Доклад из опыта работы на тему:
«Стили спортивного плавания»

Дюканова А.Ю.
МБДОУ №9 «Теремок»

С уверенностью можно сказать, что история плавания насчитывает тысячелетия. Так, например, наиболее древние изображения плывущих людей, в которых можно угадать стили брасс и кроль, датированы 3 тысячелетием до нашей эры. В разные века этому виду спорта уделялось значимое внимание. Греческий общественный деятель Солон был уверен, что человек не умеющий плавать, подобен безграмотному невеже. Петр Первый включил плавание в число обязательных дисциплин, которые изучались в Морской академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Первая же школа любителей этого вида спорта была основана в 1785 году в Париже.

Все виды плавания условно можно разделить на тренировочный и любительский.

К тренировочному относятся: спортивный, прикладной, подводный, игровой и фигурный.

Любительский вид плавания включает оздоровительный и лечебный.

Спортивное плавание.

Спортивный вид плавания – это преодоление определенной дистанции за заданный промежуток времени. К спортивным стилям плавания относится: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй или дельфин.

Синхронное плавание.

Фигурное плавание более знакомо болельщикам как синхронное или художественное. Являясь наиболее зрелищным, оно включает в себя разнообразные движения, гимнастические и хореографические элементы, музыкальное сопровождение. Недаром в свое время синхронное плавание получило название «водный балет». Номер по фигурному плаванию может выполняться группами, парно или индивидуально. Несмотря на кажущуюся простоту, синхронное плавание – достаточно сложный вид спорта, предполагающий солидные физические нагрузки. Спортсмены должны не только обладать выносливостью и умением контролировать дыхание, но и быть гибкими, изящными.

Игровое плавание.

Игровое плавание сочетает в себе всевозможные подвижные игры на воде. Оно способствует улучшению настроения и созданию положительных эмоций, укреплению здоровья. Игры способствуют формированию дружеских отношений, умению находить выход из сложившейся ситуации.

Одна из игр такого плавания является олимпийским видом спорта. Это водное поло. Цель этой командной игры – забросить мяч в ворота противника, защитив при этом свои. Водное поло является одним из самых старых олимпийских видов спорта.

Прикладное плавание.

Навыкам прикладного стиля плавания обучаются люди, чья профессиональная деятельность связана с водой. К примеру, спасатели. Им необходимо знать и уметь оказывать помощь для спасения человека на воде.

Это необходимо для спасения человека, переправе предметов по водной глади, доставания предметов с глубины и многого другого. Умение плавать обязательно для людей таких профессий как спасатель, рыбак, военнослужащий, биолог и геолог.

Навыки прикладного плавания предполагают следующее:

1. движение в воде различными способами;
2. преодоление водных преград;
3. ныряние;
4. спасение тонущих;
4. плавание в особых условиях.

Чаще всего эти задачи решаются при помощи спортивных способов плавания, к которым относятся брасс и кроль на груди, дельфин (баттерфляй), кроль на спине. Приветствуется умение передвижения только с помощью ног, на спине или на боку.

Оздоровительное плавание.

Лечебные, восстанавливающие, тонизирующие, закаливающие и профилактические свойства плавания известны давно. По сравнению с другими видами спорта, оно имеет минимум противопоказаний. Именно поэтому так широко и применяется для лечения многих заболеваний, которые связаны не только с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Регулярные занятия оздоровительным плаванием повышают общую работоспособность, тренируют выносливость, укрепляют организм. Спектр его воздействия широк: от мышечной и костной до сердечно-сосудистой системы. Плавание формирует правильную осанку, повышает тонус кожного покрова, позволяет избавиться от лишних килограммов. Дети, которые регулярно занимаются этим видом порта, опережают сверстников в развитии и физических показателях. Плавание рекомендовано как лечебное средство при искривлении позвоночника, заболевании суставов, неврозах и ожирении.

Подводное плавание.

В процессе обучения детей плаванию я заметила, что ребята очень любят нырять под воду, доставать различные предметы со дна бассейна. Решила познакомить детей с таким видом спорта как подводное плавание.

Подводное плавание — это популярный вид спорта

Он предполагает использование различных приспособлений и поддерживающих средств. Это плавание входит и в группу подводного спорта, который представляет сочетание дисциплин, связанным с пребыванием спортсмена под водой частично или полностью.

Подводный вид спорта включает следующие элементы:

1. плавание в ластах;
2. фридайвинг (апноэ);
3. подводное ориентирование;
4. спортивный дайвинг;

5. подводная спортивная стрельба;
6. подводный туризм;
7. подводная охота;
8. подводный хоккей;
9. акватлон (подводная борьба);
10. подводная фотосъемка;
11. подводное регби.

Разновидностей подводного спорта множества, я остановилась на подводном ориентировании и очень интересном виде спорта как подводный хоккей.

Для знакомства с подводным плаванием я использовала видеоролик, так же разнообразные картинки и иллюстрации из книг по плаванию.

Тренировка дыхания на суше. Но для того, чтобы долгое время находиться под водой необходима специальная тренировка дыхания. С помощью нестандартных игровые дыхательных упражнений на суше, таких как: «футбол», «бабочки на цветочке», «лягушка на кувшинке», «листопад», «накорми зверюшку», так же используются упражнения с задержкой дыхания: «счет в слух посте вдоха», и многих других, ребята не подозревая того увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, и к тому же осуществляют профилактику заболеваний.

Тренировка дыхания в воде. Так же использую дыхательные упражнения в воде: «Рыбки», «цветочки», «выдохи через трубочку», «выдох через рот, через нос, одновременно и ртом, и носом», «с произнесением различных звуков и слов». Игры: «у кого больше пузырей», «насос», «фонтаны» и другие.

Подводное ориентирование.

Самостоятельной дисциплиной стало в 1969 г. И изначально разработанные отечественными специалистами методики тренировок и технические средства были ведущими в мире. Можно смело сказать, что российские спортсмены в этой дисциплине сохраняют за собой ведущие мировые позиции: на чемпионате мира 2005 г. в Австрии ими было завоевано 3 золотых, 5 серебряных и 2 бронзовые медали.

Упражнения подразделяются на индивидуальные и групповые и оцениваются в очках, получаемых за правильное прохождение дистанции или части ее, выполнение совместных задач в группе и за точность выхода на финишную линию и время выполнения упражнения.

Главное отличие подводного плавания от других стилей – передвижение осуществляется исключительно за счет движений ногами, стандартных гребков руками не совершается. Поэтому необходимо научить ребенка правильной работе ног способом «кроль», если есть ласты, плавать в ластах.

Моим воспитанникам я предлагаю выполнить такие упражнения как:

«Водолазы». Выполняется вдох и на задержке дыхания, необходимо работая ногами, проплыть по прямой и как можно больше собрать предметов со дна бассейна.

«Цифры под водой» Детям предлагаю выбрать цифру из предложенных, нырнув, найти ее на дне бассейна и поднять на поверхность быстрее всех остальных. В планах сделать на шайбах не только цифры но и буквы, так же для погружения и в дальнейшем составления детьми слов, по тематическим загадкам.

«Разноцветные липучки». На задержке дыхания собрать липучки определенного цвета, или формы (рыбки, крабы, звезды.)

Упражнения не только тренируют дыхательную систему, но и развивают внимание, силу, скорость, выносливость, ориентацию в пространстве.

Подводный хоккей. Еще хочу вас познакомить с необычным видом спорта как: подводный хоккей. Довольно новая, быстро развивающаяся дисциплина подводного спорта. Шесть человек с каждой стороны гоняют шайбу по дну бассейна размером 25х15х2 метра.

Экипировка игрока: маска или очки, трубка, ласты, ушные заглушки (для предотвращения травмы барабанной перепонки), перчатки и пластиковая палочка длиной 30,5 см (аналог клюшки). Разумеется, не обойтись без ворот (3 м длиной) и шайбы (1,36 кг). В игре всего два периода, каждый длится по 15 минут. Цель, как и в обычном хоккее, забросить как можно больше шайб в ворота противника.

Победа зависит от слаженных действий команды, т.к. за глотком воздуха придется всплывать примерно каждые 15 секунд. Подводный хоккей хорош тем, что не требует особых материальных затрат (плавательные принадлежности стоят недорого), в одной команде могут играть лица любого пола, возраста и физической подготовки (под водой все находятся примерно в одинаковых условиях), а главное — это весело!

С этим видом спорта я начала знакомить детей совсем недавно, для игры нам потребовались очки, клюшки по три разного цвета в нашем случае — это наконечники от клюшек и резиновая шайба. Обозначение ворот послужила яркая полоска самоклеящейся бумаги. Для знакомства детей с игрой и правилами, просмотрели ознакомительное видео. Подводящими упражнениями стали: упражнения на дыхания, «ведение шайбы от бортика до ворот соперника», «ведение шайбы в парах, передавая друг другу», работали над правильной работой ног, а так же слышать сигналы свистка, находясь под водой.

Дети, играя в подводный хоккей, тренируют выносливость, увеличивают объем легких, развивают скорость мышления, учатся работать, сплоченно играя в команде, укрепляют иммунитет.