

Денисова Наталья Валерьевна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
дворец пионеров и школьников имени А.П. Гайдара*

ПЛАН – КОНСПЕКТ МАСТЕР – КЛАССА ПО ПЛАВАНИЮ
ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВНЫХ
ПЕРЕДВИЖЕНИЙ, ПОЗИЦИЙ И ПРОСТЕЙШИХ ФИГУР В
СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ»

Пояснительная записка

Тема: Особенности изучения основных передвижений, позиций и простейших фигур в синхронном плавании.

Цель: познакомить педагогов с методикой последовательности изучения базовых элементов в синхронном плавании.

Задачи:

- продемонстрировать педагогам необходимость в начальном обучении техники плавания различными стилями
- познакомить педагогов с последовательностью обучения движений, позиций и фигур
- продемонстрировать механизм соединения отдельных элементов синхронного плавания
- продемонстрировать методику исправления типичных ошибок или неточностей, допускаемых занимающимися в процессе выполнения элементов
- продемонстрировать выполнение элементов синхронного плавания на примере детей, имеющих различный уровень подготовки



Место занятия в решении обучения, воспитания и развития детей.

Задачи, которые реализуются в ходе данного занятия:

- Изучение гребковых движений рук (плоский, стандартный, обратный, каное, опорный);
- Обучение и закрепление простейших позиций (на груди, на спине);
- Знакомство с простейшими фигурами в синхронном плавании (группировка вперед и назад, группировка-поворот на 360 градусов, нога согнута в колени - «парус», балетная нога – угол вверх, волна);
- Развитие координации движений, силы, гибкости и ловкости.
- Воспитание выносливости.

Занятие строится по принципу от простого к сложному. Последовательность выполнения движений продумана и способствует постепенному включению в работу всех групп мышц.

Методы обучения: Словесный (объяснение, пояснение), Наглядный (показ движений), Практический (разучивание по частям и в целом).

Форма обучения: Групповая

Место проведения: ГБОУ Дворец пионеров и школьников имени А.П. Гайдара, бассейн.

Количество детей и возраст: 14 человек, 8 – 9 лет.

Год обучения: 1-й

Время проведения: 15.15, продолжительность занятия 60 минут.

Оснащение:

Бассейн, плавательные доски, волногасящие дорожки, спасательные шесты.



ПЛАН-КОНСПЕКТ МАСТЕР-КЛАССА ПО ПЛАВАНИЮ

№ п/п	Содержание занятия (наименование разделов и тем)	Время (минуты)			Организационно – методические сведения
		всего	теория	практика	
1.	<p>Вводная часть (суша):</p> <p>1. Построение, приветствие, Проверка занимающихся по журналу, краткий инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования, объяснение темы занятия, проход в раздевалки, принятие водных процедур, выход в бассейн, заход в воду спиной к воде.</p> <p>2. Рассказ о синхронном плавании, о формировании двигательных навыков и умений.</p>	15	5	10	<p>Инструктаж: правила поведения во Дворце пионеров, в раздевалке, душевых и в бассейне, правила личной гигиены. Объяснение темы и задач занятия.</p> <p>Организованный вход в воду спиной к воде и распределение по дорожкам.</p> <p>Вступительное слово для гостей о синхронном плавании, как виде спорта.</p>
2.	<p>Основная часть (вода):</p> <p>1. Разминка. Дыхательные упражнения: «вдох – выдох»</p> <p>2. Плавание с доской на ногах кролем на груди с дыханием</p> <p>3. Плавание с доской на ногах кролем на спине с дыханием</p> <p>4. Плавание вольный стиль (кроль на груди) в полной координации</p> <p>5. Плавание кролем на спине в полной координации</p> <p>6. Изучение передвижений с помощью гребковых движений рук (плоский, стандартный, обратный, каное, опорный)</p> <p>7. Изучение основных позиций в синхронном плавании (на груди, на</p>	40 1 2 2 3 3 7 8 14	10 0,5 0,5 0,5 0,5 2 2 3,5	30 0,5 1,5 1,5 2,5 2,5 5 6 10,5	<p>Вдох делаем ртом, опускаем лицо в воду, делаем выдох</p> <p>При плавании ногами кролем, на груди, так и на спине, ноги прямые, носки оттянуты, делаем попеременные движения вверх – вниз от бедра</p> <p>В кроле на груди следить за правильным вдохом в сторону, ухо и щека лежат на воде, руки прямые, гребок длинный</p> <p>В кроле на спине, обязательно удерживаем высокое положение груди и живота, колени под водой</p> <p>В изучении гребковых движений рук, следить за прямым корпусом, плечи отведены назад, тело напряжено и</p>



	спине) 8. Знакомство с простейшими фигурами в синхронном плавании (группировка вперед и назад, группировка поворот на 360 градусов, парус, балетная нога – угол вверх, волна)				вытянуто, таз поднят к поверхности воды, пальцы рук сомкнуты, лицо смотрит вверх В основных позициях, туловище выпрямлено и напряжено, ноги вместе, носки оттянуты В изучении простейших фигур надо соблюдать все приведённые выше рекомендации, без обучения основных позиций и гребков руками, перейти к изучению фигур невозможно
3.	Заключительная часть (вода, суша): 1. Дыхательные упражнения: «вдох - выдох»; 2. Организованный выход из воды; 3. Подведение итогов занятия, обсуждение ошибок и решение их исправлений; 4. Проход в душевые	5	1	4	Вдох делаем ртом, опускаем лицо в воду, делаем выдох

Конспект мастер-класса

1. Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта, который обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. В синхронном плавании, девочки помимо того, что хорошо овладевают техникой плавания всеми способами, они также получают навыки в различных областях двигательной пластике: хореографии, художественной гимнастике, акробатике, а также от синхронисток требуется определённый уровень и развития физических качеств: силы, выносливости,



быстроты, гибкости и ловкости. На детских классификационных соревнованиях, все девочки выступают в обязательной программе (так называемой «школе»), в которую входит ряд фигур в зависимости от возраста девочек, их подготовленности, коэффициента сложности и которая проводится на основе субъективного судейства по десятибалльной шкале от 0,1 балла.

2. Начальное обучение в синхронном плавании подчинено общим правилам и закономерностям формирования двигательных навыков и умений в воде, и обязательно должно соответствовать уровню умения занимающихся.

3. Процесс обучения в синхронном плавании начинается с освоения плавательных движений, в дальнейшем они постоянно присутствуют в обучении и спортивной тренировке, составляя фундамент правильной техники синхронного плавания. Поэтому плавательной подготовке, я уделяю много времени. И сегодня для того чтобы девочки размялись, перед основной темой нашего занятия, мы повторим два способа плавания, это вольный стиль (кроль на груди) и кроль на спине.

4. Изучение гребков руками в синхронном плавании. Основные гребки руками, нужно начинать разбирать на суше (в зале), стоя у стены, лёжа на полу или гимнастической скамейке, если нет такой возможности, то тогда желательно на мелкой части бассейна. Есть 5 основных гребков руками, без которых невозможно двигаться дальше. Самый главный гребок руками, это **плоский гребок**, он даёт возможность девочкам лежать на воде. Мы, сначала покажем вам, как мы отрабатываем гребок, стоя у бортика бассейна, затем с поддержкой партнёра, а потом и самостоятельно. Движение кисти в плоском гребке направлено наружу, от бедра и начинается с приподнимания мизинца и поворота кисти на 45 градусов к поверхности воды, в крайней точке ладонь разворачивается, и кисть движется в обратном направлении – внутрь, к бедру, где приподнимается на 45 градусов большой палец руки.



Типичные ошибки и методические рекомендации:

- ✓ Неправильное положение кисти (пальцы согнуты, прогнуты или разведены) – руки работают на уровне бёдер, кисти плоские, пальцы сомкнуты;
- ✓ Недостаточная глубина погружения кистей (брызги и волнообразования при выполнении) – опустить руки под ягодицы.

Стандартный, обратный, каноэ – это три гребка, которые дают нам возможность не только просто лежать на воде, но и двигаться в разных положениях, как на груди, так и на спине. В **стандартном гребке**, кисти рук берутся на себя, при этом они также работают возле бёдер и это даёт нам возможность двигаться вперёд головой в положении на спине. В **обратном гребке**, кисти рук слегка согнуты, находятся у бёдер, где кончики пальцев чертят круги к себе и это даёт нам возможность двигаться, лёжа на спине вперёд ногами. **Каноэ**, это смешанный гребок, где кончики пальцев рук описывают восьмёрки, возле бёдер, только движение происходит вперёд головой и лёжа на груди.

Типичные ошибки и методические рекомендации:

- ✓ При исполнении стандартного гребка отсутствует продвижение головой вперёд – давим ладонью на воду и держим пальцы приподнятыми;
- ✓ При исполнении обратного гребка отсутствует продвижение стопами вперёд – держим кисти рук согнутыми и выполняем круговые движения, как в брассе.
- ✓ При исполнении гребка «каноэ», положение корпуса недостаточно прогнуто, мышцы туловища расслаблены, ноги притоплены, давление кистей на воду неравномерное – прогнуться в пояснице за счёт отведения плеч назад, натянуть мышцы ног, спины и живота, соблюдать равное давление ладоней на воду, в фазе отведения и проведения.

И самый главный гребок в синхронном плавании, который даёт нам возможность стоять вниз головой, это **опорный**. Этот гребок отрабатывается



сначала стоя у бортика, сидя на дне бассейна, лёжа в проплыве на груди. При обучении опорного гребка, спина должна быть прямая, руки согнуты в локтях и прижаты к телу, кисти описывают вытянутую восьмёрку.

Типичные ошибки и методические рекомендации:

✓ Неправильная траектория опорного гребка в фазах отведения и приведения рук – руки соблюдают положение угла 90 градусов, локти прижаты;

✓ Нарушение ритмичности цикла гребка – работа под счёт;

✓ Отсутствие постоянного давления рук на воду – давить и опираться кистью на воду.

5. А теперь мы переходим к изучению **основных позиций синхронного плавания**. Существуют две основные позиции в синхронном плавании, это позиция «**на груди**» и позиция «**на спине**». Для того, чтобы понять, как это сделать, мы с девочками делаем подготовительные упражнения на суше (в зале), а затем пробуем в воде. Сейчас разберём первую позицию, это позиция «**на спине**». Принимаем положение на спине, касаясь ногами бортика бассейна или дорожки, выполняем поддерживающие гребки руками, под ягодицами, и на 4 счета переводим прямые руки за голову, вытягиваемся и лежим ещё 4 счета, затем на 4 счёта возвращаем руки под ягодицы. Повторяем, не касаясь бортика ногами. А теперь разбираем вторую позицию «**на груди**». Принимаем положение на груди, касаясь ногами бортика бассейна или дорожки, выполняем поддерживающие гребки руками, возле бёдер, голова опущена, на 4 счета переводим прямые руки вперёд, вытягиваемся и лежим ещё 4 счета, затем на 4 счёта возвращаем руки к бёдрам.

Типичные ошибки и методические рекомендации:

✓ Неправильное положение тела (согнутое или прогнутое) – следить за положением корпуса и натяжением мышц, поднять таз к поверхности воды



✓ Неправильное положение головы (взята на себя или запрокинута назад) – положить голову на воду и смотреть вверх;

✓ Притопленность ног – натянуть мышцы ног, спины и живота.

6. Знакомство с простейшими фигурами в синхронном плавании.

Все фигуры в синхронном плавании, изначально разбираются и накладываются на счёт педагога, для того чтобы выработать у девочек изначально медленное исполнение фигуры, которое ценится в обязательной программе на соревнованиях. Сегодня мы знакомимся сразу с несколькими простейшими фигурами.

Первые три фигуры, **группировка поворот на 360 градусов, группировка вперед и группировка назад**, это разновидности группировок, в первой делаем поворот, в двух других обороты. Все фигуры начинаются из положения на спине, медленное сгибание в тазобедренных суставах, при этом колени и голова подтягиваются друг к другу в плотную группировку, а дальше идут обороты вперед, назад или поворот. Заканчиваются все фигуры в позиции на спине.

Парус выполняется в положении на спине, одна нога согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, руки выполняют плоский гребок.

Угол вверх или балетная нога, выполняется из положения на спине, одна нога, сгибаясь одновременно в коленном и тазобедренном суставах, плавно скользит вдоль другой, вытянутой на поверхности воды, получается «парус», после чего бедро сохраняется перпендикулярным поверхности воды, согнутая нога разгибается в коленном суставе и переходит в позицию угол вверх. Затем в обратной последовательности нога опускается в исходное положение.

Волна, это фигура нужна для проверки плавучести синхронисток. Исходное положение на спине, руки выполняют плоский гребок, плавный



переход рук, через стороны вверх за голову, поворот на живот и сразу на спину, а затем принятие исходного положения рук.

7. В заключительной части занятия девочки выполняют расслабляющее упражнение вдох и выдох в воду – несколько раз. После окончания занятия девочки организованно выходят из воды в раздевалку.

8. А теперь подведём итоги. Уважаемые педагоги, я на примере девочек различного уровня подготовки показала Вам методику последовательного освоения двигательных умений и элементов синхронного плавания. Без базовой плавательной подготовки, т.е. знания техники плавания, отработки базовых гребков и основных позиций невозможно выполнение фигур синхронного плавания.

Используемая литература

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

2. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М.Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2007. – 192 с.

