**Задачи и организация занятий по плаванию**

Плавание является превосходным средством физической культуры. Оно помогает закаливанию организма, повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям.

Плавательные упражнения способствуют развитию и укреплению мышц и суставов, благотворно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

***Научить ребенка плавать – значит привить ему жизненно важный навык, который оградит его от опасности на воде.***

***Начинать обучение плаванию следует начинать как можно раньше. Чем меньше ребенок, тем ниже плотность его тела и, следовательно, тем легче он держится на поверхности воды. К тому же дети почти не боятся воды. Из ста детей страх перед водой испытывают не более двух-трех.***

**Цели обучения детей плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровью детей и их физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.**

Обучение детей плаванию проводится в два этапа. После занятий первого этапа дети должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя на воде. На втором этапе развития техника спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов.

**Решение этих задач требует от инструктора большого педагогического мастерства. Он должен не только научить ребенка правильно держаться на поверхности воды и передвигаться, но и создавать хороший фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования.**

Потому что прежде чем переходить к изучению приемов определенного способа плавания, нужно дать возможность организму приспособиться к воде.

**Подготовительные упражнения создают хорошие предпосылки для успешного освоения в дальнейшем более сложных заданий**. Самую большую трудность для детей представляет выдох в воду, поскольку при этом приходится преодолевать ее давление.

*Многократные повторения упражнений, чередования дыхательного цикла со скольжением - основные приемы начальных тренировок.*

Направленность каждого урока определяется конкретными задачами данного этапа обучения. Отведенное на урок время делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**В подготовительной части после построения, проверки занимающихся, ознакомления их с содержанием урока выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения имитационного характера на суше, а также дыхательные и игровые упражнения в воде.**

В основной – закрепляется пройденный материал и изучается новый. Заключительная часть отводится на активный отдых.

При обучении детей плаванию можно выделить несколько групп подготовительных упражнений.

**Первая группа включает упражнения, которые помогают преодолению водобоязни.**

1. **Передвижение (ходьба и бег) по дну**. По дну ходят, выпрямившись, придерживаясь одной рукой за опору. Можно передвигаться в различных направлениях, держась за руки или отгребая воду ладонями (идя вперед, отгребая воду назад, идя назад, отгребая воду вперед, идя влево, отгребая воду вправо и т.д.).
2. **Подпрыгивания со дна.**Прыгают, держась за опору двумя руками или держась за руки партнера, меняя положение рук.
3. **Погружения.** Погружаются с головой, придерживаясь за опору, или оп сигналу во время медленной ходьбы по дну, или придерживаясь за руки партнера (игра «Паровозик»), или по сигналу во время ходьбы – руки в различных положениях.
4. **Погружения в воду, открывая глаза**. Стоя на дне и придерживаясь руками за опору, погружаются с головой и открывают глаза, задерживая дыхание на вдохе на 3-5 сек. то же, придерживаясь за руки партнера и рассматривая показываемые им предметы.

**Всплывание**. «Медуза» и «поплавок». Оба упражнения выполняются, при задержанном на 5-10 сек. дыхании на вдохе.

Все упражнения лучше проводить в игровой форме, включая такие полюбившиеся детям игры, как «Совушка», «Водолазы» «Паровозик», всевозможные эстафеты.

**Вторая группа включает упражнения на освоение и начальную тренировку дыхания.**

1. **Постановка дыхания на суше.** Выдох выполняется через рот; имитируется задувание свечи. После постепенного с мгновенным окончанием выдоха делается вдох через рот. После выдоха и глубокого вдоха рот прикрывается на 5-7 сек., наступает задержка дыхания на вдохе.
2. **Преодоление защитных дыхательных реакций — обрызгивания лица**. Сделать вдох, задержать дыхание, обрызгать лицо водой, выдохнуть. Когда вода стечет — повторить цикл.
3. **Начальная тренировка дыхания.** Обрызгивание лица в течение 1—3 мин. Несколько циклов погружения в воду, чередование ( в течение 2-3 мин.) одного цикла дыхания, стоя на дне, со скольжением.

**Третья группа включает упражнения на основании элементов техники спортивных способов плавания и согласования этих элементов между собой.**

1. **Отработка положения туловища**. Скольжение на груди и на спине, руки вперед; скольжение на груди и на спине, одна рука впереди, другая у бедра.
2. **Освоение движений ног**. Скольжение на груди и спине, руки вперед; включение в работу ног (сверху вниз и снизу вверх); скольжение на груди и на спине, руки у бедер, включение в работу ног.
3. **Согласование движений ног с дыханием.** Держась руками за край сливного корытца, сделать вдох, вытолкнуть ноги назад и непрерывно работать ими с одновременным выдохом в воду. После выдоха пловец поворачивает голову в сторону руки, прижатой к бедру, и делает очередной вдох. То же, но одна рука на плавательной доске.

**Скольжение на груди (одна рука впереди, другая у бедра) с работой ног и одновременным выдохом в воду. После выдоха пловец поворачивает голову в сторону руки, прижатой к бедру.**

1. **Освоение движений рук.** Скольжение на груди и на спине (руки впереди), гребок выполняется одновременно обеими руками. То же с поочередными гребками рук.
2. **Согласование движений рук и ног при плавании на груди и на спине**. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на воде.
3. **Согласование движений рук, ног и дыхания.** Проплывание коротких отрезков кролем с поворотом головы в сторону для вдоха. . Проплывание таких же отрезков на спине с произвольным дыханием (рекомендуется делать вдох всегда под одну руку, а выдох под другую).

С первых же шагов обучения детей плаванию необходимо **определить зависимость между усвоением движений и уровнем развития двигательных способностей ребенка.** Процесс изучения спортивных способов плавания форсировать не следует. ***Вот некоторые критерии оценок****.*

* **Безбоязненное передвижение по дну бассейна** в различных направлениях с последующим погружением в воду с головой и подпрыгиванием со дна — 5.

Безбоязненное передвижение по дну бассейна в различных направлениях с нерешительным погружением под воду с головой и подпрыгиванием со дна — 4.

Безбоязненное передвижение по дну бассейна в различных направлениях с неполным погружением под воду и подпрыгивание со дна — 3.

* **Погружение под воду с задержкой дыхания на воде:** до счета 20 и более-5, до 15-4, до 10-3.
* **Технически правильное выполнение подряд нескольких дыхательных циклов**, стоя на дне бассейна: 20 циклов и более-5, 15 цикло-4, 10 циклов-3.
* **Лежание на воде с вытянутыми вместе руками и ногами**: до счета 10 и более— -5, до 8-4, до 5-3.
* **Скольжение на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе** (оценивается дальность скольжения и его техническое исполнение): 6 м—5, 4 м—4, 3 м—3.
* **Движение ног при скольжении на спине, дыхание произвольное**: 20 м и более—5, 18—15 м—4, 14—13 м—3.
* **Движение ног при скольжении на груди с задержкой дыхания на вдохе**: 12 м и более-5, 8-10 м-4,7-6 м-3.
* **Согласование движений рук и ног в кроле на груди с задержкой дыхания на вдохе** (оценивается технически правильное выполнение упражнения и дальность): 12 м и более-5, 10-12 м-4,6-8м-3.
* **Плавание кролем на спине с полной координацией** (оценивается технически правильное выполнение упражнения и дальность): 100 м и более-5, 50-75 м-4, 25-30 м-3,
* **Плавание кролем на груди с полной координацией**: 50 м и более-5, 30м-4, 25 м-3.