**Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа**

***ПЛАВАНИЕ КАК ОДНА ИЗ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

Инструктор-методист

Новикова Елена Николаевна

г. Гаврилов-Ям,

**Информационная карта.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование* | *Содержание* |
| 1 | Название проекта | Плавание как одна из альтернативных форм проведения третьего часа физической культуры |
| 2 | Специализация | физическая культура |
| 3 | Основная идея, цель и задачи проекта | **Основная идея:** реализация программы обучения плаванию на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.  **Цель:** формирование здорового образа жизни у обучающихся ДЮСШ, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом, и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.  **Задачи:**   1. Выработать у обучающихся положительный интерес к занятиям плаванием, к овладению жизненно необходимых навыков плавания. 2. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). 3. Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность. 4. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания. 5. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне. 6. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине. |

Современная школа сегодня - это активно развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий.

Отсюда, естественно, возникает проблема сохранения здоровья детей, решение которой ложится не только на школьную систему, но и на систему дополнительного образования физического воспитания учащихся. Пожалуй, не найдется ни одного печатного или «говорящего» средства массовой информации, которое не сообщало бы о состоянии здоровья детей России.

По статистическим данным, детей с ослабленным здоровьем сейчас в школах около 90% от общего числа обучающихся. Это касается, в первую очередь, их слабого физического развития, различных нарушений опорно-двигательного аппарата, прежде всего, осанки. По данным медиков, около 20% обучающихся в школах имеют хронические заболевания, а оздоровление такой категории детей невозможно без тренировок и нагрузок на организм. Ежегодно растет число детей, освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья. Как разрешить эту проблему?

Исследования показывают, что путь становления двигательных умений и навыков, а с ними и достижение оздоравливающего эффекта от физической нагрузки требуют значительно большего времени, чем это предусмотрено учебным планом школьной общеобразовательной программы.

В 2010 году президент РФ Д.А. Медведев выступил с образовательной инициативой « Наша новая школа», в которой обозначены направления развития общего образования. Одно из них – забота о здоровье школьника. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Всем известно, что здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у ваших детей появиться привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Однако и здесь возникла проблема – отсутствие дополнительных залов, помещений для занятий спортом. Необходимо развивать систему дополнительного образования, чтобы были учтены интересы как можно большего количества обучающихся, вводить альтернативные формы проведения уроков, в рамках сотрудничества использовать возможности спортивных сооружений города.

Для проведения уроков физкультуры наша школа предоставила общеобразовательным школам своих тренеров-преподавателей и свою базу на договорной основе (договор безвозмездного пользования помещением). Для реализации третьего часа используются: бассейн, игровой зал, фитнес-зал.

В качестве инновационного проекта нами была разработана программа по плаванию, которая, при правильном проведении занятии предполагает повышение у детей функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной емкости легких. Плавание также положительно влияет на психическое состояние человека.

Итак, главной проблемой в последние годы является ухудшение состояния здоровья школьников и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ. Хронический дефицит двигательной активности, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие, угрожают здоровью. За последние годы более чем в 2 раза увеличилось число детей с хроническими заболеваниями и детей «группы» риска. Поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания обучающихся.

Один из путей выхода из кризисной ситуации - разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю. Такой подход позволит эффективно и более индивидуализировано проводить оздоровительную работу с обучающимися школьного возраста.

Включение третьего урока физической культуры содействует сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, позволяет более гибко и эффективно использовать специфику регионального (национально - регионального) компонента, учесть климато - географические, этнические и социально - экономические особенности.

**Основная Цель** таких занятий**:** формирование здорового образа жизни у школьников, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом, и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Задачи:**

1. Выработать у обучающихся положительный интерес к занятиям плаванием, к овладению жизненно необходимых навыков плавания.
2. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
3. Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
4. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
5. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне.
6. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Действительно, практика показывает, что использование этого дополнительного часа на занятиях перспективно, так как это полезно для здоровья, и формирует у ребят особый ментальный подход к своему самообразованию средствами воспитания волевых и моральных качеств юного спортсмена. Занятия плаванием гармонически развивают основные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Во время проведения занятий  у ребят формируется особый интерес, который при системе занятий вырабатывает особую мотивационную потребность, и они уже с удовольствием записываются в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, добиваясь определённых результатов, стремятся к более высоким вершинам.

На сегодняшний день с обучающимися занимаются квалифицированные педагоги. Занятия по плаванию с обучающимися начальной школы ведут 2 тренера – преподавателя Борисова Ирина Валерьевна и Павлычева Татьяна Андреевна. Мы сотрудничаем с СОШ №1, №2, №6. Охвачено – 3 класса, 56 школьников.

Основная форма организации является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбираю и применяю те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

***Вводная часть***проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде.

Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает пловцов к выполнению задач основной части занятия.

В ***основной части*** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В ***заключительной части***необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

**Изучение техники спортивных способов плавания** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
* изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
* изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
* изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

* движения ногами с дыханием;
* движения руками с дыханием;
* движения ногами и руками с дыханием;
* плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
* умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

* сознательности и активности;
* наглядности;
* доступности и индивидуальности;
* систематичности и постепенности в повышении требований.

**Ожидаемый результат.**

* Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
* Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
* Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.
* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* увеличение охвата обучающихся, занимающихся плаванием.

**В результате освоения программы занимающийся должен:**

***знать/понимать:***

* роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* правила соревнований по плаванию;
* способы закаливания организма;
* способы искусственного дыхания;

***уметь:***

* для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
* для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

В заключении можно сделать вывод, что в МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ реализуется программа по плаванию как одна из альтернативных форм проведения третьего часа физической культуры, которая решает главную задачу - пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в плавании. Насыщенное, интересное и увлекательное занятие физкультурой должно стать важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья, так как многие школьники имеют хронические заболевания и низкую физическую активность. Занятия физической культурой позволят воспитать физически здоровую личность, предпочитающую вредным привычкам здоровый образ жизни, стремящуюся к самореализации и самосовершенствованию.