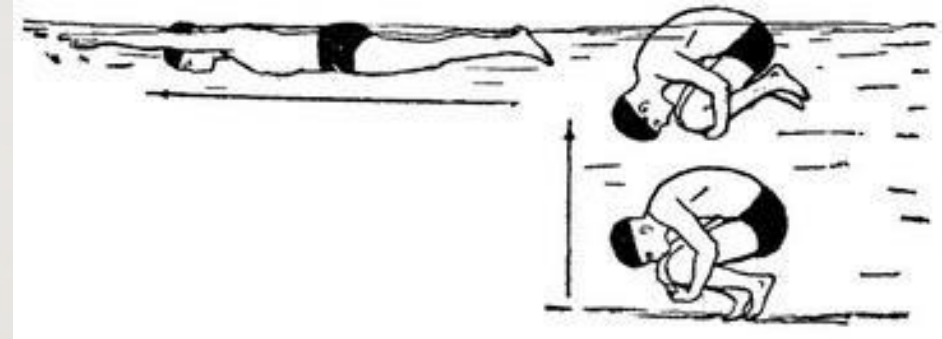


«ПЛАВАЕМ» НА ПОЛУ И У ОПОРЫ

БЛОК 1: ИМИТАЦИЯ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Ключевой принцип: от простого к сложному. Сначала ноги отдельно, потом руки, потом вместе + дыхание.

1. Статические позы: принятие правильного обтекаемого положения («стрелочка», «поплавок» сидя/лежа).
2. Работа у гимнастической стенки:
 - имитация работы ног кролем/брассом сидя на полу, лежа на скамье.
 - имитация гребковых движений руками стоя, в наклоне.
3. Согласование с дыханием: добавление дыхания к движениям рук.



ГОТОВИМ ТЕЛО К ВОДЕ

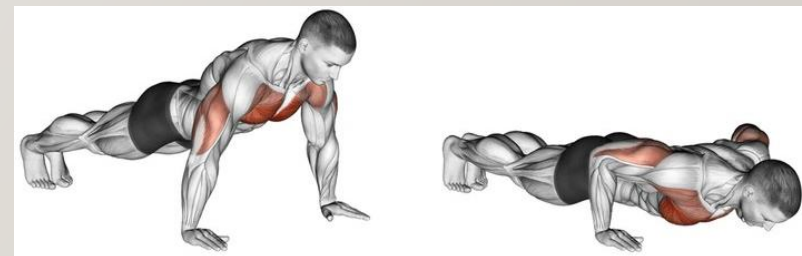
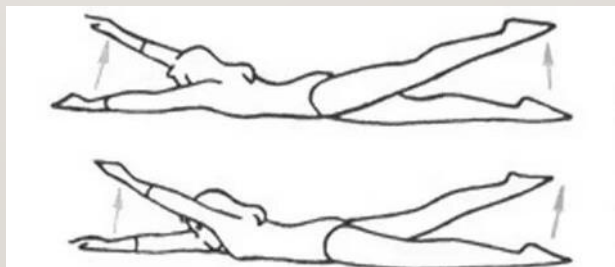
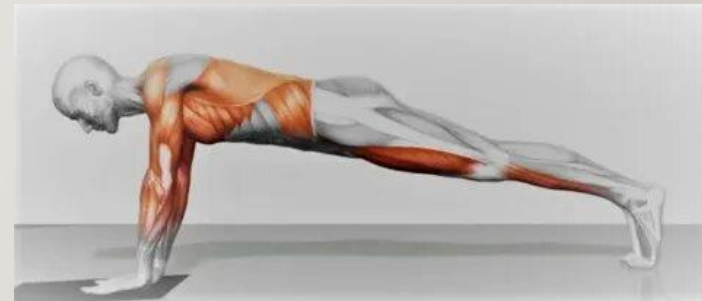
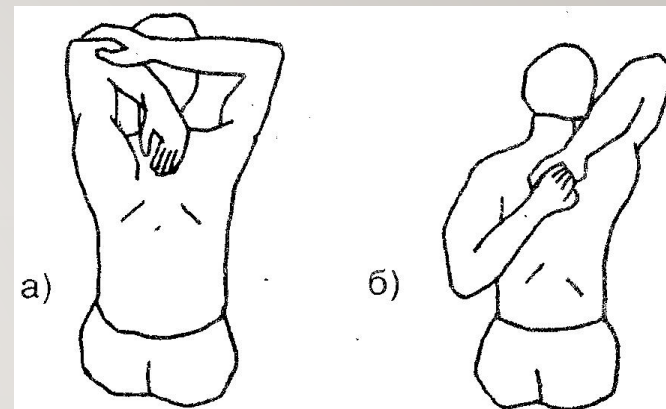
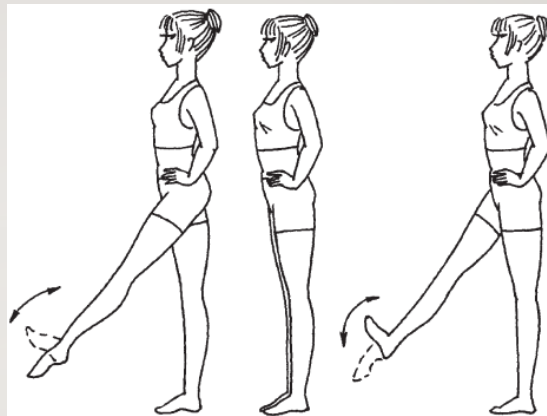
БЛОК 3: РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

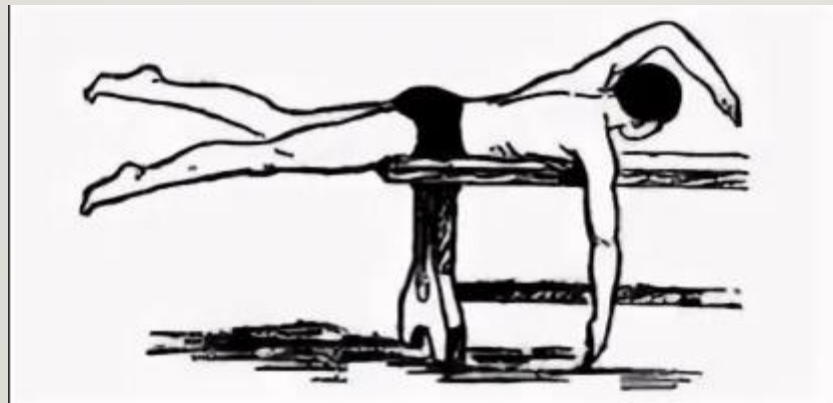
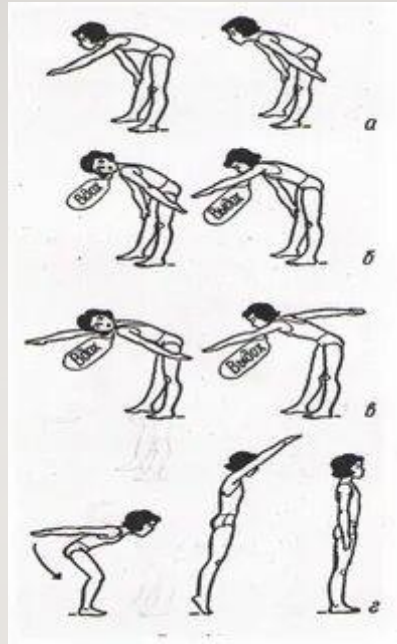
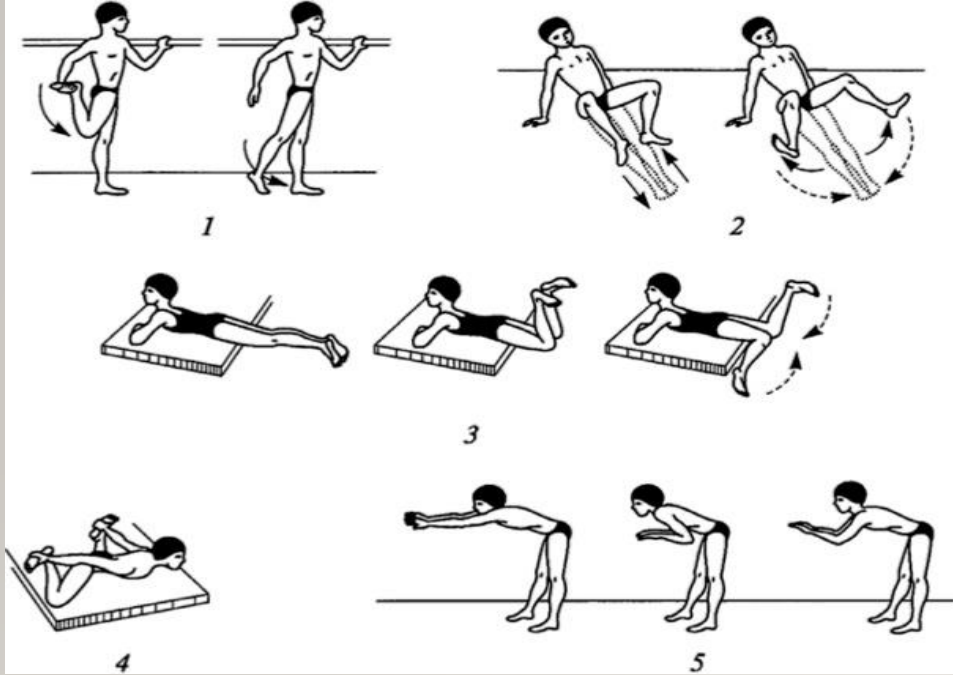
Гибкость (растяжка):

1. Для голеностопа (носки «на себя», «от себя», вращения).
2. Для плеч (замок за спиной, растяжка у стенки).

Сила и силовая выносливость:

1. Планка, боковая планка (мышцы кора).
2. Отжимания (трицепс, грудные — для гребка).
3. Упражнения с резиновыми эспандерами (точная имитация гребка с сопротивлением).
4. «Ножницы», подъемы ног (для кроля).





ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ МИНИМАЛЬНЫЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ НАБОР

Гимнастические коврики, скамейки, гимнастическая стенка.



Резиновые эспандеры/амортизаторы, фитболы, гантели малого веса, резиновые ленты для растяжки, видеоэкран.



КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ):

1. Дыхание: выполняет 10-15 ритмичных циклов «вдох-выдох» без сбоев.
2. Координация: может имитировать движение ног кролем в течение 1 минуты без ошибок.
3. Образ движения: объясняет и показывает фазы гребка на примере кроля на груди.
4. Гибкость: выполняет базовые тесты (достать пальцами за ступни при прямых ногах, завести руки в «замок» за спиной).



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Простые правила:

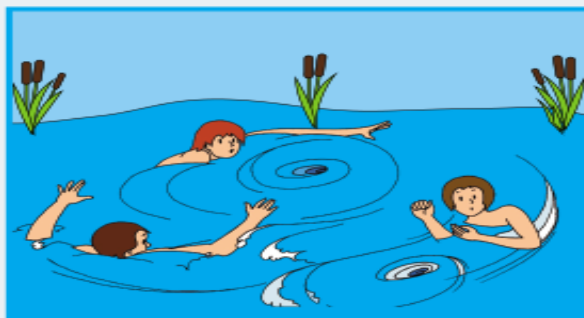


ВОДА
РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ЦЕЛЕВАЯ
ПРОГРАММА
voda.org.ru



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не прыгайте в незнакомых местах!



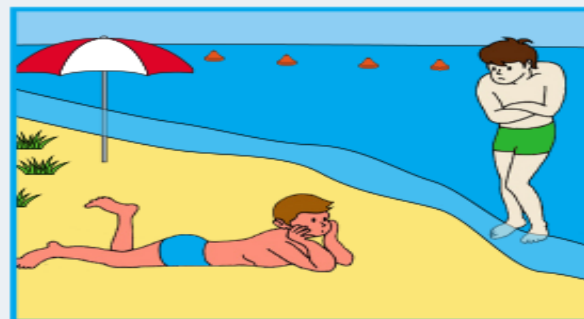
Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки!



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волн!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ