



Учимся плавать: Базовые упражнения

Уважаемые родители если вы решили сами научить своего ребёнка плавать, то приступить к изучению основных плавательных навыков нужно с самых легких, базовых упражнений. Процесс обучения можно разделить на группы:

погружение в воду, плавучесть и скольжение, плавание с помощью ног, плавание с помощью рук, правильное дыхание и, наконец, плавание кролем. Прежде чем перейти к более сложному заданию, убедитесь, что ваш ребёнок хорошо выполняет пройденное упражнение. Освоение базовых упражнений можно начать самостоятельно.

Погружение головы в воду

Исходное положение: встать лицом к бортику бассейна; руки выпрямить и держаться за бортик; ноги согнуть в коленях так, чтобы уровень воды был выше пояса. Сосчитать до трех, затем сделать ртом глубокий вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. поднять голову в исходное положение. Сделать выдох. Сделать столько повторений, сколько необходимо, чтобы выполнение упражнения стало комфортным и привычным. Между погружениями выдержать паузу не менее 15 с. Не бойтесь, что вода попадет в нос: при задержке дыхания создаётся внутреннее давление воздуха, которое препятствует ее проникновению. И, конечно же, объясните ребёнку, что нельзя пытаться дышать под водой!

Упражнение Звездочка

Это классическое упражнение хорошо помогает развить **чувство равновесия и баланса на воде** во время задержки дыхания и погружения головы в воду. Исходное положение: встать на дно бассейна; ноги поставить на ширине плеч; руки вытянуть вдоль тела. Согнуть ноги в коленях и наклониться вперед, отводя бедра назад. Когда плечи окажутся близко к уровню воды, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, вытянуть руки вперед и в стороны и, оторвав ото дна ноги, вытянуть их назад и в стороны. Получится фигура, похожая на звезду. Сохранять такое положение тела, помогая себе напряжением мышц брюшного пресса. Досчитать до пяти и, чтобы снова встать на ноги, нужно согнуть их в коленях и поднять голову. Повторить это упражнение не меньше десяти раз.



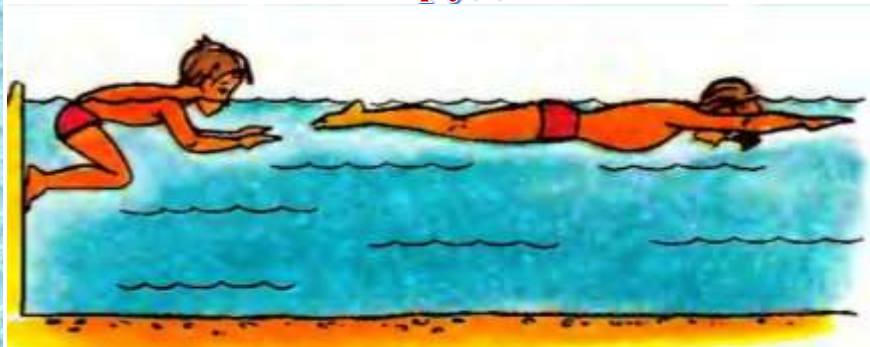
Когда плечи окажутся близко к уровню воды, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, вытянуть руки вперед и в стороны и, оторвав ото дна ноги, вытянуть их назад и в стороны. Получится фигура, похожая на звезду. Сохранять такое положение тела, помогая себе напряжением мышц брюшного пресса. Досчитать до пяти и, чтобы снова встать на ноги, нужно согнуть их в коленях и поднять голову. Повторить это упражнение не меньше десяти раз.

Скольжение от бортика

Это упражнение с отталкиванием от бортика и последующим скольжением очень важно

для получения правильных ощущений в воде, когда нужно соблюдать баланс тела в движении. Можно выполнять два вида скольжения: на груди и на спине.

Скольжение на груди



Исходное положение: встать спиной к бортику бассейна; ноги согнуть в коленях; руки вытянуть перед собой. Наклониться вперед и вытянуть руки; одновременно с этим поднять ноги со дна бассейна и поставить их на стенку бортика. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, выпрямляя туловище и руки, оттолкнуться от бортика. Нужно проскользить по поверхности воды как можно дальше. Чтобы по окончании скольжения вернуться в вертикальное положение, поднимите голову и согните ноги в коленях.

Скольжение на спине

Исходное положение: встать лицом к бортику бассейна; ноги согнуть в коленях; руки поднять над головой. Отклоняя тело назад одновременно ставить ноги на стенку бассейна.



Сделать глубокий вдох и мощно оттолкнуться ногами от бортика, пытаясь проскользить как можно дальше. Чтобы по окончании движения вернуться в вертикальное положение, нужно поднять голову и согнуть ноги в коленях.

Правильное отталкивание от бортика

Очень важно отталкиваться именно вперед, а не вверх или вниз. Необходимо добиваться максимального продвижения в воде, для чего необходимо отталкиваться в правильном направлении, а также следить, чтобы тело находилось в максимально прямом положении. По мере угасания скорости скольжения тело начинает слегка покачиваться на воде. Это нормальное явление. задача — удерживать равновесие до полной остановки. Упражнения скольжения нужно выполнять часто, с каждым разом стремясь преодолеть все большее расстояние после отталкивания.

Работа ногами при плавании

Следующим шагом будет изучение работы ног при плавании. Их правильные движения невероятно важны для продвижения в воде, и это нельзя недооценивать. Во время удара нога должна быть почти прямой. Движение получается в следующей последовательности: первым движется бедро, затем — голень и, наконец, стопа. При этом нельзя сильно сгибать ногу в колене, что создает огромное сопротивление воды и

мешает быстрому плаванию. Постарайтесь уделить побольше времени отработке движений ногами: это станет хорошим заделом на будущее.

Упражнение 1. Исходное положение: сесть на бортик бассейна; руками опереться сзади о бортик, ноги опустить в воду. Прямыми ногами совершать движения в воде; при этом стараться делать упор на движения вверх, а не вниз.

Упражнение 2. Исходное положение: лечь животом на бортик; руки для сохранения равновесия опереть на бортик; ноги опустить в воду. Прямыми ногами совершать ударные движения по воде, уделяя повышенное внимание движениям вниз, а не вверх.

Упражнение 3. Исходное положение: встать лицом к стенке бассейна; руки держатся за бортик, тело прямое и находится на уровне воды. Следить, чтобы ноги не уходили глубоко под воду. Прямыми ногами совершать движения в воде. Как можно меньше сгибать их в коленях. Особое внимание уделять движению ноги вниз.

Плавание с доской с помощью движений ног

После отработки движений ног на месте, с сохранением контакта с бортиком, можно переходить к плаванию без касания стенки или дна. Для этого понадобится доска для плавания, которая поможет вам соблюдать правильное положение тела в воде. Подходящая доска должна быть достаточно большой и не тонуть под давлением рук. Наклониться вперед и вытянуть руки с доской; одновременно поднять ноги со дна бассейна и поставить их на стенку бортика. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем, наклоня голову и выпрямляя туловище в одну линию с руками и доской, оттолкнуться от бортика и выполнять быстрые движения ногами в воде. Нужно работать ногами как можно дольше. Во время упражнения голова опущена в воду, ребёнок плывёт на задержке дыхания. Следующим шагом должно стать плавание с доской с помощью движений ног так, чтобы ребёнок делал в воду выдох, затем поднимал голову для вдоха и опускал ее обратно. Выдох нужно делать перед тем, как поднять голову, а не сразу же, как лицо опустилось в воду. Вот так, шаг за шагом, ваш ребёнок приобретёт этот прекрасный навык — умение плавать.



Инструктор по физической культуре
Коваленко О.В.