

«Сухое плавание» как важный элемент в проведении занятий по плаванию

Плавание – одно из важнейших средств в воспитании детей, способствующее разностороннему физическому развитию ребёнка, стимулирующее укрепление и развитие таких важных систем организма ребёнка, как нервная, респираторная, сердечно-сосудистая и, конечно, опорно-двигательная. В целом, занятия плаванием, позволяют в значительной степени укрепить здоровье детей, выражаемое не только в физической крепости, но и повышение психологической резистентности и устойчивости.

Но, несмотря, на своё благоприятное влияние, занятие непосредственным плаванием без специальной подготовки может привести к отрицательным явлениям (*испуг, отвращение, стресс, водобоязнь*). Для смягчения и нейтрализации возможности проявления этих негативных последствий перед плаванием необходимо проводить специальную подготовку на суше. Такие занятия называются «Сухое плавание».

Главной задачей СП является подготовка организма ребёнка к воде. Проведение подготовительных занятий детей в купальных костюмах позволяет активизировать внутренние процессы, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Подобные воздушные ванны заставляют кожу дошкольников «дышать», усиливают газообмен в тканях и органах. Особенно это более эффективно при сочетании со специальными дыхательными упражнениями. Эти упражнения формируют и закрепляют правильные режимы дыхания, которые дети должны будут в последующем использовать при плавании, укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают лёгкие.

Упражнения с тонизирующим эффектом.

1. Мобилизующее дыхание (Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха).

2. ХА-дыхание (вдох – руки через стороны над головой, выдох – с наклоном корпуса вперёд со звуком «ха»).

3. ЗамОк (сидя, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2с., резкий выдох через рот, руки падают на колени).

Упражнения с успокаивающим эффектом.

1. Отдых (стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу.

Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем выпрямиться).

2. Воздушный шарик (Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий предлагает детям надуть воображаемые шарики: «Вдохните, поднесите «шарик» к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надувайте его. Следите за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются на нем узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарик другу другу).

Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм. Во время выполнения разминочных упражнений на суше происходит более быстрый разогрев мышц, повышается эластичность связок и подвижность в суставах, сердечно-сосудистая система подготавливается к нагрузкам. Дети совершенствуют навык владения своим телом. Такая подготовка существенно уменьшает возможность возникновения физических травм. (*Упражнения общеразвивающего характера.*)

В связи с тем, что занятие плаванием требует повышенных требований безопасности, СП позволяет предварительно организовать детей, переключить их внимание от предыдущих занятий в более контролируемых условиях, нежели это проводилось сразу в воде. Занятия на суше способствуют более эффективному построению дисциплины в группе занимающихся без дополнительных рисков. (Построение, перестроения, работа в команде, проведение командных игр и эстафет)

Дети должны научиться слушать инструктора, понимать его и своевременно и адекватно реагировать на указания преподавателя. От этого зависит не только эффективность самих занятий, но и жизнь, и здоровье обучающихся.

Как уже отмечалось, упражнения в водной среде не являются естественными для человека, поэтому попадание в неё ребёнка без предварительной подготовки может вызвать эмоциональные срывы, стресс, которые могут привести не только к «водобоязни», но и к психическим расстройствам. Это связано как с физическими свойствами воды и влиянием её на тело, а также, с неумением или неспособностью детей передвигаться в ней.

Выполнение плавательных упражнений на суше позволяет психологически подготовить ребёнка к тому, с чем ему предстоит столкнуться в бассейне, каким образом он сможет двигаться в нём, сделает его более уверенным в своих силах и способностях, а также снижает риск возникновения паники. (Упражнения на матах и скамейках, направленные на работу ног, рук, правильного положения тела в воде, отработка фигур)

Занятия в бассейне всегда сопровождаются повышенным уровнем шума, который образуется из-за специфики обустройства плавательных бассейнов и в результате плеска воды. Тем более, что во время занятий ученики периодически погружаются с головой в воду. Такие условия весьма осложняют работу инструктора. Ему сложнее объяснить ребятам, как надо выполнять требуемые

упражнения, а им, соответственно, становится проблематично выслушать объяснения преподавателя. Особенно тяжело в таких условиях разучивать новые упражнения, требующие особого внимания и понимания учеников. Всё это значительно затрудняет взаимопонимание и сводит на «нет» процесс обучения.

Предварительное разучивание упражнений на суше позволяет инструктору существенно сэкономить время на разъяснения во время плавания, способствует более правильному и качественному пониманию задачи ученикам и, соответственно, более эффективному развитию у них новых умений.

Принимая во внимание, что развитие детей происходит неравномерно, а плавание само по себе является комплексным упражнением, недостаточное развитие отдельных групп мышц может в целом существенно снизить эффективность развития умений и совершенствования навыков плавания.

Выполнение специальных упражнений в зале позволяет акцентировать внимание преподавателя на «слабых» сторонах занимающихся ребят, помогает более быстрому формированию и совершенствованию умений и навыков, необходимых для плавания, способствует пропорциональному развитию тела ребёнка. (Упражнения на отдельные группы мышц: на ноги, руки, мышц спины и пресса и т. д.)

Также, необходимо отметить важную роль СП в формировании и совершенствовании взаимосвязи таких главных элементов в плавании, как дыхание, цикл движения, темп плавания. Обучение этим элементам и их комплексная отработка в воде могут быть очень затруднительными. Дети, которые правильно отрабатывают ритм и взаимосвязь плавательных движений на суше, значительно быстрее обучаются требуемым упражнениям в бассейне, делают меньше ошибок и быстрее формируют требуемый навык. Особенно проблематично для связывания – работа рук и ног в определённом ритме и произведение соответственного дыхания в воде.

Как мы можем с вами увидеть, специализированные занятия детей в зале (*сухое плавание*) имеет большое значение для эффективного обучения плаванию детей всех возрастных групп. Занятия сухим плаванием помогают уменьшить возможность проявления стрессовых ситуаций у новичков, они благотворно влияют на самочувствие детей, повышают резистентность организма к заболеваниям.

Но, несмотря на все положительные стороны, использовать сухое плавание, как одного из вида специальной подготовки, необходимо дозированно. Занятия в сухом зале мы рекомендуем проводить для решения конкретных задач или в профилактических целях, в зависимости от программы и этапа обучения.