

## *Методическая рекомендация*

**Тема: Общая физическая подготовка при занятиях плаванием у детей младшего школьного возраста**

*Парфенова Н.С.*  
*Педагог дополнительного образования*

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания.

Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо, учиться.

Основное правило в педагогике:

идти от простого к сложному,

от легкого к трудному,

от известного к неизвестному (Л.П.Макаренко, 2000).

Это правило соблюдается при обучении детей плаванию, учитывая все особенности ребенка.

Детский возраст - время, когда формируется большинство физических качеств человека, закладывается основной фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным для разучивания новых движений (В.С.Васильев, 1989). Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как впоследствии на их ускорение придется затратить значительно больше времени и усилий. Так, обучить технике плавания в возрасте 7-9 лет значительно легче, чем в 17-19 лет и старше. В ходе обучения движениям дети накапливают определенный двигательный опыт, что облегчает процесс овладения новыми, более сложными умениями и навыками (В.С. Васильев, 1989)

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку пловца.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки пловца (Л.П. Макаренко, 2000). Она наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха. Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Учитывая особенности детей младшего школьного возраста рекомендуется больше внимания уделять **воспитанию ловкости, координации движений и быстроты.**

**К воспитанию силы и выносливости** следует подходить осторожно, но надо воспитывать и эти качества, так как они необходимы для выполнения элементарных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д.

В развитии выносливости главной задачей является способствовать повышению аэробных возможностей организма детей и на этой основе обеспечить рост общей выносливости к двигательной деятельности, вовлекая в активную работу все органы и системы (З.П. Фирсов, 1988).

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, и определяется это качество уровнем подвижности в суставах. Гибкость у младших школьников следует поддерживать в оптимальных пределах с тем, чтобы её показатели не снижались по мере естественного возрастного уменьшения эластичности тканей и увеличения мышечной массы. Подвижность в суставах имеет большое значение в обучении плаванию.

У детей младшего школьного возраста при слабости мышц спины, шеи, живота нередко формируется плохая осанка (В.К. Велитченко, 1986). Поэтому большое значение приобретают упражнения, укрепляющие эти группы мышц, а также специальные упражнения, направленные на развитие силы мышц. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. При плавании спортивными способами выполняются движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп и, как уже отмечалось, при значительном сопротивлении воды.

Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости (Е.Н. Вавилова, 1988).

Но нельзя достигнуть всестороннего атлетического развития пловца, если упражнения будут выполняться только в воде. Систематическое же и направленное совершенствование на суше способствует эффективному развитию всех физических качеств пловца, и особенно таких, как сила, гибкость и быстрота.

Выполняя упражнения, необходимо следить: (в каком положении находятся кисти рук, руки, стопы, ноги и т.д. и т.п., соблюдать дозировку работы и интервалы отдыха.

### **Средства общей физической подготовки пловцов.**

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, гребля, подвижные и спортивные игры и др.

В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Строевые и порядковые упражнения. Например, действия на месте, в движении, фигурная маршировка, гимнастические перестроения и др. Все эти упражнения содействуют организации занимающихся и формируют у них правильную осанку, совершенствуют чувство темпа, ритма, улучшают координацию движений. Без строевых и порядковых упражнений не проходит ни один групповой урок, проводимый с пловцами на суше. Ходьба и бег занимают значительное место в общей физической подготовке пловца. Они способствуют втягиванию организма в работу (урок всегда начинается с ходьбы и бега); используются для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости спортсмена; способствуют приведению организма в состояние относительного покоя (все уроки на суше целесообразно заканчивать легкой пробежкой и спокойной ходьбой). Для повышения функциональной подготовленности пловца некоторые уроки на суше полностью посвящают упражнениям в ходьбе и беге. С этой целью занятия проводятся на пересеченной местности. В них включают упражнения в повторном преодолении отрезков, а также в ходьбе и беге на различные дистанции в равномерном и переменном темпе.

Общеразвивающие упражнения носят гимнастический характер и выполняются для разностороннего физического развития спортсмена. Они позволяют осуществлять избирательное воздействие на различные органы или группы мышц человека.

По этому признаку их делят на упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. В свою очередь, упражнения для отдельных мышечных групп по преимущественной направленности могут быть: на растягивание, расслабление, на развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений и пр.

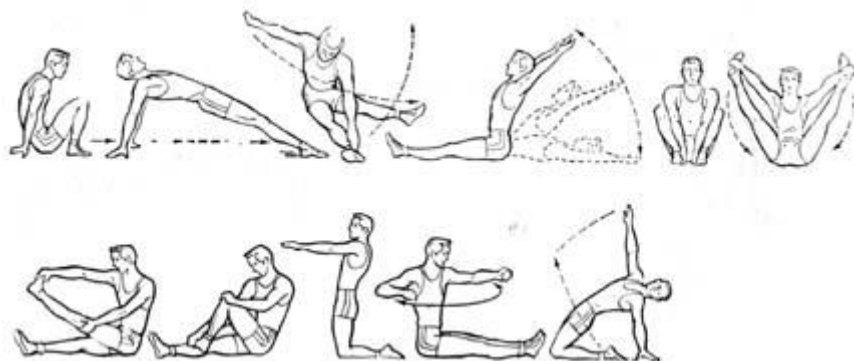
Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами (набивными мячами, палками, гантелями и др.) и без них. К общеразвивающим относятся упражнения, которые пловцы проделывают на снарядах (гимнастической стенке, скамье, кольцах и др.), а также различные прыжки, подскоки и метания. Простые прыжки способствуют увеличению силы мышц ног и туловища, опорные, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса; прыжки со скакалкой усиливают деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения. Метания

благоприятно сказываются на развитии нервно-мышечного аппарата рук и плечевого пояса, развивают глазомер, воспитывают умение тонко дозировать мышечные напряжения, согласовывать сложные по структуре движения. Элементы акробатики широко воздействуют на спортсмена-пловца: они способствуют развитию силы, гибкости, ловкости и быстроты; совершенствуют ориентировку в пространстве; знакомят занимающихся с упражнениями тех структур, к которым относятся и современные скоростные повороты в плавании.

В подготовке пловца широко используются следующие основные акробатические упражнения: группировки (сидя, в приседе, лежа на спине), перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, голове, груди и кистях), мосты и шпагаты.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- \*повышается выносливость и сила;
- \*развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- \*формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- \*повышается устойчивость к заболеваниям;
- \*улучшается сон и пищеварение;
- \*развивается координация ловкость;
- \*регулярные физические занятия благотворно скажутся на эмоциональном



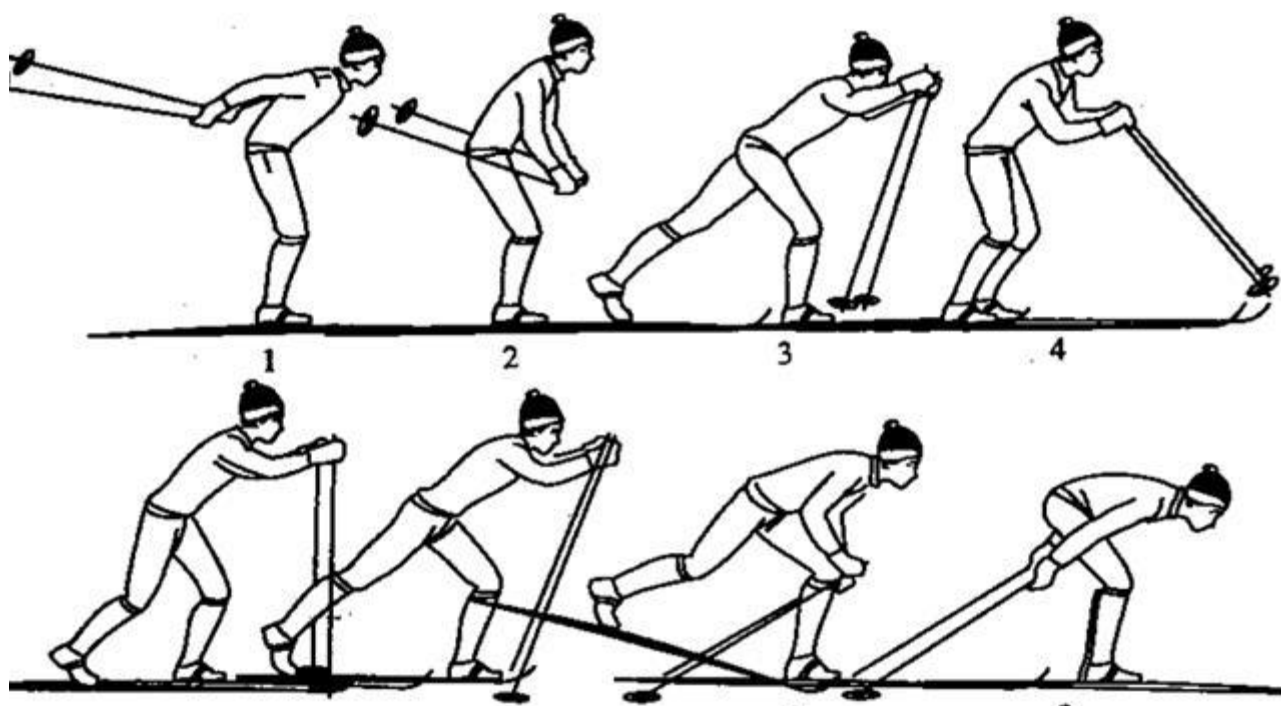
состоянии ребенка.

**Лыжная подготовка** — одно из наиболее эффективных средств оздоровления, всестороннего физического развития и подготовки пловца. Лыжную подготовку пловца принято делить на три части: изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах; упражнения для развития выносливости (общей и силовой); соревнования.

Для спортсменов, **плавающих брассом**, применяют методику обучения технике ходов, принятую в лыжном спорте. При обучении спортсменов, **плавающих кролем, на спине и дельфином**, желательно прибегнуть к такой технике передвижения на лыжах, в которой основная нагрузка падает на плечевой пояс и руки. Очень полезны для таких пловцов одновременные бесшажный и одношажный ходы.

Продолжительность занятий на лыжах, посвящаемых развитию выносливости пловца, может в отдельных случаях достигать 2—3 час.

Нагрузка варьируется в зависимости от облегчения или усложнения условий передвижения: спортсмен может идти по лыжне или по целине, по равнине или по сильнопересеченной местности; возглавлять колонну или находиться в ее хвосте; использовать лыжные мази; идти в равномерном или переменном темпе и т. д.



Участие пловца в лыжных гонках совершенствует не только его физические, но и волевые качества

**Подвижные и спортивные игры** в последние годы прочно вошли в число главных средств общей физической подготовки пловца. Они способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости и силы спортсмена, содействуют воспитанию ряда его моральных и волевых качеств, повышают эмоциональность занятий. Подвижные и спортивные игры желательно проводить на площадках с мягким грунтом. Условия игры всегда необходимо увязывать с задачами урока. Для развития быстроты и ловкости пловца уменьшают размер площадки, увеличивают темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости

увеличивают размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшают время отдыха; для развития силы разрешается использовать определенные силовые приемы, а также заменять легкий надувной мяч тяжелым — набивным и т. д. Многие выдающиеся спортсмены с успехом применяют и другие упражнения, например такие, как гребля, езда на велосипеде и т. д.

Пластичность нервной системы у детей создает большие возможности для воспитания ловкости, как способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В процессе подвижных игр непрерывно и внезапно изменяются условия, играющим приходится в кратчайшее время решать двигательные задачи.

У детей 7-9 лет улучшаются способности к ответным движениям на различные внешние раздражители. В тоже время способность к скорости передвижения тела в пространстве формируется медленнее. Поэтому для них доступнее подвижные игры, требующие не столько предельно быстрого перемещения тела в пространстве ("Команда быстроногих"), сколько быстроты выполнения отдельных (одиночных) движений и двигательных реакций: игра с быстрой передачей мяча ("Гонка мячей"), с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления передвижения ("Салки").

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством воспитания ловкости у детей младшего школьного возраста. Большая подвижность нервных процессов благоприятствует развитию быстроты (Е.Н. Вавилова, 1986).

**Главными формами организации общей физической подготовки пловца на суше являются:** утренняя гимнастика, упражнения из подготовительной части тренировочного урока в бассейне (а иногда и заключительной части урока), физические упражнения в системе учебной или трудовой деятельности, уроки общей физической подготовки, походы и туристские путешествия.

Контрольные упражнения и соревнования по общей физической подготовке пловца. Эффективность общей физической подготовки пловца определяется динамикой его результатов в каких-то стандартных, периодически выполняемых упражнениях. Их принято называть контрольными. Контрольные упражнения объединяют в группы по качествам: на силу, на гибкость, на быстроту, на выносливость. В каждую группу обычно подбирают 2—3 упражнения одной направленности, которые по заданию тренера выполняют по выбору или целиком.

Некоторые одаренные пловцы, имеющие высокие спортивные достижения, в контрольных упражнениях по общей физической подготовке показывают низкие результаты. Это говорит о больших резервах, имеющихся у таких пловцов, ибо повышение уровня их всесторонней физической подготовленности всегда приведет к дальнейшему улучшению результатов в плавании.

Не менее важно систематическое участие пловца в состязаниях по общей физической подготовке: бегу, лыжам, подвижным и спортивным играм, гимнастике и др. Это повысит его интерес к тренировке, обеспечит воспитание необходимых моральных и волевых качеств.

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся.

