



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Методические рекомендации

**Применение фитбол - мячей в зале сухого плавания
как средство улучшения качества обучения технике
плавания детей от 7 до 12 лет**

Автор-составитель:
Коняев Александр Александрович
педагог дополнительного образования

г. Рязань, 2018.

Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны педагогом дополнительного образования Коняевым Александром Александровичем на основе многолетней практической деятельности в обучении технике плавания младшего и среднего школьного возраста.

Проведение совместных занятий в зале на протяжении года объединений плавания и оздоровительной аэробики, дали положительные результаты.

Дети стали с интересом ходить на занятия, познакомились с новым оборудованием (узнали, как правильно подбирать фитбол-мячи по росту занимающегося), расширили свой кругозор, освоили новые упражнения, технику выполнения на силу, выносливость, баланс, координацию. Принимаемое положение тела в имитационных упражнениях приближенно к естественному положению, как и в воде. Работа на нестабильной поверхности включает в работу большее количество мышц, чем из классического положения стоя. Занятия на фитбол-мячах в зале позволяет повысить моторную плотность занятий, повысить качество занятий, повысить эмоциональный настрой и с большим удовольствием играть в подвижные игры. Что немало важно в подготовке и обучении оздоровительного плавания.

Цель методических рекомендаций:

Повысить качество в организации процесса обучения плаванию в зале для детей от 7 до 12 лет с применением фитбол – мячей.

Новизна методических рекомендаций:

Расширить кругозор детям, показать физическую культуру во всем её разнообразии, как эффективное средство физического развития и укрепления здоровья детей. Отличительной особенностью данного методического пособия является то, что освоение проходит комплексно – методика техники плавания с элементами использования оздоровительной аэробики на фитбол – мячах.

Имитационные упражнения движения ногами кроль. И. п. - мяч под спиной (облегченный вариант мяч упирается в стену). Обратите внимание: спина прямая, не сутулиться, движение ног выполнять от бедра, стопы зафиксированы и носок тянуть от себя.



Имитация ногами кроль упор. И. п. – упор лежа, мяч под животом.



Имитационные упражнения на скольжение, имитация «вдоха и выдоха», техника работы руками кроль на груди. И. п. - лежа на мяче (мяч под животом), ноги врозь опора на носки.

Обратите внимание: выполнять упражнение, не сгибая ног в коленях, правильное положение головы и рук. Выполнить упражнение вдох – выдох по 10 -15 раз в правую и столько же в левую сторону.



Обратите внимание: после освоения техники «вдоха и выдоха», начинаем изучать **имитационные упражнения движений рук** в плавании кролем на груди «техника 1:2»



Имитационные упражнения движений рук при плавании кролем на спине. И. п. - лежа на мяче, мяч под лопатками, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ноги врозь, опора на стопы ног. И.п. – руки прямые за головой «стрелочка».



Поочередная работа руками кроль на спине.

Обратить внимание: на правильное положение руки, в положении гребка и проноса.



Имитация техники способом «брасс»

Имитация ногами брасс. И. п.- сед, мяч под спиной (мяч упираем в стену), ноги прямые пятки не касаются пола, носок от себя «скольжение». Второй

вариант и. п. - упор лежа, мяч под животом. Для начинающих второй способ более легкий в выполнении, чем первый.



Ноги согнуты - носок на себя, стопы развернуты в сторону - «стартовое положение».



Движение ступней по кругу, последовательно голень - бедро – стопы.



Завершить движение ногами - «скольжением».



Имитационные движения руками способом «брасс».

И. п. - лежа на мяче (мяч под животом), ноги врозь опора на носки.

Движение рук начинается из положения «стрелочка», движение рук по траектории капелька, необходимо нарисовать в воздухе две капельки. Последовательность выполнения на фото.



Имитационные движения руками и ногами способом «дельфин».

Имитация ногами способом дельфин.

И. п. - упор лежа, мяч под животом. Обратите внимание: движение ног вверх и вниз, стопы и колени в месте, носок тянуть от себя.



Имитационные движения руками способом «дельфин», в сочетании с дыханием. И. п. - лежа на мяче (мяч под животом), ноги врозь опора на носки, руки вытянуты вперед, плечи прижаты к голове.



Одновременное движение руками вниз – назад к ногам – «вдох», опускаем голову в и.п. – проворачиваем руки вверх – вперед в и.п. – «выдох».



Желаю успехов в обучении технике плавания!

Источники литературы:

1. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию. Велитченко В.К. изд. – Терра – Спорт
2. Плавание. Викулов А.Д. изд. Владос – Пресс 2004г.
3. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Гузман Р. изд. Попурри 2013г.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. - под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Жестакова. – М., Спорт Академия 2002
5. Методическое пособие Федерации Аэробики России. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М., 2001г., 2002г.
6. Организационные и методические принципы системы «Арофитнес». Теория и методика физической культуры. Борилкевич В.Е., 1998 №3.

Литература для детей:

1. Чистякова А.А. «Физическая подготовка, как средство личного роста». Дополнительное Образование, 2004г.
2. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. Просвещение – Владос 1994г.

Электронные ресурсы:

1. Сайт о плавании: сухое плавание, тренировка на суше
plavaem.info/suhoe-plavanie.php
2. Техники плавания и упражнения для начинающих - Блог Лига Спорта
blog.ligasports.ru/post/texniki-plavaniya-i-uprazhneniya-dlya-nachinayushhix/
3. Упражнения на суше для освоения техники плавания способом "дельфин" на воде www.youtube.com/watch