

«Отрабатываем старты в плавании с помощью мобильных устройств»

**Автор Дубровская Ю.А.
Педагог дополнительного образования**

Цель: Научить детей делать старты в плавании, используя мобильные устройства и приложения.

Этапы:

- Подготовительный (сбор информации: аудио и видео файлы);
- Проведение учебно-тренировочного процесса с помощью собранной информации;
- Использование фото и видео с помощью мобильных устройств (планшет и устройств):
- Анализ стартов вместе с детьми;
- Просмотр детьми мастер классов для улучшения техники стартов.

Содержание:

Техника стартов в спортивном плавании.

В спортивном плавании старты выполняют с тумбочки и из воды (при плавании на спине).

По команде стартера «приготовиться» или «занять свои места» пловцы становятся на тумбочку или входят в воду (при плавании на спине).

Так же, как и при поворотах, при стартах для улучшения анализа движений их условно делят на фазы (части):

1.1-я фаза - исходное положение;

2-я фаза - толчок;

II.

3-я фаза - полет;

IV.

4-я фаза - вход в воду;

V.

5-я фаза скольжение:

VI.

6-я фаза -- первые плавательные движения под водой;

VII.

7-я фаза - выход на поверхность воды.

Старт с тумбочки

Современные варианты старта сформировались в результате многолетнего развития техники движений, изменения условий проведения соревнований, повышения скорости плавания.

Развитие техники стартового прыжка происходит за счет уменьшения продолжительности и оптимизации всех его фаз. В настоящее время чаще других используются следующие разновидности старта.

Старт с захватом края тумбочки

В исходном положении ноги находятся на ширине 10-15 см, пальцы стоп захватывают край тумбочки. По команде «На старт» или первому свистку судьи пловец сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет туловище вперед, захватив руками край тумбочки. Хват руками тумбочки может быть шире или уже положения стоп или обе руки располагаются сбоку от стоп. По сигналу стартера «Марш» или зуммера пловец сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах и энергично отталкивается руками от края тумбочки, выводя тело вперед. Затем руки движутся по направлению вперед-вверх, ноги и тело одновременно выпрямляются в том же направлении. Для выполнения этого варианта старта необходима специально оборудованная тумбочка.

Старт из воды

Согласно правилам соревнований, по предварительной стартовой команде «Участникам занять места» или со звуковым сигналом, подаваемым свистком, пловцы прыгают в воду и занимают исходной положение у стартового поручня лицом к тумбочке. По команде «На старт!» или второму свистку они берутся руками за поручни, упираясь стопами о стенку.

В настоящее время для принятия стартовой позы используются: широкая и узкая постановка ног на стенку; широкий и узкий хват руками стартовых поручней. Наиболее перспективным является вариант старта, при котором уменьшается сопротивление воды за счет увеличения времени полета, высокого выхода тела из воды, с прогнутым положением туловища и входом в воду под большим углом.

Для того чтобы в исходном положении перед толчком тело находилось в более высоком положении, руки сгибаются в локтях. По команде «Марш!» (сирене) пловец отталкивается от стенки бассейна ногами, а затем отпускает руки. Разгибание ног при согнутых руках, держащих поручни, позволяет еще более сместить тело вверх и затем из более высокой позиции произвести отталкивание. После этого руки

освобождаются от поручня и маховым движением, разогнутые в локтях перемещаются вверх в стороны за голову.

Одновременно, с выпрямлением ног руки заканчивают движение в положении за головой, тело прогнуто в грудной и поясничной частях. В воду входят вначале кисти, затем плечи и потом таз пловца. При старте на спине не всем спортсменам удастся сделать отталкивание, при котором все тело находилось бы в полете. У большинства пловцов во время полета стопы ног остаются в воде. При входе рук и туловища в воду стопы выходят из воды, а затем вслед за бедрами они входят в воду в то место, куда вошло туловище и бедра пловца. Показателем хорошего старта является высокая начальная скорость скольжения, а также отсутствие или малое количество брызг.

Плавательные движения после скольжения начинают ноги. Они выполняют энергичные, но менее размашистые, чем при обычном плавании дельфином, движения. Это вызвано тем, что в положении на спине при движении ног дельфином создается более высокая движущая сила, чем при движении ног кролем.

Мобильные устройства - ряд устройств, который включает в себя смартфоны, планшеты, электронные книги, телефоны, (и т.д.) главной особенностью которых является размер, а также количество выполняемых ими функций.

Мобильное обучение тесно связано с электронным и дистанционным обучением, отличием является использование мобильных устройств.

Обучение проходит независимо от местонахождения и происходит при использовании портативных технологий. Иными словами, мобильное обучение уменьшает ограничения по получению образования по местонахождению помощью портативных устройств.

Возможности:

Обеспечивать опосредованную, географически распределенную коммуникацию ДЛЯ осуществления совместной деятельности без привязки к местоположению участников образовательного процесса.

Использовать мобильное устройство в качестве персональной медиатеки учебных, методических и справочных материалов; фотоаппарата и видеокамеры для фиксирования визуальной информации в цифровом виде; плеера для записи и прослушивания аудио лекций; мультимедийного гида в музеях и пр.

(Пример: Вайбер, Ватсап, Ютуб и т.д.)

Результат:

Используя разнообразные мобильные устройства и приложения, мы добились улучшения техники выполнения стартов у детей.

Дети, приезжающие на соревнования, стали показывать наиболее лучшие результаты и занимать призовые места.

Вывод:

Мобильные устройства и приложения, в наше время, помогают правильно выстроить программу обучения и расширить свои знания во многих областях, включая обучение стартов в плавании.