

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
города Магнитогорска

Методическая разработка  
Последовательность обучение техники плавания кролем на спине учащихся  
начальных классов в рамках дополнительной образовательной программы.  
Возраст обучающихся: 7-9 лет

Исполнитель: инструктор по физической культуре  
Полякова Марина Александровна

г. Магнитогорск

2020

## 1. Введение.

Методическая разработка рассчитана на обучающихся в возрасте 7-9 лет, начинающих обучение плаванию в рамках дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность.

Самое дорогое у ребенка — это здоровье, именно оно обеспечивает ему полноценную жизнь и благополучие. Поэтому сохранение и укрепление организма с раннего возраста и привитие навыков здорового образа жизни является очень важным.

С внедрением ФГОС здоровьесберегающие технологии являются одним из приоритетных направлений деятельности педагога и отличительной особенностью всей образовательной системы.

Практически здоровые дети сегодня составляют 1 - 5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет, а формируется осанка как раз в образовательном учреждении. Незначительные деформации позвоночника особенно в период роста и формирования организма затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Особенно ощутимо оздоровительное воздействие на детский организм при занятиях плаванием. Регулярная физическая активность позволяют укрепить иммунитет, развить дыхательную систему и создать предпосылки для успешного оздоровления детей, улучшению осанки, формированию правильного дыхания, повысить мышечный тонус — разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также стимулировать деятельность сердечно — сосудистой системы.

Методическая разработка преследует своей целью сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также привлечение детей к регулярным спортивным занятиям, в нашем случае плаванием. Применение данной разработки ускорит время адаптации ребенка к водной среде, поскольку плавание на спине — это наиболее быстрый способ обучения плаванию, он эффективно исправляет деформации позвоночника и грудной клетки, нарушения осанки.

Применение этой методики, когда с первых занятий одновременно происходит обучение двум стилям — кролю на груди и на спине, дает результат быстрого освоения с водной средой у детей. Достигается это тем, ребенок свободно ориентируется в пространстве, благодаря привычному положению тела (видит окружающие предметы) и обучение правильному дыханию этим стилем происходит наиболее комфортно (нет необходимости опускать лицо в воду). Методика рекомендована детям, имеющих повышенный страх «воды» и глубины (не чувствует дно ногами).

## **2. Основная часть.**

Методика обучения делится на теоретические и практические формы занятий, которые подразделяются на три группы:

-словесные (объяснение, акцент на деталях);  
-наглядные (методически правильный показ упражнений, деление их на элементы и создание представления о целостности движения);  
-практические (основные при проведении спортивных занятий методы, направленные на обучение и совершенствование техники, формированию двигательных навыков и умений, характерных для данного стиля; на развитие необходимых двигательных качеств).

В процессе обучения возможно варьировать эти методы в различных сочетаниях.

### **2.1 Последовательность обучения**

Освоение спортивной техники плавания осуществляется поэтапно. Для изучения любого стиля плавания на практике целесообразно использовать отдельно – целостный метод. На практике это означает, что разучивание элемента или целого движения начинается с освоения наиболее простых для обучения движений и элементов, а также наиболее сложных движений, разделить по частям, которые не представляется возможным. В этом случае акцентируем внимание обучающихся на последовательности выполнения отдельных элементов целостного движения.

Для освоения технических элементов, в основном применяются подводящие и имитационные упражнения, которые выполняются как на суше, так и в воде. Подводящие упражнения применяются для постепенного освоения спортивной техникой путем последовательного выполнения от простых к более сложным движениям. Имитационные упражнения используются для совершенствования и закрепления двигательных навыков. Они позволяют создавать образное представление о технике спортивного плавания в целом, и этим ускоряют процесс обучения и освоения технических элементов, осуществляют настройку оптимальной координации структуры движений и обеспечивают эффективную связь между двигательной и вегетативными функциями, позволяя в полном объеме реализовывать функциональный потенциал.

Любое обучение техники плавания рационально разбить на следующие этапы:

1. Оптимальное положение тела в воде;
2. Техника выполнения дыхания;
3. Движения ногами;
4. Движения руками;
5. Согласованное выполнение движений.

Особенно важны первые два этапа – необходимо добиться от обучающегося правильного положения тела и дыхательного цикла, чтобы в дальнейшем он мог свободно ориентироваться в воде, и выполнять, поставленные задачи.

Для освоения каждого этапа целесообразно установить следующую последовательность:

1. Подводящие упражнения на суше – проводится с акцентированием на деталях движения;
2. Имитационные упражнения в воде:
  - с неподвижной опорой – держась за бортик бассейна или стоя на дне;
  - с подвижной опорой – плавательная доска;
3. Целостное выполнение упражнения в движении – выполнить скольжение или проплыть.

## **2.2 Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.**

### *2.2.1. Положение тела.*

Подводящие упражнения на суше:

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища – одновременно напрячь все мышцы тела на 2-3 секунды, затем расслабиться.
2. То же (№1), только прямые руки направлены вверх, кисти рук лежат одна на другой, голова лежит на предплечьях.

Эти упражнения создают представление о положении тела в воде при выполнении скольжения, учат держать тело напряженным, тянуться вперед.

Имитационные упражнения в воде:

1. Становимся к бортику боком, одной рукой придерживаемся, и принимаем горизонтальное положение.
2. Принимаем стартовую позицию как при кроле на спине (руки на бортике, ноги согнуты и упираются в стенку бассейна). Отталкиваемся ногами, принимаем горизонтально положение и скользим на спине 2-3 метра.
3. То же (№2) только с плавательной доской, выполняем скольжение в различных положениях: голова на доске, доска у живота или за головой на вытянутых руках.
4. Скольжение на спине, с различным положением рук: параллельно туловищу, за головой; одна рука сверху прижата к голове, другая внизу прижата к бедру.

Главное внимание, при выполнении упражнений уделяем положению всего туловища, тело и ноги расположены в одной плоскости, должны быть на поверхности воды, шея расслаблена, голова лежит на воде (направление взгляда строго вверх).

Методические рекомендации: туловище должно быть максимально прямым, следить за положением головы (взгляд направлен вверх), таз не опускается, лежит в одной плоскости с туловищем.

### 2.2.2 Дыхание.

Дыхание («последовательное выполнение вдоха и выдоха») важный технический элемент, если правильно поставить дыхательный цикл в дальнейшем это, значительно облегчит обучение дыханию при освоении другого стиля – кроля на груди. Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на всех этапах обучения, для укрепления и развития дыхательной системы и увеличения объема легких.

Подводящие упражнения на суше:

1. Стоя, попеременное вращение рук назад, по команде делаем быстрый вдох и медленный выдох:

- вдох выполняем во время вращения правой рукой;
- выдох выполняем под левую руку;

2. Тоже (№1) только меняем руки, под левую — вдох, под правую - выдох. Один дыхательный цикл (вдох-выдох), должен совпадать с одним циклом вращения руками (правой-левой);

3. Тоже (№1), но с поворотом головы для выполнения вдоха. - правая рука вверху у головы, при повороте головы к правой руке выполняется вдох — при выполнении вращения левой рукой делается выдох, голова расположена прямо.

Имитационные упражнения в воде:

1. Руки вдоль туловища, делаем на два движения ногами быстрый вдох, на следующие два движения ногами медленный выдох.

2. Правая рука вверху у головы, левая прижата к бедру. Вдох делается с поворотом головы подмышку правой руки, голова прямо — выдох.

2. Тоже (№2) только левая рука вверху, и делаем вдох под левую руку.

Методические рекомендации: согласованное движение руками и ногами главная роль отводится ритму дыхания, и для закрепления навыка рекомендуется упражнение выполнять под счет преподавателя – «раз» короткий вдох, «два, три четыре» продолжительный выдох.

### 2.2.3 Движения ног.

Подводящие упражнения на суше:

1. Сидя на гимнастической скамье, ноги приподняты – попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз, можно делать под счет, чтобы задать ритм движений.
2. Сидя на бортике, ноги в воде. Носки ног должны быть вытянуты, ноги в коленных суставах не сгибаем, амплитуда движения стоп не более 40см.

Типичные ошибки: сгибание ног в коленных суставах, носки не оттянуты, выполнение маха начинается не от бедра, а от колена.

Методические рекомендации: пальцы на ногах должны быть прямыми и напряженными, натянуты у балерины, большие пальцы ног во время движения слегка задевают друг друга. При выполнении движений на суше, формируются ощущения, сходные с теми, которые возникают в воде.

Имитационные упражнения в воде:

1. Лежа на животе на бортике, - движения ногами кролем под команду или счет. Движения выполняются в частом темпе, чтобы обучающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах.
2. Плавание при помощи движений ног кролем на спине или груди с доской с произвольным дыханием.
3. Плавание на спине со сменой положения рук: вдоль туловища; обе вверху; одна вверху, другая у бедра.

Типичные ошибки: излишнее сгибание ног в коленных суставах; голень слишком глубоко погружена в воду; носки не натянуты.

Методические рекомендации: ноги сильно вспенивают воду, колени не должны показываться из воды; следить за амплитудой движения ног, стопа должна полностью выходить из воды.

### 2.2.4 Движения рук.

Подводящие упражнения на суше:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, смотрим перед собой, одна рука вверху, другая внизу, у бедра – движения прямыми руками, как при плавании кролем на спине.

Типичные ошибки: сгибание рук в локтевом суставе, раскачивание

плечами, «гребок» рукой выполняется не вдоль туловища и слишком рано рука выходит из воды.

2.

Методические рекомендации: при переносе руки перед собой она должна быть прямой; смотреть вверх; не раскачивать плечами; вход кисти в воду начинается с мизинца, далее выполняя захват воды кистью, затем «гребок» выполняется вдоль туловища, выход руки из воды начинается у бедра, сначала выходит большой палец кисти, затем кисть, локоть и плечо, рука прямая.

Имитационные упражнения в воде:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, выполняем круговые движения руками назад, имитируя кроль на спине. Смотреть вперед, туловище не раскачивать, ни торопиться.
2. Тоже (№1) только в движение, один гребок на два шага назад
3. Скольжение на спине, выполняем круговые движения только правой рукой, затем меняем руку.

Типичные ошибки: укороченные гребки, которые идут в сторону от туловища, раскачивание плечами.

Методические рекомендации: следить за поворотом кисти при начале гребка и его окончании, вход руки в воду за головой, окончание у бедра.

### *2.2.5 Согласование движений.*

Подводящие упражнения на суше:

- 1). Круговые движения руками назад попеременно с одновременным движением ногами – на один «гребок» рукой выполняем два шага.
- 2). Тоже, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняем под правую или левую руку в начале «гребка».

Имитационные упражнения в воде:

- 1). Плавание на спине в полной координации с задержкой дыхания.
  - 2). Плавание на спине с выполнением вдоха, сначала под правую руку, затем под левую, затем один «вдох» на три гребка руками.
  - 3). Плавание кролем на спине в полной координации.
- Методические рекомендации: выполнение движений в определенном ритме, возможно на первых уроках под счет преподавателя, на один цикл движений руками (правая-левая), один цикл дыхания (вдох-выдох) и два цикла ногами (правая-левая-правая-левая).

## Типичные ошибки при обучении плаванию кролем на спине и примерные упражнения для их исправления.

Типичные ошибки	Примерные упражнения для их исправления	Методические указания
1. У пловца ноги опускаются вниз	Плавание с помощью доски, расположенной у живота, чтобы поднять таз над водой, следить чтобы ноги так же были над водой.	Делаем акцент на максимально горизонтальном положении тела в воде. Взгляд направлен вверх, таз и ноги над водой.
2. Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах.	Имитация работы ног на суше. Плавание при помощи движений ног.	Движение выполняется всей ногой, от бедра, нога прямая.
3. Пловец рано заканчивает гребок, рука не доходит до бедра.	На суше: имитация движений руками, с выполнением паузы в конце гребка. В воде: скольжения с прижатой рукой к бедру, плавание с поочередным движением руками. Гребок заканчивать прямой рукой у бедра. Плавание с паузой в конце гребка.	Акцент на касание бедра при выносе руки.

### 2.3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Несмотря на простоту отдельного обучения плаванию, обязательно нужно стремиться к выполнению целостного движения, насколько позволяет техническая подготовленность обучающихся. И в дальнейшем главную роль в закреплении и совершенствовании техники плавания кролем на спине приобретает метод целостного выполнения упражнений. Поэтому занятие необходимо запланировать так, чтобы отдельное обучение элементов составляло не более 50 % от урока.

Для эффективного совершенствования техники планируем занятия с обязательным изменением условий выполнения техники движений. Для этого можно использовать различные сочетания плавания:

1. попеременное выполнение длинных и коротких отрезков;
2. проплыть заданный отрезок с максимальным или минимальным темпом;

3. Поэтапно усложнять или облегчать условия выполнения упражнений: плавание по элементам и в полной координации, плавание с задержкой дыхания и с произвольным дыханием, плавание с плавательными досками, ластах, с лопатками.

В первые годы освоения техники плавания обязательно будут недочёты различной степени в выполнении движений. Технические ошибки необходимо тщательно и быстро исправлять, не допуская их закрепления в будущем.

### **3. Заключение.**

Применение нестандартных методов обучения плаванию, позволяет плодотворно и рационально использовать каждое занятие. Параллельное освоение техники двумя стилями плавания кролем на груди и на спине, позволяет ребенку выбрать для него наиболее комфортный и доступный способ плавания. Для многих детей страх «воды» серьезное препятствие для занятий плаванием, кроль на спине сглаживает эти острые углы при обучении техническим элементам и происходит закрепление необходимых двигательных навыков. Ребенок видит окружающие его предметы, может передвигаться по воде, выбирая нужное направление, приходит осознание, доступности водной среды. На фоне этого постепенно исчезает страх, дети опускают лицо в воду, и дальнейшее изучение техники и упражнений на скольжение проходит намного быстрее.

Разработанный материал направлен на развитие и совершенствование стойких плавательных способностей, умений и навыков у детей.

Способствует приобретению знаний по безопасному поведению на воде, на открытых водоемах в различное время года.

#### 4. Список литературы:

Авторская программа Захаров А.С. «36 учебных занятий по плаванию». Программа начального обучения /Спорт в школе №9-10, 1999 г.

1. Булгаков Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7 – 10 лет). – М., 1954.
2. Булгаков Н.Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Булгаков Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М., 2006;
4. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2006;
5. Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать. «Плавание», вып. 2. – М., 1980.
6. Васильев В.С. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания. – «Физкультура в школе», 1988.
7. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2004;
8. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию (по опыту ГДР). «Плавание», вып. 2. – М., 1971.
9. Гольцов В.Н. Методика начального обучения плаванию. «Плавание. Ежегодник», 1984.
8. Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду. – ФиС, 1983.
9. Давыдов В.Ю. Особенности методики начального обучения плаванию детей 7 – 9 лет. – ФиС, 1986.
10. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2007.
11. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию. – «Плавание», вып. 1, 1976.
12. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, Полымя, 1989.
13. Паравян Г.А. Обучение плаванию детей 7 – 10 лет. – «Плавание», вып. 2, 1976.
14. Давыдов В.Ю. Методика начального обучения плаванию девочек 7 – 10 лет. Академия ФКиС. Волгоград, 1998.

## **Оглавление.**

1. Введение.

2. Основная часть.

2.1 Последовательность обучения

2.2 Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

2.2.1. Положение тела.

2.2.2 Дыхание.

2.2.4 Движения рук.

2.2.5 Согласование движений.

2.3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

3. Заключение

4. Список литературы