

Основы техники плавания способом кроль на груди

Общая характеристика способа

При плавании кролем на груди ребенок лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шестиударного кроля.

Общее представление о технике плавания шестиударным кролем на груди дает

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.
2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.
3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.
4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.
6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).
7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

Положение тела и движения ногами

Тело пловца в воде вытянуто, почти горизонтально и хорошо обтекаемо. Голова находится на продольной оси тела, лицо опущено в воду (за исключением момента вдоха); бедра — у поверхности воды; мышцы живота и поясницы оптимально напряжены.

Непрерывные *попеременные движения ногами* кролем помогают пловцу придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигают его вперед. Ноги выполняют встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях; голени и стопы расслаблены; стопы повернуты носками немного внутрь и непрерывно вспенивают воду сзади пловца.

Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. Движение ноги вниз носит захлестывающий характер и является основной рабочей фазой. В практике плавания оно получило название «удар». Движение стопы вверх — фаза подготовительная.

Удар стопой вниз выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа и голень движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе.

Движения руками и дыхание

Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами (вместе они и составляют гребок). Выход руки из воды — фаза завершающих

движений, а движение руки над водой и вход в воду – подготовительные движения.

Во время гребка основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая плоскость «кисть – предплечье». Кисть во время гребка хорошо фиксирована в лучезапястном суставе и большую часть гребка развернута ладонью строго назад. Гребок выполняется с небольшим сгибанием и разгибанием руки в локте. Во время гребка локоть находится в более высоком положении по отношению к кисти и развернут в сторону (но не назад!).

Гребок выполняется в направлении спереди-назад под средней линией тела. Наиболее энергична вторая половина гребка – *отталкивание*. Завершается гребок у бедра.

Рука выходит из воды локтем вверх и расслабляется. Во время движения над водой рука несколько согнута в локте, локоть направлен вверх.

Вход руки в воду происходит впереди головы и примерно на ширине одноименного плеча — как бы в одну точку в воду последовательно погружаются кисть, локоть и плечо. Это движение выполняется свободно, но без промедления; после погружения в воду рука вытягивается вперед, опирается ладонью о встречный поток воды, готовясь начать очередной гребок.

Согласование движений руками.

В то время, как одна рука выполняет гребок, другая движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Вход в воду одной руки (например, правой) и ее вытягивание под водой вперед совпадают с выполнением второй половины гребка другой (левой) рукой. *Дыхание*. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону руки, завершающей гребок. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды.

При повороте головы в сторону для вдоха необходимо удерживать ее на продольной оси тела и не приподнимать над водой. После вдоха пловец вновь поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Дыхательный цикл завершается энергичным «выталкиванием» остатков воздуха через рот в тот момент, когда голова пловца вновь поворачивается лицом в сторону для очередного вдоха и рот оказывается над водой.

Наиболее естественным ритмом дыхания являются один вдох и выдох на полный цикл движений (два гребка руками). Хорошо подготовленные пловцы используют один вдох и выдох на три гребка руками. В последнем случае голова пловца поворачивается для вдоха поочередно то в одну, то в другую сторону.

Общее согласование движений

В шестиударном варианте кроля на один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами – шесть ударов стопами вниз. Правильное согласование движений руками и ногами получается у новичков почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. Попеременные движения ногами должны помогать гребковым движениям руками и способствовать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Чрезмерно интенсивные движения ногами могут мешать движениям руками.

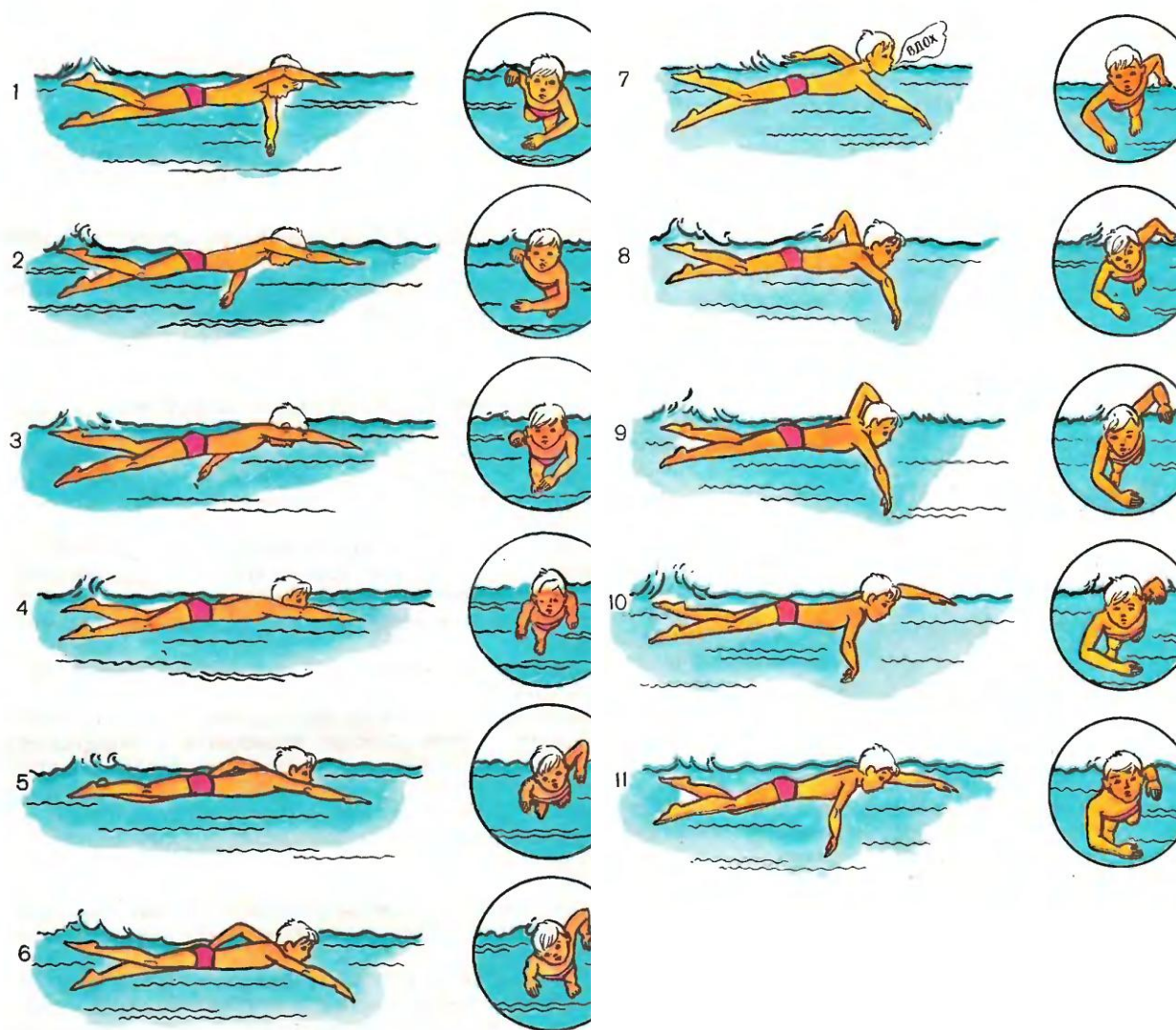


Рис. 1. Техника плавания кролем на груди

Основы техники плавания способом кроль на спине

Общая характеристика способа

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

Общее представление о технике плавания кролем на спине

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.
2. Левая рука выполняет захват воды — она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.
3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.
4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.
5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.
6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).
7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

Положение тела и движения ногами

Тело пловца занимает в воде вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра — у поверхности воды. Угол атаки тела — около 6-10°. Голова занимает непринужденное и стабильное положение почти строго на продольной оси тела. Затылок пловца погружен в воду (уровень воды проходит примерно около ушей), лицо обращено вверх и немного назад (взгляд фиксирован примерно под углом 45° к поверхности воды). Основная

роль *попеременных движений ногами* – удержать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками.

Как и в плавании кролем на груди, ноги выполняют встречные (попеременные) движения вверх-вниз от бедра. Амплитуда движений бедер умеренная; они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются в толщу воды. Основная рабочая фаза – движение стопы снизу-вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить захлестывающий удар стопой, опереться о воду бедром и удержать таз у поверхности воды.

Движения руками и дыхание

Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами. Выход руки из воды – фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду – подготовительные движения. При плавании на спине движения руками играют ведущую роль; им координационно подчинены движения ногами и дыхание.

Рассмотрим технику выполнения гребка на примере движений левой рукой. В фазе *захвата* (после входа руки в воду) рука скользит ребром ладони вниз и немного в сторону. Ощувив ладонью давление встречного потока воды, пловец начинает сгибать кисть, захватывая ею воду; голова спортсмена остается неподвижной относительно продольной оси тела.

Захват переходит в *подтягивание* в момент смены направления движения кисти и предплечья, связанного со сгибанием и вращением предплечья немного внутрь. Основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая (т.е. хорошо фиксированная в суставах) плоскость «кисть-предплечье». Эта плоскость приближается к фронтальному положению, наиболее рациональному для опоры о воду и продвижения пловца вперед. Рука продолжает умеренно сгибаться в локтевом суставе. Как и в кроле на груди, пловцу необходимо «удержать» локоть, т.е. оставить его

развернутым в сторону (но не назад!). К концу подтягивания угол сгибания руки в локтевом суставе достигает 90-120°.

Подтягивание переходит в *отталкивание*, когда кисть во время гребка минует линию плечевого пояса. Рабочее движение руки ускоряется. Кисть и предплечье продолжают энергично отталкиваться от воды до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Завершается отталкивание захлестывающим движением кистью назад-вниз ладонью ко дну бассейна. В конце гребка кисть оказывается немного ниже бедра; без малейшей остановки она разворачивается ладонью к бедру и направляется вверх, для выхода из воды.

Выход из воды выполняется плавным движением — рука выпрямлена и повернута ладонью к бедру, расслабленная кисть покидает воду тыльной стороной кисти или большим пальцем вверх.

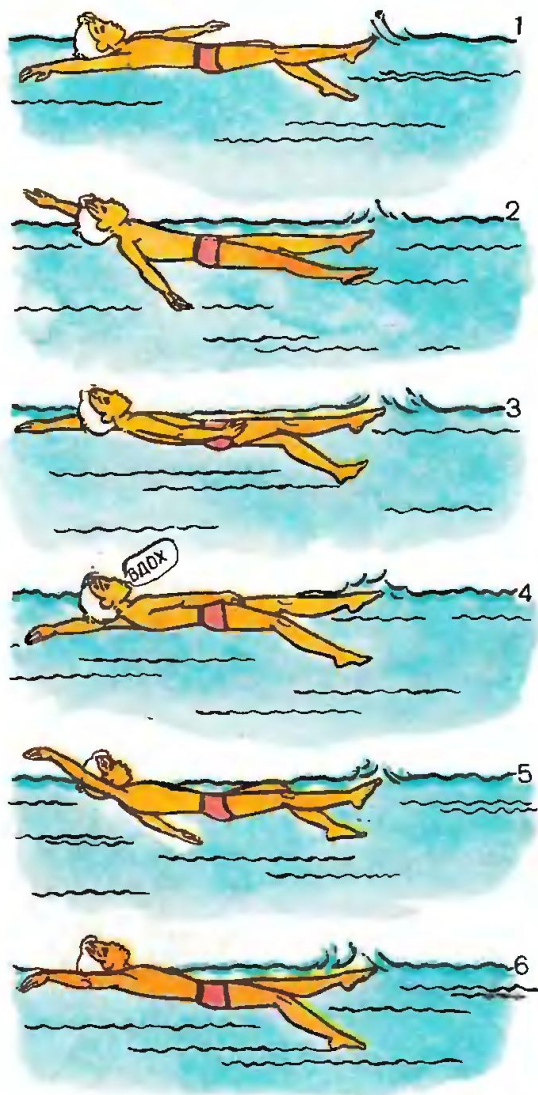
Движение руки над водой рассмотрим на примере правой руки. Движение выполняется в вертикальной плоскости над телом пловца, в едином ритме с гребком другой рукой. Рука в это время расслаблена и выпрямлена. К моменту входа в воду движение руки несколько ускоряется, она поворачивается ладонью кнаружи.

Вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку. В этой фазе рука повернута ладонью наружу, кисть оптимально напряжена, кончики пальцев направлены вниз. Рука входит в воду на ширине одноименного плеча.

Согласование движений руками должно обеспечить непрерывность гребковых движений (опоры о воду). Когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и начинает захват. На какое-то мгновение руки занимают прямо противоположное положение; пловец ощущает опору о воду обеими ладонями и как бы передает гребок с одной руки на другую.

Дыхание согласовывается с полным циклом движений одной рукой. Например, во второй половине движения правой руки по воздуху и входа ее в воду выполняется вдох. Во время гребка, выхода из воды и начала проноса по воздуху правой руки — небольшая задержка дыхания (она может отсутствовать) и выдох. Вдох выполняется через рот, выдох — через рот и нос.

Общее согласование движений



Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является *шестиударный кроль на спине*. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами — шесть ударов стопами вверх. Если техника плавания с помощью движений только ногами и только руками хорошо освоена новичками, правильное согласование движений получается у них почти автоматически при выполнении учебных упражнений

Рис. 2. Техника плавания кролем на спине

Технология использования игровых приемов на занятиях по плаванию

Целевое назначение игровых приемов: элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

Организация дидактического пространства

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг - необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть – научить вставать, боится захлебнуться – научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научить нырять, пытается сделать вдох – научить дышать во время плавания и т.д.

2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора – вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.

5. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип – условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

6. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

7. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Технология:

1. В воде и на бортиках бассейна раскладываются различные игрушки, специальные обучающие средства (обручи, кольца, пенопленовые коврики и т.д.).

2. В ходе занятия дети обращают внимание на эти предметы, выбирают понравившиеся (по цвету, форме, назначению) и начинают манипулировать ими или выполнять с их помощью уже знакомые упражнения.

3. Педагог-инструктор, наблюдая за действиями детей (каждого ребенка в отдельности), предлагает им новые виды движений или действий с данными предметами. При этом педагог следует принципу: «Не вмешиваться, а встраиваться в процесс детской игры».

4. Если ребенок хочет освоить новое упражнение, инструктор или дети-помощники демонстрируют способ его выполнения.

5. Ребенок под наблюдением инструктора выполняет новое действие.

6. Обязательно звучит похвала или другие ободряющие слова наставника.

7. К выполнению данного упражнения могут по собственному желанию подключиться и другие дети. Для поддержания интереса к упражнению и совершенствования соответствующих умений педагог вводит элемент соревнования («кто дальше», «кто больше», «кто точнее» и т.д.).

8. Выполнение упражнения прекращается, как только дети теряют к нему интерес.

Условия эффективности:

- наличие оптимального количества игровых и обучающих средств, их разнообразие (по назначению, по форме, по цвету и т.д.);
- умение и готовность педагога наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;

- умение педагога учиться у детей и импровизировать вместе с ними и вслед за ними («подглядеть» новый способ манипуляций ребенка с предметами и оборудованием;
- подхватив инициативу ребенка, придумать новое упражнение и предложить его детям);
- умение педагога быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне

1. При проведении занятий в бассейне

Возможно воздействие на занимающихся людей следующих фактов:

- травма при следовании в бассейн по мокрому полу;
- нарушения правил поведения в бассейне;
- травма при нырянии в бассейне.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательное мытье под душем.
- 2.2. Одеть купальные плавки.
- 2.3. Пройти визуальный осмотр врача.
- 2.4. Провести разминку на суше.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Строго выполнять правила поведения на воде.
- 3.2. Начинать плавать только по команде педагога
- 3.3. Плавать вдоль дорожек против часовой стрелки.
- 3.4. Избегать столкновений с другими занимающимися.
- 3.5. При недомогании сообщить педагогу и выйти из бассейна.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место плавательный инвентарь.
- 4.2. Снять купальные плавки и вымыться под душем.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему ребенку, извлечь из воды, при необходимости обратиться к медсестре учреждения.
- 5.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из плавательного бассейна, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

6.2. Консультации для родителей

ПЛАВАНИЕ как эффективное средство профилактики и коррекции нарушений осанки и сколиоза

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто predisposing факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

У детей с нарушением осанки нарушается функция дыхания, кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные сдвинутые вперед плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот, нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотическая осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок на чувство онемения в межлопаточной области.

Основой комплексного лечения больных детей является режим разгрузки позвоночника и осуществление мер по укреплению мышечной системы, создание «мышечного корсета», воспитанию правильной осанки.

Плавание и упражнения в воде являются одним из важных звеньев коррекции и профилактики нарушений осанки и сколиоза, воспитания правильной осанки.

Основная цель занятий лечебным плаванием – сочетание лечения сколиоза с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей, выравнивая возникший в мышцах дисбаланс, что способствует укреплению мышечного корсета, улучшению статико – динамического состояния и усиленной коррекции имеющейся деформации.

Дети, страдающие нарушением осанки и сколиозом имеют не только задержку двигательных навыков, но и сопутствующие заболевания, отрицательно влияющие как на общее физическое развитие, так и на соматическое состояние ребенка. Лечебное плавание служит оздоровлению организма в целом, повышению его функциональных возможностей. Благодаря систематическому воздействию на организм водной среды у детей увеличиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируются обмен веществ и работа внутренних органов.

Главное, однако, заключается в том, что при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, способствуя тем самым уменьшению и стабилизации имеющейся деформации, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Следует отметить, что выполнение упражнений в более плотной, чем воздух, водной среде требует больших усилий, в связи с чем тренировка мышц и всех систем организма происходит более интенсивно. Упражнения выполняются в основном в горизонтальном положении, т.е. в положении

максимальной разгрузки позвоночника, уменьшая его искривление. Давление воды на грудную клетку увеличивает напряжение дыхательных мышц при их сокращении и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание предупреждает и уменьшает деформацию грудной клетки.

Не менее важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц. Постепенное понижение температуры в течение курса лечебного плавания служит закаливающим фактором. Положительные эмоции, обычно сопровождающие водные процедуры, оказывают благотворное влияние на психофизическое состояние детей.

Плавание с лечебными целями рекомендуется при нарушениях осанки и сколиозах I, II, III степени. Противопоказано плавание при слабости мышечного корсета, при нестабильных прогрессирующих формах сколиоза, при обострении заболеваний почек и желчевыводящих путей, при эписиндроме. Осторожно назначается плавание при диспластических прогрессирующих сколиозах.

Как научить ребёнка не бояться воды?

Многие родители, зная, что плавание очень полезно для здоровья и физического развития, стараются, как можно раньше научить ребенка плавать. И многие при этом испытывают трудности.

Беспокойство взрослых за детей, не умеющих плавать, вполне обосновано - ежегодная статистика несчастных случаев на воде достаточно высока. При этом большинство из них происходит из-за неумения детей плавать.

Так как же оградить ребенка от несчастного случая на воде?

Есть только единственный способ - научить его плавать, чтобы вода стала для него родной стихией. Понимая это, нельзя принимать решение приступить к занятиям по плаванию с ребенком немедленно. "И малышу польза, и нам спокойнее", - резонно заключаем мы, взрослые, чувствуя в себе неожиданный прилив сил. Решительно взявшись за дело, вдруг обнаруживаем, что ребенок отчаянно сопротивляется и ничуть не разделяет нашего педагогического порыва. Почему? Он боится воды!

Итак, начнем с того, как тело человека может плавать.

В целом, тело человека тяжелей воды, так как состоит преимущественно из нее. Что же позволяет человеку не тонуть? Конечно воздух! А воздух у нас находится, в основном, в легких, и немного его есть в кишечнике. Поэтому, пока мы дышим, мы будем держаться на воде.

Теперь давайте разберемся, почему человек тонет на воде? И, вообще, почему одни тонут, а другие нет? Когда не умеющий плавать человек попадает в воду, то он оказывается в нестандартной для его мозга ситуации, да к тому же еще таящую смертельную угрозу. Человеком овладевает сильнейший страх, который перерастает в панику. Этот панический страх заставляет человека приложить максимум усилий для поднятия тела из воды. Через три минуты расходуется весь запас сил. После этого человек может утонуть.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Очень часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и детей. Вообще неправильное воспитание - это одна из наиболее распространенных причин. Например, педагоги и родители слишком эмоционально реагируют на каждую неудачу ребенка в обучении плаванию. Могут назвать его «трусикой», посмеяться, заставлять насильно что-либо выполнять и т.д.

Еще чаще бывают такие случаи, когда после первой неудачной попытки в обучении ребенок не хочет идти в бассейн, начинает капризничать, говорит, что он там утонет, что ему попадает вода в рот, в нос, уши. Вместо того, чтобы поддержать своего ребенка, объяснить, что эти неприятные ощущения пройдут, он к ним привыкнет, родители идут у него на поводу, разрешая ему не ходить в бассейн и остаться в классе. И так происходит многократно. В результате, когда у ребенка вдруг появилось желание пойти на занятие, он видит, что его сверстники выполняют уже более сложные, по его мнению, упражнения. Если ребенок мнителен, то у него закрепляется еще больший страх перед водой и напрочь уходит желание посещать бассейн.

Как же преодолеть чувство страха?

1. Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям.
2. Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции - наши главные помощники!
3. Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания.
4. Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него.
5. Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить - поплывешь. Ребенок еще больше будет бояться воды и потеряет веру в родителей.
6. Никогда не смейтесь над страхами ребенка.
7. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. (Вон Ваня уже плавает, а ты что - хуже?) У ребенка возникнет комплекс неполноценности.
8. Не показывайте ребенку свой страх (особенно при первом посещении бассейна)
9. Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях
10. Не обучайте технике плавания ребенка, пока ему не исполнится 6 лет. Купайтесь вместе с ним, играйте, резвитесь, плескайтесь, а обучение доверьте специалисту.

Самое главное - будьте терпеливы! Со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже - не имеет значения. Главное - РЕЗУЛЬТАТ!

Есть ли средство от страха? Конечно! Оно - в нас самих, в наших детях, в нашем воспитании, отношении к людям, к жизни. Наш главный эликсир - это наша воля, умение держать себя в руках, контролировать свои поступки и эмоции. В этом мы должны убедить наших детей, и тогда все будет хорошо!

Плавание как средство закаливания детского организма

О пользе плавания известно с давних времен. Воду считали источником здоровья, бодрости, молодости и красоты. Плавание как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепления сердечно -

сосудистой и нервной систем; развития дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей. Один цикл движений выполняется как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость,

самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.