

Развитие физических качеств у дошкольников в плавании через игры и упражнения на воде.



Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее развитие на организм ребенка. При систематических занятиях плаванием у детей развиваются все группы мышц, что способствует укреплению и сохранению правильной осанки,

совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма. Плавание гармонично развивает и укрепляет организм человека, способствует увеличению двигательных возможностей и улучшает качество ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни. Овладение навыком плавания сопровождается развитием основных физических качеств, таких, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Гибкость в плавании

Гибкость – это одно из важнейших физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту, экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка.

Зачастую понятие «гибкость» сравнивают с понятием «подвижность суставов», но это не совсем верно. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под «гибкостью» - степень свободы движений в каких-либо частях тела. Следовательно, отличная подвижность суставов – хорошая основа для высокого уровня проявления гибкости.

Упражнения в воде: с обручами и другими предметами (нудлами), ныряния в обруч с различными вариациями и выпрыгивания в обруче, чтобы задействовать мышцы голени.

Сила в плавании

Сила в плавании развивается уже за счет усилий, прилагаемых для преодоления сопротивления воде (ее выталкивающая сила и плотность). Способы передвижения могут быть различными (бегом, шагом, с применением изученных плавательных движений).

Ловкость в плавании

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Занятия плаванием способствуют развитию координации как:

- координация, как ориентация в пространстве, реакция на измененное окружение;
- координация, как согласованное движение рук и ног;

Подвижные игры типа «Салки» (с разными вариациями), игры на быстрое принятие решения, такие как «Караси и щука», упражнения с изменением направления движения (например, по сигналу).

Скоростные способности

Скоростные способности в плавании характеризуются преодолением коротких отрезков дистанции с максимально высокой скоростью.

Скоростные способности зависят от правильной техники плавания, поэтому развивать скорость нужно после изучения техники плавания.

Упражнения в воде: тонущие рыбки у одного бортика бассейна, дети на противоположной стороне. По сигналу нужно переместиться заданным видом движения к бортику, достать рыбку, положить ее на бортик и вернуться обратным тем же заданным способом. Побеждает тот, кто первый выполнит задание.

Выносливость в плавании

Выносливость – это способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения скорости и техники плавания.

Выносливость предполагает, прежде всего, высокую производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения в воде: проплывание длинных отрезков с различными заданиями, с дополнительными поддерживающими предметами (доски, мячи, колобашки), в полной координации.

В результате регулярных занятий плаванием у дошкольников увеличивается гибкость, сила, выносливость, дети не боятся воды, активно, с желанием и интересом посещают занятия по плаванию.

*Подготовила: Инструктор по ФК
Каткова Наталья Аркадьевна*