КОРРЕКЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ В АНАЛИЗЕ И СИНТЕЗЕ

Инструктор по плаванию: Фролов В.М.

Коррекция двигательных навыков с помощью идеоматорики.

"Идеа" - слово греческого происхождения, соответствующее таким русским словам как мышление, мысленный образ, представление, идея, то есть, таким, которые относятся к психическим процессам, к деятельности головного мозга. Движение начинается в головном мозгу в виде мысленного образа предстоящего движения, в виде его идеи. Этот мысленный образ (его "картинка") переходит затем в исполняющую часть организма (мышцы, суставы н т. д.), которая уже физически реализует идею движения, предварительно запрограммированную в головном мозгу.

Процессы, которые в виде мысленных представлений движений, или, говоря другими

словами, в виде, идей, родившись в сознании, затем реализуются в моторике - в реальном физическом движении соответствующих: мышц, получили в науке название идее моторных актов.

Если мы начнем громко произносить слова, согласно движениям грузика - "влево -вправо, влево -вправо..."- или покажем движение рукой - "влево -вправо, влево -вправо..."- , то амплитуда движения сразу же увеличится. Следовательно, с помощью слов и «знаков» заменяющих слова, мы можем усилить движение, сделать его более определенным и выразительным. «Знак» включает сознание, способствует запоминанию .

Инструктор, стоя на суше, показывает руками различные обозначения (знаки). Дети находясь в воде, выполняют упражнение соответствующие данному знаку (глубина водоёма 80-120 см).

Упражнение «Поплавок»

Цель:

Ознакомление с подъёмной силой воды, ощущение состояния невесомости.

Описание упражнения:

Инструктор показывает кулак (рука вперёд, согнутая в локте ладонью вниз). Дети, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и обхватив колени руками, всплывают на поверхность.

Методические указания:

Перед выполнением упражнения все дети по команде инструктора делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

Упражнение «Звёздочка на груди»

Цель:

Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

Описание упражнения:

Инструктор показывает вытянутую руку вперёд ладонью вниз (пальцы разведены в стороны). Дети, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, ложатся на воду в положении на груди (ноги и руки разведены в стороны.

Методические указания:

Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на груди, не сгибаясь в тазобедренных суставах и не прогибаясь в пояснице.

Упражнение «Перископ»

Цель:

Совершенствование равновесия, ориентирования, умения свободно удерживать вертикальное положение тела в воде.

Описание упражнения:

Инструктор показывает кистью руки два пальца вверх вместе. Дети, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, выполняют стойку на руках (ноги прямые вместе).

Методические указания:

При выполнении упражнения даётся указание детям держать стойку строго вертикально.

Упражнение «Перископ 2»

Цель:

Совершенствование равновесия, ориентирования, умения свободно удерживать вертикальное положение тела в воде.

Описание упражнения:

Инструктор показывает кистью руки два пальца вверх в стороны. Дети, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, выполняют стойку на руках (ноги прямые в стороны).

Методические указания:

При выполнении упражнения детям напоминают, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вздох.

Упражнение «Звёздочка на спине»

Цель:

Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

Описание упражнения:

Инструктор показывает вытянутую руку вперёд ладонью вверх (пальцы разведены в стороны). Дети, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, ложатся на воду в положении на спине (руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад).

Методические указания:

Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, но не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

Упражнение «Плот»

Цель:

Совершенствование навыка лежания на воде.

Описание упражнения:

Инструктор показывает два пальца на вытянутой руке вперёд ладонью вниз. Дети садятся на воду (голова и ступни ног находятся на поверхности воды).

Методические указания:

При выполнении упражнения даётся указание детям помогать себе гребковыми движениями рук.

Упражнение «Кувырок»

Цель:

Совершенствование равновесия, ориентирования, умения свободно изменять положение тела в воде.

Описание упражнения:

Инструктор показывает вращение указательными пальцами рук. Дети выполняют кувырок вперёд, предварительно сделав вдох и приняв положение группировки.

Методические указания:

До начала упражнения инструктор должен подсказать детям, что можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями рук.

Упражнение «Водяной»

Цель:

Совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание упражнения:

Инструктор показывает кистью «Рожки», дети погружаются в воду и выполняют продолжительный выдох через рот.

Методические указания:

Напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох. При выполнении вдоха нужно опустить в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Упражнение «Дельфинчик»

Цель:

Совершенствование навыков погружения под воду, дальнейшее освоение с водой.

Описание упражнения:

Инструктор делает хлопок в ладоши. Дети приседая, погружаются с головой в воду. Сильно оттолкнувшись от дна, прыгают из воды, делая хлопок руками через стороны над головой.

Методические указания:

До начала упражнения напомнить детям, что перед погружением под воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание. Прыжок выполнять как можно выше.

Упражнение «Акула»

Цель:

Совершенствование навыков ныряния, дальнейшие освоение с водой.

Описание упражнения:

Инструктор показывает волнообразное движение кистью руки вверх – вниз. Дети, из положения стоя, руки прямые сомкнутые за головой, оттолкнувшись от дна, ныряют в воду, проплыв под водой, возвращаются в исходное положение.

Методические указания:

Перед выполнением упражнения все дети делают глубокий вдох, а выдох выполняют в воду.

Упражнения по «знакам» входят в комплекс подготовительных упражнений для освоения с водой. В зависимости от плавательной подготовленности детей и их возраста, упражнения можно усложнять или упрощать.

Овладение упражнениями по «знакам» решает задачи ориентации в водной среде и изучение безопасного положения в воде, что создаёт надёжную базу для последующего освоения техники спортивных способов плавания.