

Подготовка сдачи норм ГТО по плаванию, в рамках внеурочной деятельности.

Власова Елена Владимировна.

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Ульяновска
«Средняя школа № 86 имени контр – адмирала И.И. Вереникина,
город Ульяновск*

Плавание было известно с доисторических времен. Самое раннее упоминание относится к картинам Каменного века, нарисованным приблизительно 7 0 00 лет назад ...[2]. На основании этого можно смело заявлять, что плавание один из древнейших видов деятельности не только людей, но и животных.

Плавание — это способ передвижения в воде, при помощи работы конечностей, не подразумевающий контакта с дном. В древности плавание не носило спортивной направленности, как в наше время, а всего лишь являлось средством добычи еды и выживания. Спустя столетия все конечно изменилось и в современном мире плавание является одним из популярнейших видов спорта на мировой арене и включено в летние олимпийские виды спорта. Современное плавание разделено на четыре основных стиля. Это кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй, каждый из стилей строго регламентирован правилами техники плавания. Так какое же отношение плавание имеет к ГТО и что это такое? Какой стиль выбрать? И как это сделать верно, для достижения поставленного результата?

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.[3]

Именно тогда и зарождается, а точнее возобновляется традиция выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В комплексе 11 возрастных ступеней, включающих в себя две категории тестов (обязательные и по выбору). Плавание относится ко второй категории и не является обязательным. Но так как все мы каждодневно сталкиваемся с водой, а особенно в летний период, то многие дети выбирают этот, на первый взгляд, легкий вид, в надежде сдать его на высший знак. Но при выполнении данного теста все происходит иначе. Купаться в речке, озере или море это одно, а преодолеть пусть и не большую дистанцию, всего лишь 50 метров, за определенный период времени, это уже совершенно другое. И для выполнения этой цели необходимо знать элементарные технические приемы и элементы. Из всех представленных стилей плавания, более скоростной и простой в обучении, является кроль на груди, который так же называется вольным из-за более простых правил. Кроль на груди – самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Он характеризуется попеременными симметричными движениями руками и ногами. Выдох выполняется в воду. Этот способ используется для преодоления

водных преград, при спасении тонущих.[1]Так с чего же нужно начать подготовку? Безусловно, с дыхания. Чтобы плыть быстро, нужно дышать правильно.

Одна из первых и грубых ошибок – это дыхание, а точнее задержка на вдохе и выдохе, при выполнении гребка руками и одновременной работы ног. Вдох и выдох в воде не должен отличаться от дыхания на суше. Ведь при ходьбе или беге не происходит его задержки. Именно это поможет распределить и сохранить силы на прохождение всей дистанции. Для этого используется упражнение: из исходного положения стоя, выполняется глубокий вдох, голова погружается в воду до уровня бровей (в дальнейшем полностью) и выполняется хороший выдох через нос. Упражнение повторяется до тех пор, пока пузыри, выпускаемые через нос, не начнут выходить не прерывно. При таком выдохе мы избегаем попадания воды в дыхательные пути, вдох и выдох должны быть без задержки. Данное упражнение можно выполнять и в движении, используя вспомогательные плавательные средства.

Немало важным аспектом в обучении – работа ног. Что порой является очень сложным, особенно при плохих координационных способностях детей. Так же как и при ходьбе ноги и руки должны работать вместе, чтобы минимизировать нагрузку на одни из рычагов. Обратим внимание на типичные ошибки: 1. Сгибание ног в колене, порой даже до предела, как будто спортсмен едет на велосипеде и крутит педали. На что тратится огромное количество сил, а продвижение вперед происходит минимальное, порой даже на оборот – назад, да именно назад, так как стопа цепляет воду. Для исправления этой ошибки достаточно представить, как работает хвост у рыбы, движения должны быть плавными, большие пальцы ног, максимально приближены друг к другу. 2. Чрезмерное выбрасывание ног на поверхность. Происходит удар по воде, что меняет правильное положение тела при передвижении. И заметно снижает скорость. 3. Стопы слабоподвижны, а порой не подвижны вообще, если присутствует данная ошибка, то при подготовке необходимо больше обращать внимание на работу прямых ног, на задержке дыхания, а так же работать над гибкостью стопы, не только в воде, но и на суше.

После того, как мы разобрались с дыханием и работой ног, можно перейти к разбору положения тела. Правильно лежащие туловище на воде, позволяет быстрому набору скорости и ее поддержания, на протяжении всей дистанции. На первый взгляд для всех понятно, чем ровнее лежит тело, тем легче, но при попытке реализовать это, плывущий не понимает, что он делает не так. А все на самом деле очень просто, во-первых, это положение головы. Представим, что все люди при ходьбе поднимают подбородок вверх и смотрят в небо. Как вы думаете, удобно ли это положение тела? Безусловно, ваш ответ будет, нет. Тогда возникает встречный вопрос, почему, когда вы плывете, с поднятой головой, смотря вперед? Ведь это положение является аналогичным тому, о чем мы говорили ранее. Вследствие чего нарушается один из основных принципов плавания отсутствие идеального скольжения и разрезания воды туловищем.

При таком плавании происходит сильный прогиб в поясничном отделе позвоночника, сдавливание кровеносных сосудов в шейном отделе, что впоследствии, может повлиять на ухудшение здоровья человека. Вы спросите, как же тогда выполняется вдох, что делать, если не хватает дыхания? Для того чтобы не нарушать правильного положения тела, необходимо выполнять вдох через сторону. Основные ошибки при выполнении вдоха:

- Поднятая голова, с направленным взглядом вперед. Для исправления этой ошибки, необходимо строго соблюдать за тем, чтобы ухо пловца, всегда лежало на ведущей руке, подбородок направлен на плечо руки, которая закончила гребок и выполняет выход из воды, для дальнейшего входа в нее.

- Вращение головы из стороны в сторону, является так же ошибкой. Что в свою очередь ведет к потоплению ног. В результате чего увеличивается нагрузка на работу рук и плечевого пояса.

- Ну и, конечно же, самая распространенная ошибка, задержка дыхания во время плавания. Дыхание должно быть непрерывным. Тогда пловец, с легкостью получит поставленный результат.

На первых этапах обучения, тяжело соединить все эти три элемента вместе. Как только дыхание будет соответствовать работе ваших рук и ног, то вы сразу увидите результат. Так что же еще может улучшить результат прохождения дистанции и выполнить норматив ГТО лучше? Конечно же, поворот. Правильное прохождение его позволяет экономить необходимые секунды. Как же лучше и быстро это сделать? Существует два распространенных поворота в кроле на груди, это способом «Маятник» и кувырком вперед. Разберем первый вариант, так как он более простой и не требует долгого разучивания. Его простота состоит в том, что мы не делаем погружения в воду полностью, а через верх переходим с одного бока на другой. Разберем по подробнее.

При плавании кролем пловец во время поворота касается стенки бассейна одной рукой (1). Затем он, продолжая приближаться к стенке, сгибает руку в локтевом суставе, оказывается в положении частично на боку, сгибает ноги и начинает вращение «маятником» (2). Вращение выполняется в боковой плоскости — пловец как бы переваливается с одного бока на другой, помогая гребковым движением одной рукой и отталкиваясь от стенки другой; плечевой пояс и голова в это время движутся над водой [4]. После этого рука опускается на воду, по ходу движения, ноги упираются в стенку бассейна, делается вдох. После полного поворота необходимо мощно оттолкнуться двумя ногами и уйти в скольжение, как только скорость тела замедляется, необходимо перейти к плаванию в полной координации.

Ну что же, вот мы и разобрали все сложности в подготовке плавания кролем на груди для успешной сдачи норматива по плаванию в рамках комплекса ГТО.

Не забываем, что плавание, это жизненно важный и необходимый каждому человеку навык, который способствует развитию дыхательной, сердечной, нервной систем организма. Ну и, конечно же, плавание поднимает настроение и приносит радость.

Список литературы:

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
2. Электронный ресурс Академик Википедия Плавание <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1096057#.D0.98.D1.81.D1.82.D0.BE.D1.80.D0.B8.D1.8F>
3. Электронный ресурс сайт ГТО <https://user.gto.ru/history>
4. Электронный ресурс Учебные материалы для студентов https://studme.org/348888/meditsina/povorot_mayatnikom