

Информация для родителей

Рекомендации по посещению бассейна младшими школьниками

1. Подготовьте детей к посещению бассейна:

- подпишите все вещи (полотенце, мочалку, плавки, очки, мыльницу, шапочку);
- пришейте на полотенце петельку;
- выбирайте удобные купальники и плавки (у мальчиков плавки должны быть на резинках);
- дети должны самостоятельно одевать купальные костюмы;
- девочкам с длинными волосами обязательно применять заколки и резинки под шапочку;
- научите детей правильно мыться перед бассейном;
- в бассейне скользко, выбирайте сланцы, которые легко можно одеть и которые не скользят;
- обязательно приучите ребенка сушить волосы феном после посещения бассейна;
- не торопитесь выходить на улицу после посещения бассейна, посидите в холле 5-10 минут (особенно в зимнее время);
- научите ребенка пользоваться гардеробом;
- при возможности провожайте и встречайте детей, особенно первое время;
- занятия плаванием требуют много энергии, постарайтесь, что бы после занятий у ребенка была вода для питья и что-нибудь сладкое.

Помните! Если у ребенка отсутствуют необходимые для посещения бассейна предметы гигиены: плавки, мыло, мочалка, сланцы, полотенце, шапочка, то посещение бассейна будет невозможно.

2. Отбор детей в секцию плавания.

Желающие заниматься в муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» в секции по плаванию проходят тестирование по утвержденной программе, включающей визуальную оценку морфологических данных ребенка, оценку координации движений, оценку подвижности суставов. Предпочтение отдается претендентам, как правило, набравшим наибольшую сумму баллов.

Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Занятия в детско-юношеской спортивной школе состоят из теоретических, практических занятий и общефизической подготовки: в учебном классе, спортивном зале и бассейне, включающих:

- изучение техники плавания и стартов;
- совершенствование техники;
- прыжки, игры;
- разминку;
- соревнования, контрольные заплывы.

При наборе детей в группы начальной подготовки 1 года обучения тренер обращает внимание на основные качества ребенка, такие как:

1. Плавучесть
2. Гибкость
3. Скольжение на воде
4. Выносливость
5. Положение тела в воде

6. Координация движений
7. Мотивация ребенка (желание быть первым)
8. Концентрация внимания
9. Сила (мышечный тонус)
10. Скоростно-силовые качества

В процессе занятий в группах начальной подготовки все вышеперечисленные качества подвергаются более тщательному анализу и находятся под пристальным вниманием тренера, что впоследствии помогает провести объективный спортивный отбор.

Спортивный отбор – это отбор наиболее одаренных в плавании детей для дальнейшей подготовки их в учебно-тренировочных группах.

Основные критерии, которыми руководствуется тренер при проведении спортивного отбора:

1. Двигательная одаренность пловца, которая проявляется в естественном и мягком характере движения в воде:

- хорошее чувство воды,
- координированность и внешняя легкость движений,
- хорошая обтекаемость и равновесие тела в воде (плавучесть).

2. Функциональные возможности систем организма, врачебный контроль. Пропорции тела (кисть, стопа, предплечье, голень).

3. Подвижность голеностопных, коленных, плечевых суставов, гибкость туловища.

4. Личностные качества – целеустремленность, самостоятельность, трудолюбие, настойчивость, собранность, мотивы увлечения плаванием, направленность интересов, отношение к занятиям плаванием и коллективу спортивной школы во время пребывания в группе начальной подготовки, интеллектуальные способности, успеваемость в общеобразовательной школе, и другие черты характера особенности личности пловца, которые будут играть важную роль в процессе его дальнейшей многолетней спортивной подготовки.

5. При спортивном отборе следует учитывать и то, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти, не совсем благоприятные признаки, могут быть компенсированы высоким уровнем развития других качеств ребенка. Например, средний рост или пропорции тела могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, выносливостью и т.д.

Критерии отбора детей в секцию плавания ДЮСШ

1. Возраст: 2008-2011 год рождения. (1-4 класс)

2. Антропометрические данные:

росто - весовой показатель, длина размаха рук в стороны соответствует росту.

3. Уровень развития показателей гибкости:

Наклон вперед из положения стоя.

И.П. - О.С. Выполнить наклон вперед.

не касание пола 8 см 1-2 балла

не касание пола 4-7 см 3-4 балла

касание пальцами рук пола 8-9 баллов

касание ладонями пола 10 баллов

Наклон вперед из положения сидя.

И.П. – сидя на полу, руки вверх

Выполняется наклон вперед. Касание головой колен, без сгибания ног.

Умение выполнить упражнение 1-3 балла

касание пальцами рук носков ног 4-7 баллов

С касание головы колен (ноги слегка согнуты) 8-9 баллов

С касанием головы колен (ноги прямые) 10 баллов

Упражнение «Мост»

И.П. – лежа на полу на спине

Ноги и руки значит. согнуты, плечи под углом 45 град. 1-3 балла

Ноги и руки значит. согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 4-5 баллов

Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 6-7 баллов

Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 8-9 баллов

Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу 10 баллов

(расстояние между руками и ногами 10-15 см)

4.Уровень развития подвижности суставов:

Подвижность плечевых суставов

И.П. стойка, ноги врозь, руки вниз.

Выполняется пассивное отведение со сведением рук назад.

Сведение рук (уровень кисти) 1-2 балла

Крестное сведение (уровень кисти) 3-5 баллов

Крестное сведение рук (уровень предплечья) 6-8 баллов

Крестное сведение рук (уровень плечевого пояса) 9-10 баллов

Подвижность голеностопных суставов

И.П. сидя на полу, руки прямые за спиной в упоре, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Выполняется касание кончиками пальцев ног пола. Ноги плотно прижаты к полу.

не касание более 8 см 1-2 балла

не касание 7-6 см 3-4 балла

не касание 5-3 см 5-7 баллов

не касание 2-1 см 8-9 баллов

касание пола 10 баллов

5. Ребенок должен уметь самостоятельно держаться на воде.