Добрый день .Меня зовут Ирина Николаевна .Я учитель по физкультуре в 82 гимназии. Мой доклад о методах обучения плаванью на уроках физкультуры и их организации в начальной школе

Наш бассейн ,после капитального ремонта проведенного в 2016 по утвержденному проекту .является гордостью гимназии. Плавательный бассейн является комплексным спортивным сооружением, в который входит: чаша бассейна, раздевалки, душевые, туалеты для мальчиков и девочек, технические и служебные помещения. Размеры бассейна 12,0х6,0м,глубина в мелкой части -100см ,в глубокой 120см. По характеру водообмена относится к рециркуляционному типу. Для обработки воды в отделении химводотчистки установлена автоматизированная система, которая проводится по заданной программе

Урок по плаванью проходит в начальной школе , как предметное образование .В соответствии с этим Разработано КТП для параллели 4 классов с включением раздела «плаванье »,где является третьим часом физкультуры .Группы делятся на девочек и мальчиков .Если у мальчиков проходит урок «сухого плаванья» ,то девочки занимаются в бассейне .Чередование идет по недельно

Перед нами стоит задача не олимпийские результаты, а получение прикладных навыков плаванья ,ну и конечно несет оздоровительный характер.

**Задачи обучения плаванию**

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, надо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

**Этапы обучения**

Весь процесс обучения плаванию условно делится на *четыре этапа*.

1Показ техники изучаемого способа плавания: лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, т.д)

**2.** Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

**3.** Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

**4.**Закрепление и совершенствование техники плавания

**Основные группы упражнений при обучении плаванию**

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, игры на воде.

*Упражнения для освоения с водой*

Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Всплывание и лежание на поверхности воды Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

*1. «Поплавок».* И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

*2. «Медуза».* Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно

*3. Всплыть «поплавком».* Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

*4. Стоя по пояс в воде, присесть* так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

*5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь.* Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз ..Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

*6 .«Умывание».* Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох

 *7.Скольжения*. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца -равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания

**Методы обучения плаванию**

При обучении плаванию применяются три основных группы методов - *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действии и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все-до или после занятий в воде или на уроке «сухого плаванья»

*При словесном методе*, когда группа находится в воде, отдаются только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох - «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к , подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...»Таким образом, с помощью команд педагог как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. -при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» - при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

*К наглядным методам* относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше отрабатываются на уроке «сухого плаванья» и также демонстрируются учителем перед бассейном во время урока плаванья. В воде привлекают занимающихся, у которых лучше получается данное упражнение. Этот метод является более эффективным ,так как носит характер подражания, а это присуще детям младшего школьного возраста

*Практические методы.* При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение cпoсобом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество Разучивание в целом применяется на завершающе: этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

*Соревновательный и игровой методы* широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания ребенок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Перед преподавателем ставятся задачи обеспечение безопасности на воде и на суше, следить за техникой элементов и дисциплиной ,страховка на первых занятиях ,а так же не уверенных детей.

**Заключение**

Таким образом при обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

 — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;

— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;

— ознакомление с правилами безопасности на воде.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет. способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Можно сделать следующий вывод.

В результате третьего часа физкультуры по плаванью ,можно наблюдать улучшения в статистике по следующим пунктам:

-Снижение заболеваемости простудными заболеваниями

-Улучшение общего состояния ОДА

-Увиличевается количество детей занимающихся в дальнейшем профессиональным плаваньем

-Регулируется эмоционально психическое состояние детей