

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАВАНИЯ

Скрыганова В.В. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.А. Антыкаев, преподаватель

По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона жителей планеты тонет более 120 человек. В основном это дети и подростки, большая часть из которых учится плавать либо друг у друга, либо с помощью родителей, тренера или инструктора.

Плавание является жизненно важным навыком. Научиться плавать могут все, главное – иметь желание. Плавать можно в бассейне, в открытых водоемах, в озере, пруду, реке с чистой водой и пологим дном. Хорошо проводить первые занятия в жаркий день при температуре воды 20 (или более) градусов. При этом обязательно должен присутствовать и помогать тренер, инструктор, родители. Во избежание несчастного случая без родителей, тренера или инструктора не входите в воду.

Для более успешного овладения техникой плавания отдельные упражнения рекомендуется разучивать на суше.

1. Стать в воду по плечи. Сделать вдох, погрузиться в воду и присесть (глаза могут быть закрыты или открыты). Затем нужно выпрямиться и сделать выдох. Повторить несколько раз.

2. «Поплавок». Стоя в воде по плечи, вдохнуть, присесть и, захватив голени руками, делать плотную группировку. Вода поднимает вес, и вы всплываете. Почувствовав это (и убедившись, что вы плаваете), можно стать на ноги и сделать выдох. Повторить несколько раз подряд.

3. Стоя в воде, сделать вдох и, опустив голову, выдохнуть в воду.

4. «Скольжение». Стать лицом к берегу, резко оттолкнуться ногами и, вытянув тело (руки вперед, носки оттянуты), скользить по воде как можно дальше. К концу движения сделать выдох в воду. Через несколько занятий это упражнение можно выполнять, плавая вдоль берега. Необходимо следить за тем, чтобы тело принимало правильное положение.

5. Движение ногами при кроле. Они разучиваются вначале с поддержкой товарищем под грудь (можно использовать резиновый круг или мяч). Движения должны быть такими, чтобы ноги, несильно сгибаясь и разгибаясь в коленях, поочередно и непрерывно ударяли вниз ступней и голенью.

Основными условиями успешного освоения предлагаемых упражнений является постепенность, плавность движений, многократное количество повторений каждого упражнения при небольшом отдыхе.

Литература

1. Дмитриев, Р.А. Плавание и безопасность на воде : пособие для инструкторов ОСВОД / Р.А. Дмитриев. – М. : Полымя, 1978. – 46 с.