ŋqdbqɏeⱯ bɆ dəbɆbⱯɜə b ɕɔɑbɔɏ Ɉqbbɗⱱqɏè

ББК 75.717.5
П30

Рецензенты:
Гилёв Г.А., заслуженный работник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования, д.п.н., профессор
Качкуркин В.Н., заслуженный тренер СССР и России, главный тренер сборной СССР на ОИ в Сеуле (1988 г.) и России (2002–2004 гг.)

Петрова Н.Л., Баранов В.А.
П30 Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013. – 148 с., ил.

ISBN 978-5-906131-07-2

Это не первая совместная книга авторов, в которой описана разработанная ими методика начального обучения детей спортивным способам плавания. Главным дополнением в ней является Видеокурс, который в определенной последовательности, пошагово показывает простые упражнения, с помощью которых достигается желаемый результат. Занимаясь с детьми, начиная с двухлетнего возраста, можно научить их правильно плавать в дошкольном возрасте. В то время, как в спортивные секции детей у нас принимают только с семилетнего возраста.

Это практическое пособие, впервые в России, издано в печатно-электронном виде, и позволяет в динамике видеть весь процесс обучения. Без излишней теории и потерь времени на занятия на суше. Авторы дают исчерпывающие рекомендации по массажу и гимнастике для детей грудничкового возраста, подробно излагают упражнения для освоения навыков привыкания к воде, задержке дыхания и ныряния, техники плавания в бассейне и в открытом водоеме.

Книга рассчитана на широкую аудиторию и будет полезна, как тренерам и инструкторам, так и родителям, желающим самостоятельно учить плаванию своих детей.

ББК 75.717.5

© Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2013
© Издательство «Человек»,
издание, оформление, 2013

ISBN 978-5-906131-07-2

ŋqdbqɏeⱯ bɆ dəbɆbⱯɜə b ɕɔɑbɔɏ Ɉqbbɗⱱqɏè

ŋqdbqɐeɎ bɆ dədɆbɎзə d ƨɔɑbɔɐ ɈqddɎqɐè

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
Предисловие 5
Уважаемые родители будущих пловцов и пловчих! 5
Так плавать или купаться? 7

ЧАСТЬ 1.
ОБУЧЕНИЕ НАВЫКУ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ 8
Плавать или играть в воде? 8
Начните с плавания 9
Основные способы плавания 10
Кроль на груди 10
Кроль на спине 10
Дельфин 11
Брасс 12
Куда и к кому пойти учиться 12
Оснащенность бассейна оборудованием и инвентарем 13
Преимущества и недостатки малогабаритных бассейнов 16
Правила поведения и безопасности на занятиях 17
Выход из «водного тупика» 19
Общая методика начального обучения детей плаванию в малогабаритных бассейнах 21
I. Упражнения, подводящие к плаванию, в домашних условиях 21
II. Упражнения, подводящие к плаванию в «лягушатнике» в ластах 21
III. Упражнения на закрепление техники плавания и выработку скоростной выносливости 22
IV. Комплексное плавание 24
О вреде «поплавков» и «звездочек» 24
Подготовка к первому уроку 24
После суши – начало в душе 26
Ветер в тазике. Вдох-выдох («ветер») 27
«Вдох – выдох» в воду. «Пузыри» 28
Подгонка очков 29
Погружение лица в воду 29
Обучение детей нырянию 30

ЧАСТЬ 2.
ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ 33
Первый этап обучения 33
Разминка на суше 33
Первые шаги в бассейне 37
Выдох в воду в движении 38
Гребки руками кролем с плавательной доской 40

ŋqdbqɐeɎ bɆ dədɆbɎзə d ƨɔɑbɔɐ ɈqddɎqɐè

ŋqdbдyеʏ bƎ dәdƎbʏзe d ɛɑɑbɔʏ Ɉqdbʏqyè

Плавание на ногах без доски....41
Кроль: Гребки руками....42
Обучение плаванию на спине с плавательной доской....43
Плавание на спине без помощи рук....44
Упражнение на ногах дельфином....45
Второй этап обучения....46
Кроль на груди....46
Упражнения для освоения кроля на груди....46
Упражнения для освоения кроля на спине....51
Упражнения для освоения способа дельфин....53
Упражнения для освоения плавания брассом....55
Брасс: движение только с помощью рук....57
Брасс на ногах без доски....58
Брасс в полной координации....58
Спортивные тренировки детей, научившихся плавать....60
Совет тренерам и инструкторам....64
Сравнительная таблица....65
Начало занятий в большом бассейне....66
Руководство процессом обучения....67
Тренер и его команды....67
Психофизическая природа организма ребенка....69
Физически развитые дети....70
Дети с характером....71
Роль соревновательных заплывов на тренировках....72
Роль тренера-воспитателя....73
Кто вы, детский тренер?....74
Без игрушек не обойтись!....76
По окончании занятия....77
Последнее упражнение – горка....78

ЧАСТЬ 3.
УРОКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ С РОДИТЕЛЯМИ....82
Первые гребки....87
Дельфин. Первые шаги....89
Плавание на ногах на спине....89
На спине в полной координации....91
Дыхание при плавании кролем....92
Брасс....95
Дельфин в полной координации....96
Испытания малой и большой водой....97
Опасности «матрасного плавания»....101
Как выжить в открытом море на надувном матрасе....105

ЧАСТЬ 4.
МАССАЖ, ГИМНАСТИКА И КУПАНИЕ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА....107
Предисловие....107
Особенности детского организма ребенка в возрасте до одного месяца....107
Массаж и гимнастика грудничков....109

ŋqdbдyеʏ bƎ dәdƎbʏзe d ɛɑɑbɔʏ Ɉqdbʏqyè

ŋqdqɐəʎ bɆ dəqɆbɅзə d ɕɑɑƃɔɐ ɈqqdɅqɐè

Поглаживание 110
Особенности детского организма ребенка в возрасте до одного года 112
Массаж и гимнастика детей старше 1,5 месяцев 113
Водоподготовка 115
Приспособления и принадлежности 115
Разминочная гимнастика 115
Советы перед купанием 116
Первые этапы привыкания к воде 116
Подготовка к окунанию и нырянию. Брызги в лицо 119
Окунание и ныряние в ванне 120
Обучение грудничков нырянию в бассейне 122
Как обучить ребенка 4–6 месяцев нырянию 123
Вспомогательная гимнастика на суше 125
Купание годовалых детей 126

ПРИЛОЖЕНИЯ 133
Ответы на вопросы родителей 133
Проведение соревнований дошкольников 137
Правила проведения соревнований по плаванию среди дошкольных учреждений на первенство Северо-Западного административного округа г. Москвы 139
Правила проведения соревнований по плаванию на первенство города (области) 142
Литература 144

ŋqdqɐəʎ bɆ dəqɆbɅзə d ɕɑɑƃɔɐ ɈqqdɅqɐè