

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



**Тренер – преподаватель: Н.В.Мугаллямова**



**Практическая реализация  
современных методик**

---

**в процессе обучения плаванию  
в общеобразовательных  
учреждениях**

# Плавание – как стиль жизни

Педагогическое кредо  
«Чтобы быть хорошим педагогом, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь»



# **Плавание в школе и общеобразовательных учреждениях**

---

**Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.**

**Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.**

**Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.**

**Самый главный - первый: обучение азам плавания. Сюда входят обучение умению держаться на воде и развитие заинтересованности в плавании в целом.**

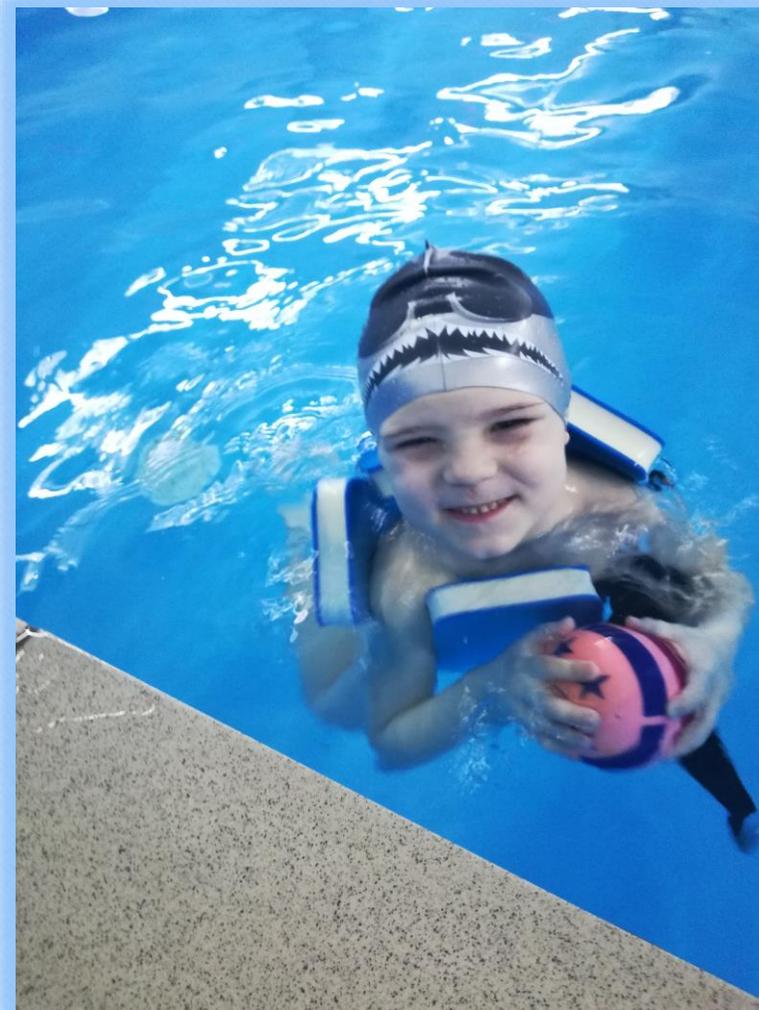
---

**Второй этап включает обучение технике и развитие выносливости.**

**И наконец - овладение всеми способами спортивного плавания**

**Вода — это непривычная для человека среда, потому страх перед ней является естественным, в разумной мере он должен присутствовать у каждого.**

**Однако часто этот страх является чрезмерно сильным — он не дает не только плавать, но порой и даже заходить в воду. Такой чрезмерный страх уже не несет никакой пользы**



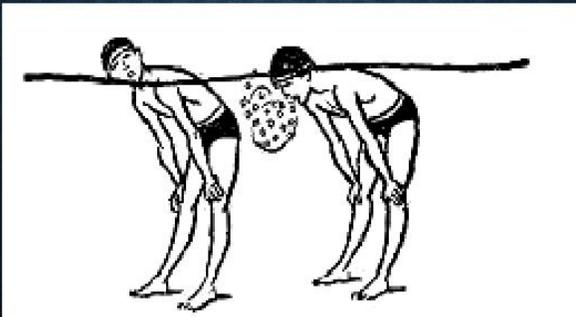
# Как преодолеть страх!



# Освоение с водой

## • Дыхание.

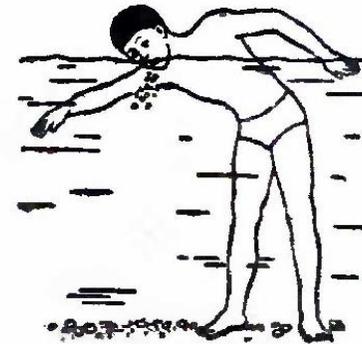
- Дыхание осуществляется при поднимании лица из воды (вдох) и его последующего опускания в воду (выдох). Знакомить с техникой дыхания необходимо стоя в положении наклона туловища вперед с опорой руками о колени. Необходимо поднимать голову вперед-вверх настолько, чтобы рот показался над водой и был широко открыт для выполнения глубокого вдоха. Дыхание должно быть непрерывным с акцентом на быстрый вдох и обязательно полный выдох через рот (нос) в воду.



## Упражнения для освоения с водой

### Упражнения по выдыханию в воду.

- 1) Сделать вдох (через рот).
- 2) Погрузить лицо в воду.
- 3) Медленно выдохнуть через рот.

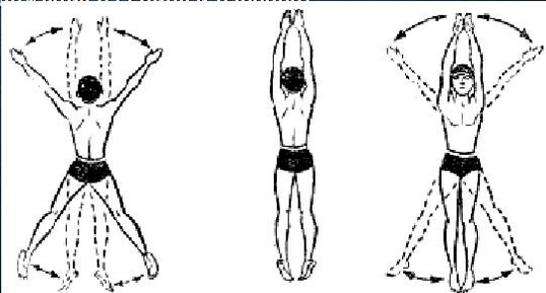


# Упражнения для освоения с водой

## Освоение с водой

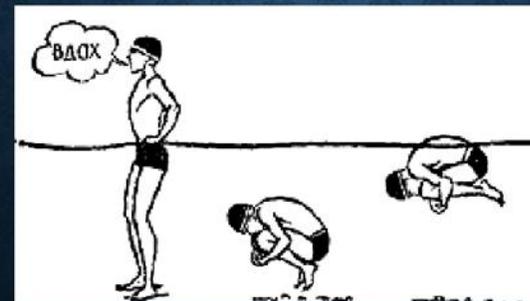
• *Лежания.*

- Основная направленность упражнений этой группы—формирование навыка горизонтального положения тела в воде.
- «Звездочка»: Из положения «Поплавок» или «Медуза» всплыть к поверхности воды, широко развести руки и ноги, подбородок прижать к груди и задержать дыхание. В положении «звездочка» последовательно сводить и разводить руки и ноги.
- «Звездочка» на спине: Лечь на спину, широко развести руки и ноги и смотреть вверх поочередно, последовательно и одновременно сводить и разводить руки и ноги в положении на спине; выполнить повороты из положения на груди в положение на спине и наоборот.



## Освоение с водой

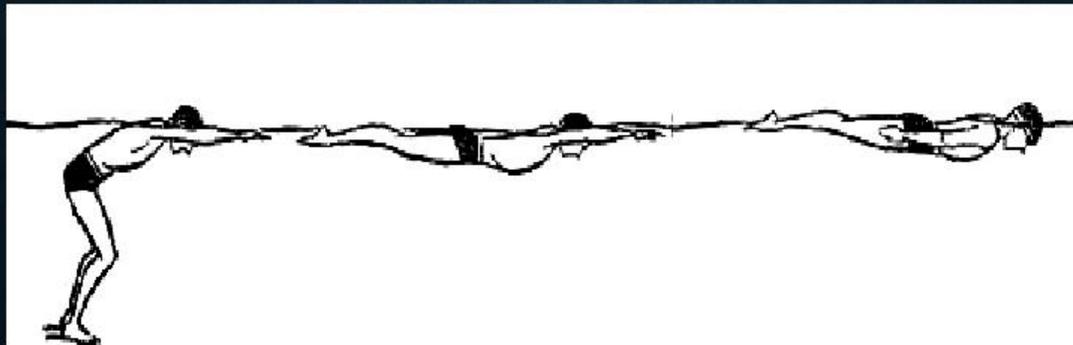
- «Поплавок»: сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, плотно сгруппироваться (подбородок прижать к груди, лбом коснуться коленей, обхватить руками голень) и в таком положении всплыть.



# Освоение с водой

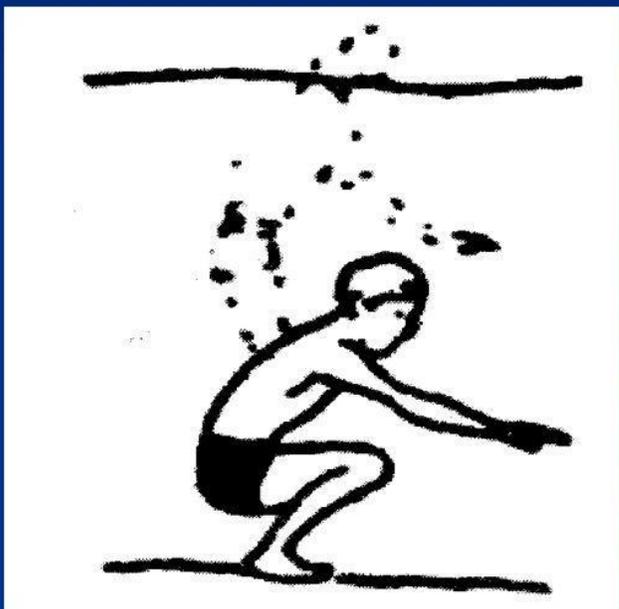
## • Скольжение.

- Упражнения способствуют приобретению прочного навыка — придания телу такого положения после старта и поворотов, которое обеспечит ему наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения вперед.
- Начинать скольжение следует в одном положении — руки вытянуты вперед (если скольжение на спине — то за головой), голова между руками, дыхание задержано, туловище вытянуто «в струнку». Во время скольжения руки принимают заданное положение.



# Средства для уверенного погружения под воду, освоение с водой

Обучение дыханию  
(погружение до полного приседа)



MyShared



# Оборудования для освоения с водой

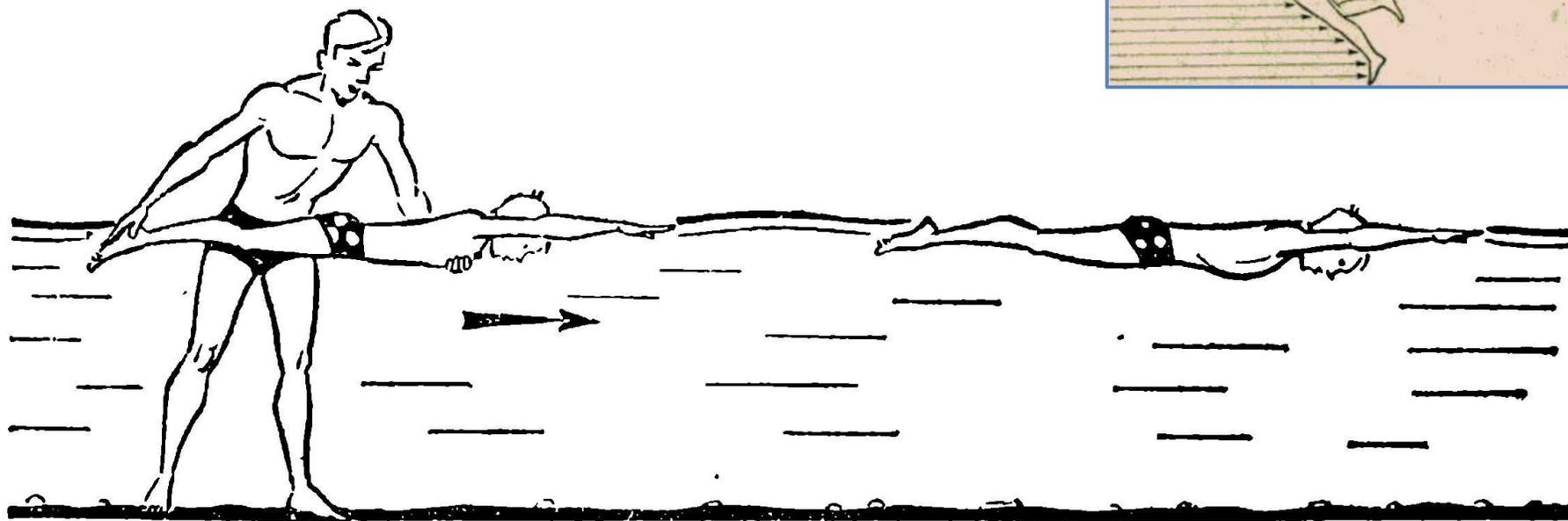
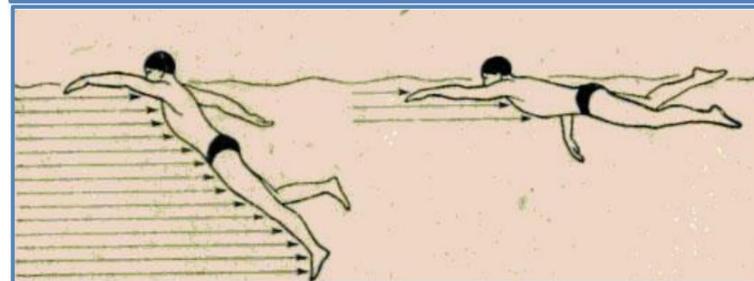
---



# Положение тела

Занимаемое телом пространство.

- Характерная особенность правильных способов плавания— почти горизонтальное положение тела пловца в воде.





# Вспомогательные средства



В пресной воде центр тяжести человека лежит ниже центра плавучести.



В Мёртвом море действует большая выталкивающая сила, поэтому тело человека выше поднимается над водой и центр тяжести поднимается, оказываясь выше центра плавучести.



# Положение тела пловца

ВОДА



ПРАВИЛЬНО

ВОДА



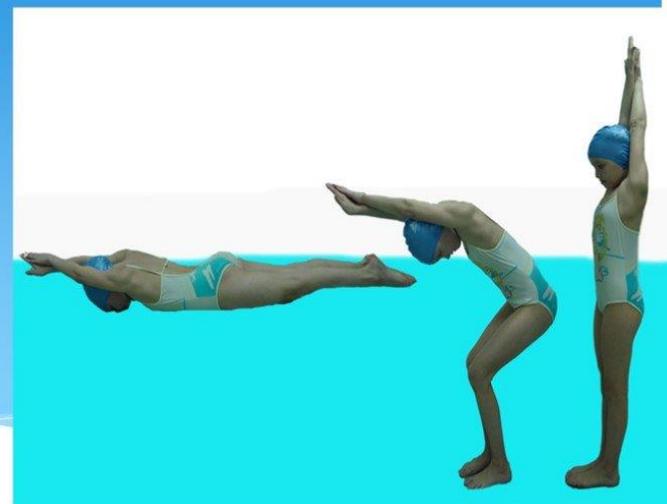
НЕПРАВИЛЬНО

## «Стрелочкой» на груди

Это упражнение нужно сделать для того, чтобы понять, что ваши ноги тяжелее воды и тонут.

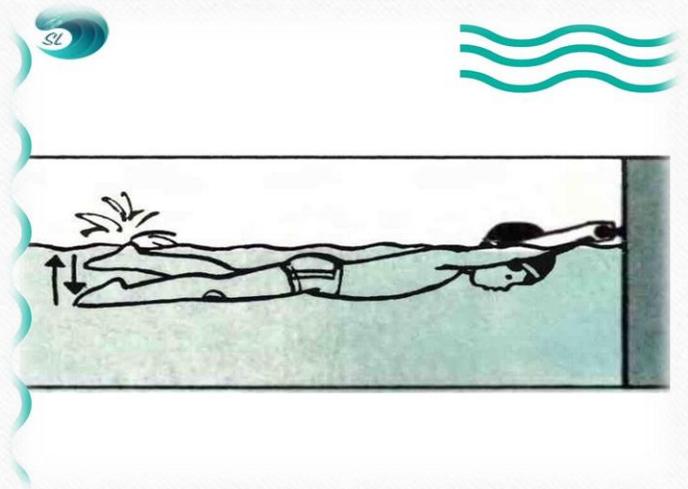
Ваше тело должно всплыть и двигаться вперед.

Старайтесь задержать дыхание как можно дольше.



# Главные моменты, которые необходимо учитывать при изучении работы ног:

- Темп работы ног
- Положение стоп
- Работа коленей (мышц бедра)
- Амплитуда работы ног
- Распределение нагрузки

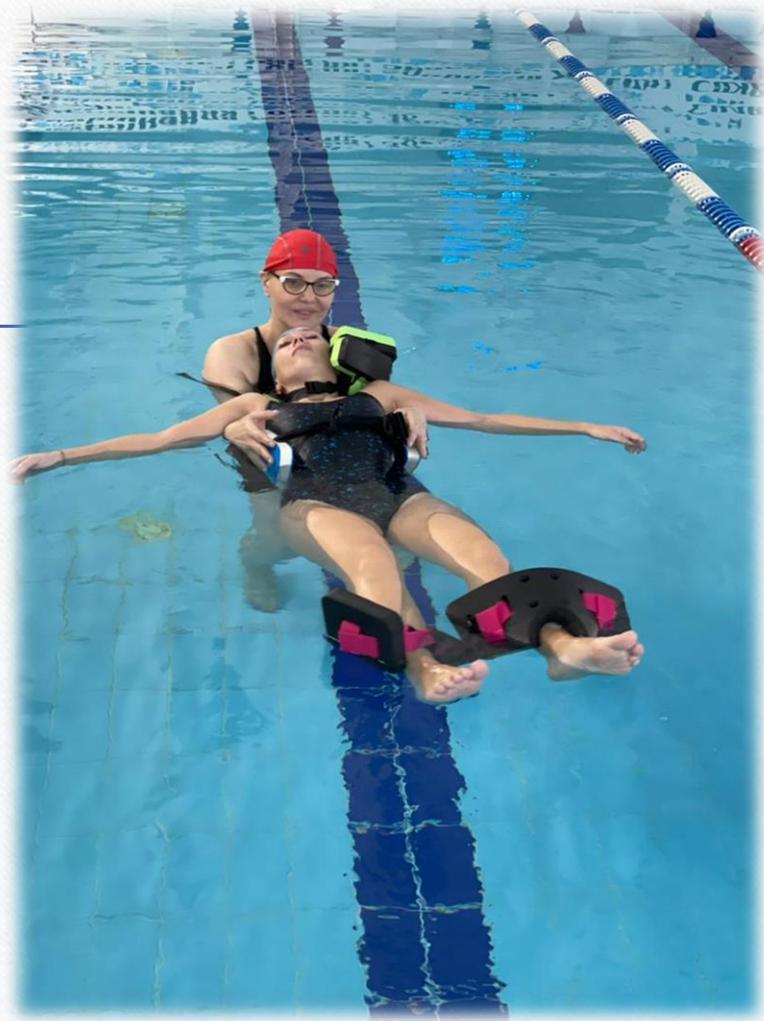


# Восстанавливаем организм после тренировки в бассейне



- Питание, сон, прогулки
  - Массаж и водные процедуры
  - Система Ватсу
- 
- Физиотерапевтические процедуры
  - Сауна, баня





# Мотивация к занятиям



ПЕДАГОГ- ПРИМЕР



# Заповедь педагога- не НАВРЕДИТЬ !

---

## **ПРИОРИТЕТ – здоровью**

- Все используемое оценивается с позиции на психофизиологическое состояние

## **Ответственность**

- За свое здоровье

## **АКТИВНОСТЬ**

- Активное включение в любой процесс снижает переутомление

## **Что должен уметь компетентный педагог.**

- 1. Успешно решать свои жизненные проблемы, проявляя инициативу, самостоятельность и ответственность.**
- 2. Ориентироваться на рынке труда и понимать, какие умения потребуются детям, чтобы успешно продвигаться в дальнейшем.**
- 3. Видеть и понимать действительные жизненные интересы своих учеников.**
- 4. Проявлять уважение к своим ученикам, и их суждениям и вопросам.**
- 5. Чувствовать проблемность изучаемых ситуаций.**

**6. Связывать изучаемый материал с повседневной жизнью.**

**7. Закреплять знания и умения в учебной и в не учебной практике.**

**8. Планировать учебно- тренировочное занятие с использованием всего многообразия форм и методов учебно- тренировочной работы.**

**9. Ставить цель и оценивать степень их достижения совместно с детьми.**

**12. Привлекать экспертов и специалистов для обсуждения тех вопросов, в которых сам недостаточно компетентен.**

**13. Оценивать достижения учащихся не только уровнем их подготовленности, но и содержательной характеристикой.**

**14. Оценивать не только уровень подготовленности, но и развитие личных качеств**

## **Педагог должен остерегаться:**

- 1. По привычке считать себя самым главным и единственным источником знаний.**
- 2. Передавать ученикам свой жизненный опыт и воспитывать их, исходя из того, как был воспитан сам.**
- 3. Представлений о том, что существуют раз и навсегда заданные способы правильного и неправильного решения различных проблем мелочных правил и инструкций.**

# Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие

Аристотель



Исследования ученых показали, что плавание - это особый вид спорта, который имеет большое позитивное влияние на здоровье человека. Еще плавание называют самым щадящим видом спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Побочных эффектов и противопоказаний от занятий плаванием не выявлено. Начинать заниматься плаванием полезно в любом возрасте.





**Благодарю  
за  
внимание!**

