

Оздоровительный эффект аквааэробики на занятиях по плаванию

Одна из основных задач в воспитании детей - сохранение и укрепление здоровья, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Работая 9 лет в Детско-юношеской школе тренером-преподавателем по плаванию, могу утверждать, что занятия плаванием помогают решению этой задачи.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на Земле.

Вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза больше, чем воздух). Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше: например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедер и другие мышцы.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”,
- предупреждение искривлений позвоночника,
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Аквааэробика для детей включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. На занятиях с использованием элементов синхронного плавания детям очень нравится выполнять синхронно упражнения в воде. Особый интерес вызывают упражнения с нудлами и мячами. Девочки выступают во всех праздниках на воде, демонстрируя свои умения приобретенные на занятиях. Зрителей и родителей покоряет красочность выступлений, сочетание пластичности и грации.

На занятиях с использованием элементов водного поло дети учатся технике игры, простым элементам остановки мяча, ловле, передаче и броскам по воротам. Главное дети учатся играть дружно, одной командой, что вырабатывает у них чувство коллективизма и взаимовыручки. Систематические занятия не только формируют жизненно важный навык плавания, но и развивают у детей такие физические качества, как силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость. Дети почти не болеют, растут здоровыми.

А сколько радости и удовольствия приносит им каждое занятие!

Оздоровительный эффект аквааэробики неоспорим. В подготовительной части занятий по плаванию выполняем упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, султанчиками, гантелями), сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой усложняя комплекс.

Игры на воде являются одним из основных средств аквааэробики на занятиях с детьми 6-7 лет. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа - командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

При проведении игр стараюсь соблюдать следующие правила:

- в игру включаю упражнения и движения уже освоенные всеми участниками;
- в игре участвуют все дети находящиеся в воде;
- в каждой игре перед ее участниками поставлена конкретная задача;
- рассказываю содержание игры, знакомя с правилами, выбираю ведущего или разделяю на равные по силе команды;
- слежу за дисциплиной во время игры;
- после окончания игры объявляю результаты;
- игру стараюсь вовремя закончить, пока детям не надоело, и они не очень устали.

Разнообразие игр, включающих элементы некоторых водных видов спорта, таких например, как водное поло, синхронное плавание, дает возможность детям освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению упражнений аэробного характера под музыку.

Цель занятий аквааэробикой – улучшение самочувствия и повышение двигательной активности детей.

Привожу пример одного занятия

Инсценированное занятие в бассейне

“Путешествие юных моряков ” (для детей 6-7лет)

Действующие лица:

Моряки и Морячки - дети 6-7 лет;

Капитан – тренер-преподаватель;

Боцман - медсестра бассейна.

Тема: Развитие и совершенствование координационных способностей в воде.

Задачи:

- Совершенствовать технику скольжения на груди и на спине.
- Обучать совместным действиям в игре, взаимовыручке.

- Закреплять у детей умение согласовывать свои действия с музыкой, при выполнении аквааэробики.
- Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту.

Инвентарь: канат, 40 мячиков из сухого бассейна, по количеству детей бескозырки и матросские воротники, плавательные доски, жилеты, игрушки на бортике, разделительной полосой из разноцветных шаров, ракушки и камушки, ключик, сундук, спортивный инвентарь.

Дети снимают халаты, готовятся к занятию в бассейне. Входит капитан подзывает к себе боцмана, что-то ему говорит. Боцман свистком собирает детей.

Капитан (обращается к детям, предлагает на занятие им стать моряками и морячками):

Что ж вы, моряки и морячки.
Чем грустить да горевать,
Лучше по морю гулять!
Ждут большие нас дела,
Если всем нам вместе взяться.
Есть и карта и компас,
Не хватает только вас.
Мне крутые ребяташки
В этом деле не в излишке.

Боцман (машет рукой)

Кто со мною, не ленись,
Все в шеренгу, становись!

Капитан

Да! Отважная бригада!
Сделать нам разминку надо.

Капитан проводит разминку на суше:

Ходьба на носочках, на пятках - руки на поясе

Бег по кругу с изменением направления движения по свистку.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Упражнения на восстановление дыхания и специально подготовительные:

И.П. – О.С.: руки поднять, через стороны вверх в “стрелочку”, потянуться на носочки – вдох (через рот), вернуться в И.П. – выдох (через нос и рот, губы в “трубочку”)- повторить 10 раз.

И.П.:–стоя, ноги на ширине плеч - круговые вращения рук вперед, поочередно 10 раз; то же назад 10 раз.

И.П.сидя, упор сзади на локти, движение ног вверх-вниз, (широко не размахивая) 10 раз.

И.П.: - лежа на груди,- прогнуться, руки в “стрелочку”, работая ногами вверх - вниз, повторить 3-4 раза.

И.П.-О.С. – прыжки на двух ногах, с поворотом на 90 градусов, 8-12 прыжков; с переходом на ходьбу на месте.

Капитан:

А теперь мои друзья,
И помыться всем пора.
Коль решили в море плыть,
С мылом надо вас помыть!

Дети под присмотром Боцмана моются, переодевают купальные плавки и купальники. Чтобы стать настоящими моряками, капитан предлагает всем надеть бескозырки, матросские воротнички и жилеты. Дети спускаются в бассейн, каждый выбирает себе место по игрушкам стоящим на бортике бассейна.

Капитан (обращается к юным морякам):

Если только ты моряк,
То танцуешь не гопак –
Танец “Яблочко” матросский,
Покажите – в воде как?!

Дети выполняют упражнения аквааэробики под музыку. (Звучат песни: «Яблочко», «Морячка», «Бескозырка»).

Капитан:

В танце вижу – молодцы!
Нужно всем тренироваться.
«Стрелочкой» вперёд скользить
И от бортика толкаться.

Ребята по команде капитана показывают скольжение на груди от бортика выполняя упражнение “стрела” 3-4 раза.

Затем по команде капитана дети выполняют скольжение на спине 2-3 раза.

Боцман выдает детям плавательные доски, и по два моряка стартуют от бортика к бортику вдоль всего бассейна.

Капитан похваливает и делает замечания по технике плавания с доской.

Молодцы и тут ребята.
Коль сильны вы – буду рад,
Притащить сюда канат!

Боцман несет канат и делит детей на две равных команды. Если мальчиков и девочек поровну можно поделить детей на команду моряков и морячек. Команды занимают место по обе стороны каната.

По команде дружно взяться
Да друг другу не сдаваться.

Игра: “Перетягивание каната”. Капитан похваливает команду оказавшуюся сильнее.

Игру повторить два – три раза.

Затем Капитан, разделительной полосой из разноцветных шаров, делит бассейн на две равных части и в каждую Боцман высыпает по 20 маленьких пластмассовых мячика. Команды занимают свою половину.

Держим ушки на макушке,
Постреляем как из пушки.

По сигналу Капитана начинается игра: “Морской бой”.

Команды перебрасывают мячики на сторону соперника. Через одну минуту звучит сигнал, и подсчитывают мячи на обеих сторонах. На стороне, какой команды мячей будет меньше, та и победила. Выигравшая команда брызгает соперников. Игру повторить 2-3 раза.

Капитан разбрасывает по всему бассейну ракушки и камушки и по сигналу дети собирают их со дна “Кто больше соберет?” Среди ракушек дети находят ключик. (Выходят из воды).

Они стараются угадать от какого замка этот ключик. Тогда Боцман подает Капитану сундук с надписью “Клад”.

Боцман:

Что дороже всех на свете?
Это знают даже дети.

Ну, конечно же, здоровье!
Это всем понять пора.
И простые вещи эти
Пригодятся всем на свете.

Капитан открывает сундук и показывает детям содержимое: массажные мячики, гантели, скакалки и другой спортивный инвентарь. Он объясняет детям, что все это нужно для того, что бы дети росли здоровыми, закаленными и стали настоящими моряками. Капитан предлагает повторять за ним самомассаж рук и ног.

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха:
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Дети повторяют за Капитаном легкие пощипывания пальцами поочередно: рук, от кисти к плечу и ног от щиколоток вверх.

Капитан:

Если только не лентяй,
Утром рано ты вставай,
День свой начинай с зарядки.
Будешь ты всегда в порядке.
И приветствуй всех с утра,
Говоря “физкульт-ура”.

Дети (подхватывают): Ура!!! Ура!!!

Затем дети выходят за Капитаном из бассейна, принимают душ, вытираются, одеваются. Капитан подводит итоги занятия и прощается с детьми до следующих морских путешествий.