

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой»

И. А. Марина

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
в качестве учебно-методического пособия
для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»*

Новополоцк
Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой
2023

УДК 797.212(075.8)

ББК 75.717.5я73

М26

Одобрено и рекомендовано к изданию
советом гуманитарного факультета (протокол № 5 от 27.06.2023 г.)

Кафедра физической культуры и спорта

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

д-р пед. наук, проф., зав. каф. физической культуры и спорта

Полесского государственного университета

Е. Т. КУЗНЕЦОВА;

канд. пед. наук, доц., зав. каф. водных видов спорта

Белорусского государственного университета физической культуры

Г. И. БАШЛАКОВА

Марина, И. А.

М26 Теория и методика обучения технике спортивных способов плавания : учеб.-метод. пособие / И. А. Марина. – Новополоцк : Полоц. гос. ун-т им. Евфросинии Полоцкой, 2023. – 96 с.

ISBN 978-985-531-847-8.

Обобщены и систематизированы имеющиеся данные по методике обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания. Обоснованы методические требования к выбору средств и методов обучения спортивным способам плавания.

Дана характеристика плавания как дисциплины. Приведена методика изучения подготовительных упражнений по освоению с водой, поворотов и стартов с методическими рекомендациями и исправлением ошибок. Рассмотрен выбор игровых упражнений при обучении плаванию и совершенствовании отдельных элементов техники.

Предназначено для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

УДК 797.212(075.8)

ББК 75.717.5я73

ISBN 978-985-531-847-8

© Марина И. А., 2023

© Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ КАК ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
Глава 2 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	12
Глава 3 СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	16
3.1 Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.....	16
3.2 Подготовительные упражнения для освоения с водой	18
3.3 Учебные прыжки в воду.....	23
3.4 Игры и развлечения на воде.....	24
3.5 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней	27
Глава 4 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ	29
4.1 Способ кроль на груди	31
4.2 Способ кроль на спине	37
4.3. Способ брасс	41
4.4. Способ баттерфляй	46
4.5. Стартовый прыжок	51
4.6. Повороты	54
Глава 5 ОШИБКИ В СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ.....	61
Глава 6 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ	67
Глава 7 МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ПЛАВАНИЮ	75
Литература	83
Приложение А	84
Приложение Б.....	86
Приложение В.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Современному обществу необходимы квалифицированные специалисты в области физической культуры и спорта. В процессе профессионального образования студентов вузов дисциплина «Плавание и методика преподавания» имеет важное значение в обеспечении высокого уровня профессиональной готовности выпускников вузов, осуществляющих подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» дает четкое представление будущему специалисту о месте и роли плавания в целом, раскрывает современные требования общества к компетенциям будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, характеристику профессионально-педагогической деятельности, введение в профессию.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с рабочей программой по дисциплине. Его целью является формирование у студентов знаний, умений, практических и организационных навыков в области плавания.

Учебный материал направлен на изучение истории, теории и методики преподавания плавания, овладение техническими приемами и тактическими действиями отдельных видов, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по плаванию.

В учебно-методическом пособии дана характеристика плавания как дисциплины, отмечен положительный оздоровительный эффект от занятий плаванием, приведена методика изучения подготовительных упражнений для освоения с водой. Изложены основы техники спортивных способов плавания, теории и методики, методы и средства обучения плаванию, а также особенности организации и проведения занятий по плаванию, методики построения урока. Представлен набор игровых упражнений при обучении навыкам плавания и совершенствовании техники плавания.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Плавание и методика преподавания» предназначено для самостоятельной работы студентов, подготовки к семинарам, решению практических задач, а также для использования преподавателями и учителями общего среднего, средне-специального образования по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» в качестве пособия.

При подготовке учебно-методического пособия использованы различные источники, прежде всего учебники, изданные по данной дисциплине, а также труды ведущих специалистов в области физического воспитания и плавания, таких как д-р пед. наук, проф. Н.Ж. Булгакова, канд. пед. наук, проф. Л.П. Макаренко, д-р биол. наук, проф. А.Д. Викулов, канд. пед. наук, проф. В.Г. Ярошевич, доц. В.И. Зернов и других специалистов.

Глава 1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ КАК ДИСЦИПЛИНЫ

Водные виды спорта – группа видов спорта, занятия которыми проходят на воде. Основные водные виды спорта: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводный спорт, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт и др.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, доступное средство физического воспитания различных возрастных групп населения. Это вид спорта, которым можно заниматься практически всю жизнь: дети уже с шестинедельного возраста способны осваивать азы плавания, взрослые могут продолжать занятия до глубокой старости.

Особенностями дисциплины «Плавание и методика преподавания» являются многоплановость и комплексность привлекаемых ею знаний из различных областей науки.

Эта дисциплина включает сведения об основных практических видах плавания: массовом, спортивном и прикладном, а также о подготовке преподавателей – тренеров по плаванию.

Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Плавание – один из интересных жизненно необходимых видов спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию организма занимающихся, воспитывают волю, смелость, настойчивость, решительность, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т.е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, т.е. образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка

и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозную застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 мин. при температуре 24–25 °С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ – на 50–75 %. Следовательно, плавание как вид физической активности незаменимо для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

Эффект гидроневесомости, возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Считают, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17–20 °С) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно и благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, который происходит при плавании.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной систем. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, т.к. сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т.е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту. Все это предопределяет положительные стороны занятий плаванием.

При всех положительных моментах необходимо знать об отрицательном воздействии, которое может оказать плавание при его неправильном применении.

Длительное пребывание в воде чревато переохлаждением организма, снижением иммунитета и, как следствие, появлению простудных заболеваний. Поэтому плавание при всех его положительных сторонах не должно превратиться в бесконтрольное и бессистемное занятие. Особенно это касается детей, которые менее чувствительны и внимательны к реакции своего организма на переохлаждение, особенно в игровых ситуациях.

Следует знать, что при пребывании в воде, особенно прохладной, изменяется функция выделительных органов: угнетается деятельность потовых желез, поэтому основная нагрузка ложится на почки – практически все шлаковые вещества в этих условиях выделяются через них. Чем холоднее вода, тем больше нагрузка на почки, вплоть до появления в моче белка, эритроцитов. Вот почему при наличии отклонений в функции почек к занятиям плаванием нужно подходить с осторожностью.

При проведении учебных занятий, тренировок, водных праздников на открытых водоемах и в бассейне необходимо руководствоваться температурой воды и воздуха с целью корректировки времени нахождения в воде, интенсивности упражнений, количества заплывов.

Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств.

Основные задачи обучения плаванию:

- прикладная;
- оздоровительная;
- развивающая;
- воспитательная;
- образовательно-познавательная.

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Решению *прикладной задачи* как одной из главных уделяется перво-степенное значение. Научить человека держаться на воде – необходимое условие для решения в полной мере и всех других задач.

Решение прикладной задачи наиболее эффективно и целесообразно в детско-юношеском возрасте. Наиболее благоприятный период – 6–7 лет. Именно в этом возрасте ребенок, с одной стороны, адекватно будет реагировать на действия учителя, а учитель иметь обратную связь с обучаемым, с другой – нервно-мышечный аппарат ребенка очень гибок и чувствителен к постигаемым движениям.

В более позднем возрасте научить человека плавать будет тяжелее с каждым последующим годом его жизни. Но это не значит, что невозможно. Нередки случаи, когда в бассейн приходят люди, перешагнувшие рубеж в 40, 50 и более лет, с целью научиться плавать.

При определенных условиях можно сохранить жизненно необходимый навык и с самого рождения.

Оздоровительная задача решается путем организации систематических занятия плаванием. Причем без ограничения возрастных рамок.

С помощью плавания развиваются практически все органы и системы организма. Наибольшее же влияние плавание оказывает на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Понятие «развивающее» в большей мере подходит для детско-юношеского возраста, т.к. в данном возрасте идет интенсивный рост организма, а плавание дополнительно стимулирует естественный рост и развитие всех органов и систем молодого организма. Также развиваются (а не воспитываются, как на последующих возрастных этапах) физические качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).

Воспитательная задача решается путем целенаправленных и систематических занятий. Воспитание силы воли, настойчивости, целеустремленности, смелости, стойкости, находчивости, терпеливости и т.д. – все это достигается в процессе занятий плаванием и носит длительный характер, связанный со многими дополнительными факторами: индивидуальными свойствами нервной системы, взаимодействие с учителем. Невозможно обучить силе воли или терпению, их можно только воспитать.

Образовательно-познавательная задача решается путем познания новых движений, ощущений в условиях водной среды, обучения технике и различным упражнениям.

Понятие «плавание» означает способность человека удерживаться на месте или передвигаться в воде. Различают плавание у поверхности воды (навык плавания) и плавание под водой (навык ныряния). Различают различные способы плавания, однако лишь немногие из них имеют практическое значение.

Вид плавания – одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- оздоровительное;
- игровое;
- фигурное (художественное, синхронное);
- прикладное;
- подводное;
- спортивное.

Оздоровительное плавание – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т.д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

Игровое плавание – использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр – водное поло – стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание – совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (т.е. обладать навыком плавания) и выполнять в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Подводное – плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений. Но поскольку способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований включает плавание на дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 м для женщин и для мужчин), кроль на спине (50, 100, 200 м), брасс (50, 100, 200 м), баттерфляй (50, 100, 200 м).

Комплексное плавание (100, 200, 400 м) включает преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой

последовательности (сначала баттерфляй, затем кроль на спине, брасс, вольный стиль).

В эстафетном плавании 4x50 м, 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок (50, 100, 200 м).

В комбинированной эстафете 4x50 м, 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированной эстафете начинается со способа кроль на спине, затем брасс, баттерфляй и вольный стиль).

При плавании спортивными способами выполняются движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп при значительном сопротивлении воды. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмическое глубокое дыхание.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
3. Плавание: учеб.-метод. комплекс для студентов непрофил. вузов / сост. и общ. ред.: И.А. Марина. – Новополюцк: ПГУ, 2005. – 79 с.
4. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие. – 2-е изд., доп. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2017. – 137 с.

Глава 2 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Методы обучения – это способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы

К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение педагога к своему делу и обучаемым, стимулирует активность занимающихся, уверенность в себе, интерес к занятиям.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.

Объяснение отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

Рассказ применяется преимущественно при организации игр.

Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их.

Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение

которых дает возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания, на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На уроках плавания вместо предварительных команд пользуются распоряжениями. Например: «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

Наглядные методы

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию, что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся: показ изучаемого движения, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше. Таким образом, занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца в разных ракурсах (сбоку, спереди и сзади), а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения педагога.

Показ учебных вариантов техники на суше проводится педагогом, а выполнение в воде – занимающимся, у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятий, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых обще-развивающих физических упражнений.

Негативный показ преподавателя – «как не надо делать» – допустим только при условии, если занимающиеся могут анализировать свои ошибки и способны относиться к ним критически, т.е. у них не должно создаваться впечатление, будто их передразнивают.

Учебные и наглядные пособия – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.

Видеоматериалы позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. При обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям, применение видеоматериалов особенно эффективно. С помощью экранного изображения занимающиеся получают цельное представление о способе плавания, овладение которым является конечной целью обучения.

Жестикуляция значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

Практические методы

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы. Применяются эти методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки.

Разучивание «по частям» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Разучивание «в целом» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

Игровой метод широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Соревновательный метод обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам занимающихся, содействуя воспитанию воли, настойчивости в достижении цели, самообладания уже на первых занятиях в бассейне.

Таким образом, успех обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов: словесных, наглядных и практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является их соответствие:

- 1) задачам обучения и специфике учебного материала;
- 2) уровню подготовленности обучаемых;
- 3) условиям для проведения занятий;
- 4) квалификации и стилю работы педагога.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
3. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие. – 2-е изд., доп. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2017. – 137 с.

Глава 3

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом уроке и на разных этапах обучения зависят от возраста, квалификации, стажа, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

3.1 Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на уроках плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки, особенно у детей и подростков.

Общеразвивающие физические упражнения способствуют укреплению мышц туловища, выработке умения держать его прямым и напряженным, что обеспечивает затем правильное положение тела в воде. Такие упражнения развивают силу мышц плечевого пояса, рук, ног, т.е. мышц, несущих основную нагрузку при плавании.

Избирательная направленность упражнений общеразвивающего характера на совершенствование тех или иных физических качеств в значительной мере условна. Поэтому, например, выполняя упражнения для развития силы, подвижности в суставах, быстроты и выносливости, занимающиеся параллельно совершенствуют и координацию движений. Чередование темпа выполнения движений (медленный – быстрый), изменение амплитуды (малая – большая) и величины прилагаемых усилий (минимальная – максимальная), т.е. контрастные по характеру действия, направлены на совершенствование двигательной функции. Значительное место отводится специальным физическим упражнениям для совершенствования круговых и попеременных движений руками, характерных для техники спортивного плавания, которые дети осваивают довольно медленно.

Совершенствование физических качеств пловца путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

При составлении комплекса необходимо учитывать условия для проведения занятий, а также физическую подготовленность занимающихся. Как правило, в комплекс включаются 10–15 упражнений, которые могут частично или полностью заменяться другими – в зависимости от задач очередного этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся.

Принцип подбора комплекса упражнений следующий: выполняются разогревающие и дыхательные упражнения – ходьба в различном темпе с различными положениями и движениями рук, бег с прыжками и движениями руками, прыжки со скакалкой, спортивная или подвижная игра (для спортивного зала или открытого водоема). Затем упражнения широкого воздействия, в которых заняты большие группы мышц: приседания, наклоны, выпады с наклонами. Далее следуют упражнения, направленные на развитие различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног (проводятся на бортике бассейна).

Комплекс заканчивается имитацией техники плавания или упражнений, выполняемых в воде, которые являются связующим звеном между частями занятия, проводимыми на суше и в воде.

3.2 Подготовительные упражнения для освоения с водой

Упражнения для освоения с водой обязательны для выполнения занимающимися всех возрастов и любого уровня подготовленности – от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих «по-своему». Они служат основным учебным материалом на первых уроках плавания, а также для проведения игр и развлечений на воде. Все эти упражнения выполняются на мелком месте, глубина воды – до уровня пояса или груди занимающегося (приложение А).

Упражнения для освоения в воде можно разделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой и открывания глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела занимающихся и помогает им быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на ее поверхности.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения. Практически скольжение – основное упражнение для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Выполнение этих упражнений способствует:

- появлению уверенности в непривычных условиях водной среды;
- ознакомлению с плотностью, вязкостью, температурой воды;
- воспитанию чувства опоры о воду.

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.

4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.

5. Ходьба приставными шагами левым боком без помощи рук с переходом на бег.

То же правым боком.

6. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

7. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

8. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

9. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы).

10. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.

То же с помощью одновременных гребковых движений руками.

11. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

12. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

13. «Полоскание белья».

Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движения.

Погружения в воду с головой и открывания глаз в воде

Освоение упражнений этой группы помогает:

- устранить инстинктивный страх перед водой;
- почувствовать выталкивающую подъемную силу воды;
- научить открывать глаза в воде, улучшая тем самым ориентировку в ней.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не тереть глаза руками.

Упражнения выполняются, держась руками за бортик:

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. Упражнения 2–4, не держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно».

Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.

9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

10. «Достань клад».

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шайбу), брошенную на дно бассейна.

11. Упражнение в парах «Водолазы».

Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

12. Упражнение в парах.

Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

При помощи этих упражнений новички;

- знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости;
- осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как таз и ноги приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Медуза». Лечь на воду, расслабить руки и ноги.

4. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

5. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги и руки в стороны.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх, уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна, руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине, затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «Звездочка» на груди.

Дыхание в воде

Обучаясь основам дыхания в воде и его вариантам (имеется в виду выработка навыка ритмичного дыхания), занимающиеся осваивают;

- навык задерживать дыхание на вдохе;
- умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;
- выдохи в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку, как дуют на горячий чай.

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 5 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.

9. Сделать 5 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжение

Выполнение скольжений с различными положениями рук помогает;

– освоить равновесие обтекаемое положение тела в условиях, наиболее приближенных к плаванию;

– умению вытягиваться вперед в направлении движения;

– освоению рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед.

Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами сначала от дна, затем от бортика.

2. То же, с различным положением рук:

– правая рука впереди, левая вдоль туловища;

– поменяв положение рук;

– руки вдоль туловища.

3. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Повторить на правом боку.

4. Скольжение на спине с различным положением рук:

– руки вдоль туловища;

– правая рука впереди, левая вдоль туловища;

– поменяв положение рук;

– руки вытянуты вперед.

5. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

6. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

7. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

8. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

9. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

Повторить на левом боку.

3.3 Учебные прыжки в воду

При обучении плаванию особая роль отводится изучению прыжков в воду. Выполнение простейших прыжков помогает:

- 1) быстрее освоиться с водой, чему способствуют длительные погружения с головой;
- 2) успешному освоению стартового прыжка, так как прыжки в воду служат подводящими упражнениями для этого;
- 3) последующему освоению техники прикладного плавания.

Прыжки в воду вносят оживление в занятия плаванием и выполняются занимающимися всех возрастов с большим желанием. Это нужно учитывать при обучении плаванию в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде, и обязательно включать в уроки плавания выполнение прыжков в воду.

Прыжки в воду выполняются в начале основной или заключительной части урока плавания. Если занимающиеся освоили несколько прыжков, то вход в воду в начале урока можно начинать прыжком в воду по команде педагога.

При изучении и выполнении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие обязательные правила:

1. Проводить обучение прыжкам в глубоких бассейнах после того, как занимающиеся научатся плавать.
2. При обучении прыжкам в воду обязательно учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки разучиваются с бортика высотой 20–30 см, затем со стартовой тумбочки и, наконец, с трамплина высотой 1 м, 3 м и т.д.
3. При выполнении прыжков соблюдать строгую дисциплину.
4. Прыжки выполняются только по команде педагога: в бассейне глубиной 120 см – одновременно небольшой группой; в глубоком бассейне – поочередно.
5. Команда для следующего прыжка подается, когда предыдущий прыгун отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Упражнения:

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упор присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.

То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

3.4 Игры и развлечения на воде

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. При помощи игр решаются самые различные задачи:

- 1) повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений;
- 2) повышение эмоциональности на занятиях плаванием;
- 3) укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества, чувства локтя;
- 4) воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

1. В каждой игре должна ставиться конкретная задача.
2. Игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие.
3. Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников делятся на три группы;

- 1) игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
- 2) игры с сюжетом;
- 3) командные игры.

Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

Командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Поведение каждого играющего контролируется преподавателем и товарищами, вызывает их одобрение или порицание. Необходимо тщательно следить во время игры за выполнением правил, пресекая все нежелательные проявления: грубость, нетоварищеское поведение и др. После окончания игры важно обязательно объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить взаимопомощь и действия в интересах коллектива.

По направленности подвижные игры на воде делятся на следующие группы:

– игры, помогающие освоиться с водой, используются для обучения плаванию детей младшего возраста и проводятся в водоеме, имеющем глубину до метра. Задача данной группы игр – познакомить детей с сопротивлением воды и обучить их самостоятельно передвигаться на воде в разных направлениях с кратковременным погружением;

– игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания, помогают осваивать дыхание, скольжение при различных положениях тела и рук, движения ногами;

– игры, знакомящие с элементами прикладного плавания, учат нырять, погружаться в воду из опорного и безопорного положений, делать прыжки;

– группа игр, знакомящих с элементами водного поло. Знакомство начинается с простых игр, включающих перебрасывание мяча одной и двумя руками, ведение мяча, его ловлю одной рукой и эстафету (приложение Б).

Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий плаванием, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением материала программы.

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5–20 мин, а иногда и более – в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

1. В игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой.

2. В каждой игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде.

3. В каждой игре перед ее участниками должна быть поставлена конкретная задача.

4. Объясняя игру, необходимо четко рассказывать о ее содержании и основных правилах, в случае необходимости выбрать ведущего и разделить играющих на группы, равные по силам.

5. Если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе.

6. Во время игры необходимо тщательно следить за поведением играющих, строго наказывая за все нежелательные проявления, грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры.

7. Игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих.

8. После окончания игры следует обязательно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить тех, кто проявил взаимную помощь и умение действовать в интересах коллектива.

9. Игру нужно вовремя заканчивать, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

3.5 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней

Данные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно 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:

1. 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.

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема. Движения руками изучаются стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

3. 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 партнера.

4. 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:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа

плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- 3) чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях 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:

1. Разнообразии вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании.
2. Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.
3. Формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 92 с.
3. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание: учеб. пособие. – Минск: Промпечать, 1998. – 88 с.
4. Зернов В.И., Глазко А.Б. Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении занятий в бассейне. – Минск, 1997. – 28 с.
5. Марина И.А. Физическое воспитание. Плавание. Обучение и совершенствование техники: метод. указания. – Новополоцк: Полоцк. гос. ун-т, 2010. – 43 с.
6. Плавание: учеб.-метод. комплекс для студентов непрофил. вузов / сост. и общ. ред.: И.А. Марина. – Новополоцк: ПГУ, 2005. – 79 с.

Глава 4

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, воспитание стойких гигиенических навыков;
- изучение основ техники плавания и овладение жизненно необходимыми навыкам плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания.

Методика обучения плаванию опирается на основные принципы педагогики физического воспитания:

- принцип воспитывающего обучения (тренер формирует моральные нормы личности. Для него важны такие качества, как добросовестность, справедливость, честность, порядочность, профессионализм и др. Тренер – авторитет!);
- принцип всестороннего развития (формирование всесторонне развитой личности, нравственных, эстетических морально-волевых качеств и т.п.);
- принцип оздоровительной направленности (основная задача – укрепление здоровья, физическое развитие (опорно-двигательного аппарата, системы дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.);
- принцип прикладной направленности (навык плавания жизненно необходим).

Успешность проведения занятий по плаванию определяется методическими закономерностями обучения и воспитания;

- регулярность обучения;
- последовательность обучения;
- чередование нагрузок и отдыха.

Практическая реализация выражается в планировании, программировании процесса обучения. Планирование последовательности обучения опирается на методические правила:

- от известного к неизвестному;
- от легкого к трудному;
- от простого к сложному.

Процесс обучения плаванию условно делится на три этапа:

1. Ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания.
2. Разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом.
3. Закрепление и совершенствование техники плавания.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются основным материалом, освоение которого обеспечивает овладение техникой плавания. Изучение этих упражнений проводится в строгой методической последовательности:

- создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания;
- предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений на суше и на воде путем выполнения имитационных и специальных упражнений, схожих по форме и характеру с изучаемыми движениями;
- изучение элементов техники и соединение их в целостное двигательное действие.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны);
- 2) изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна);
- 3) изучение движений с подвижной опорой (доска для плавания);
- 4) изучение движений без опоры (в движении).

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

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

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

4.1 Способ кроль на груди

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания.

Кроль на груди применяется в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля: на 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, в эстафетах 4x50, 4x100, 4x200 м вольным стилем, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м четвертым отрезком, в комбинированной эстафете 4x50 м, 4x100 м на последнем этапе.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из двух попеременных движений рук, шести попеременных движений ног, одного вдоха и одного выдоха.

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении (угол «атаки» 0–8°). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба.

Движения ногами. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх. Движение ноги вниз называется рабочим, а движение вверх – подготовительным.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из 5 фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой (рисунок 1).

Дыхание. На один цикл движений выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки (вправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой.

Упражнения для изучения техники движений на суше и в воде

На суше: специальные упражнения (приложение В).

Имитационные упражнения:

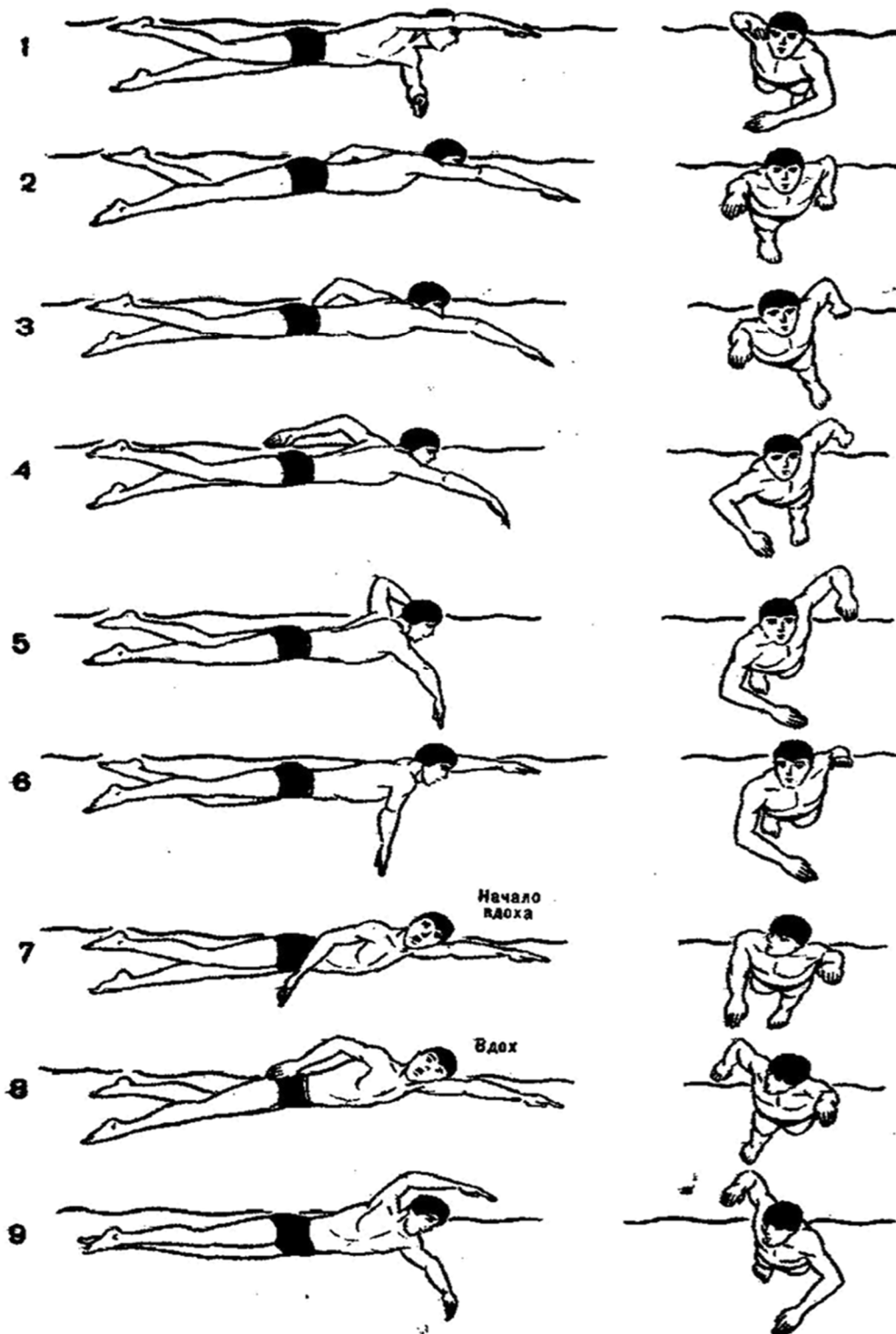
1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь.

Имитация движений ногами кролем. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол.

Имитация движений ногами кролем на груди.

Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, носки оттянуты. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами в быстром темпе, с небольшим размахом (30–40 см) между стопами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды, ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.



1, 2 – вход руки в воду и наплыв; 3, 4 – опорная часть гребка;
 5, 6, 7 – основная часть гребка; 8 – выход руки из воды; 9 – пронос руки над водой

Рисунок 1. – Кроль на груди

3. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка.

Имитация движений одной рукой кролем на груди.

То же, другой рукой.

4. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая – у бедра, в положении окончания гребка.

Имитация движений рук как при плавании кролем на груди.

5. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка, голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде).

Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки, вдох осуществляется в момент выхода руки из воды.

То же, поменяв положение рук.

6. И.п. – стоя в выпаде вперед, лицо опущено в вниз, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая – у бедра, в положении окончания гребка.

Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием.

То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми, не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге, заканчивать гребок у бедра. Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

Упражнения в воде для изучения движений ногами, согласования движений ног и дыхания

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды.

Движения ногами кролем на груди. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах, не опускать голову в воду.

2. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, лицо опущено в воду.

Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

3. И.п. – лежа на груди, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду.

Движения ногами кролем с задержкой дыхания.

То же, поменяв положение рук.

4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду.

Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – после поворота головы лицом в воду.

То же, поменяв положение рук.

Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках.

6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в одной вытянутой руке. Затем поменять положение рук.

Упражнение выполняется на задержке дыхания.

7. Плавание при помощи движений ногами, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – после поворота головы лицом в воду.

То же, поменяв положение рук.

Упражнения в воде без опоры

8. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с различными положениями рук:

- прямые руки впереди;
- правая рука впереди, левая вдоль туловища;
- левая рука впереди, правая вдоль туловища;
- обе руки вдоль туловища.

Упражнение выполняется на задержке дыхания.

9. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду.

То же, поменяв положение рук.

Методические указания. Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты. Стопы развернуты внутрь. При правильном выполнении упражнений ноги должны вспенивать воду, на поверхности появляются только пятки.

Упражнения для изучения движений руками, согласования движений рук и дыхания

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой.

Выполнять движения руками кролем (сначала правой, затем левой).

То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, щека лежит на воде.

Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

3. И.п. – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка, голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде).

Движения рукой, кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки, вдох осуществляется в момент выхода руки из воды.

То же, поменяв положение рук.

4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая – у бедра, в положении окончания гребка. щека лежит на воде, смотреть на руку у бедра.

Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Ноги выполняют попеременные движения кролем на груди.

Упражнение выполняется на задержке дыхания.

То же, поменяв положение рук.

6. Плавание при помощи поочередных движений руками, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

7. Плавание при помощи поочередных движений руками, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Упражнения в воде без опоры

8. Плавание при помощи попеременных движений руками на задержке дыхания.

9. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки.

То же, поменяв положение рук.

10. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

11. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), вода у подбородка, смотреть в перед.

2. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с подвижной опорой

3. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед.

Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде без опоры

4. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на быструю работу ног.

5. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на быструю работу рук, сдерживая движения ногами.

6. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на быструю работу ног.

7. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на быструю работу рук, стараясь не работать ногами.

Методические указания. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует отрывать от поверхности воды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой.

Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду

раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

4.2 Способ кроль на спине

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Основное отличие его от остальных способов плавания состоит в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и баттерфляя. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, переноса различных грузов и буксировки их по воде.

Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 50, 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м вторым отрезком, а также на первом этапе комбинированной эстафеты 4x50 м, 4x100 м.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из двух попеременных движений рук, шести попеременных движений ног, одного вдоха и одного выдоха.

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному положению (угол атаки 4–10°), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь.

Движения ног. Ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные встречные движения сверху вниз и снизу вверх. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется рабочим, а вниз – подготовительным.

Движения рук. Цикл движений одной руки состоит из 5 фаз: вход руки в воду; захват; основная часть гребка; выход руки из воды; пронос руки над водой (рисунок 2).

Дыхание. В кроле на спине вдох и выдох выполняется над водой. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, выдох – во время гребка и выхода этой руки из воды.

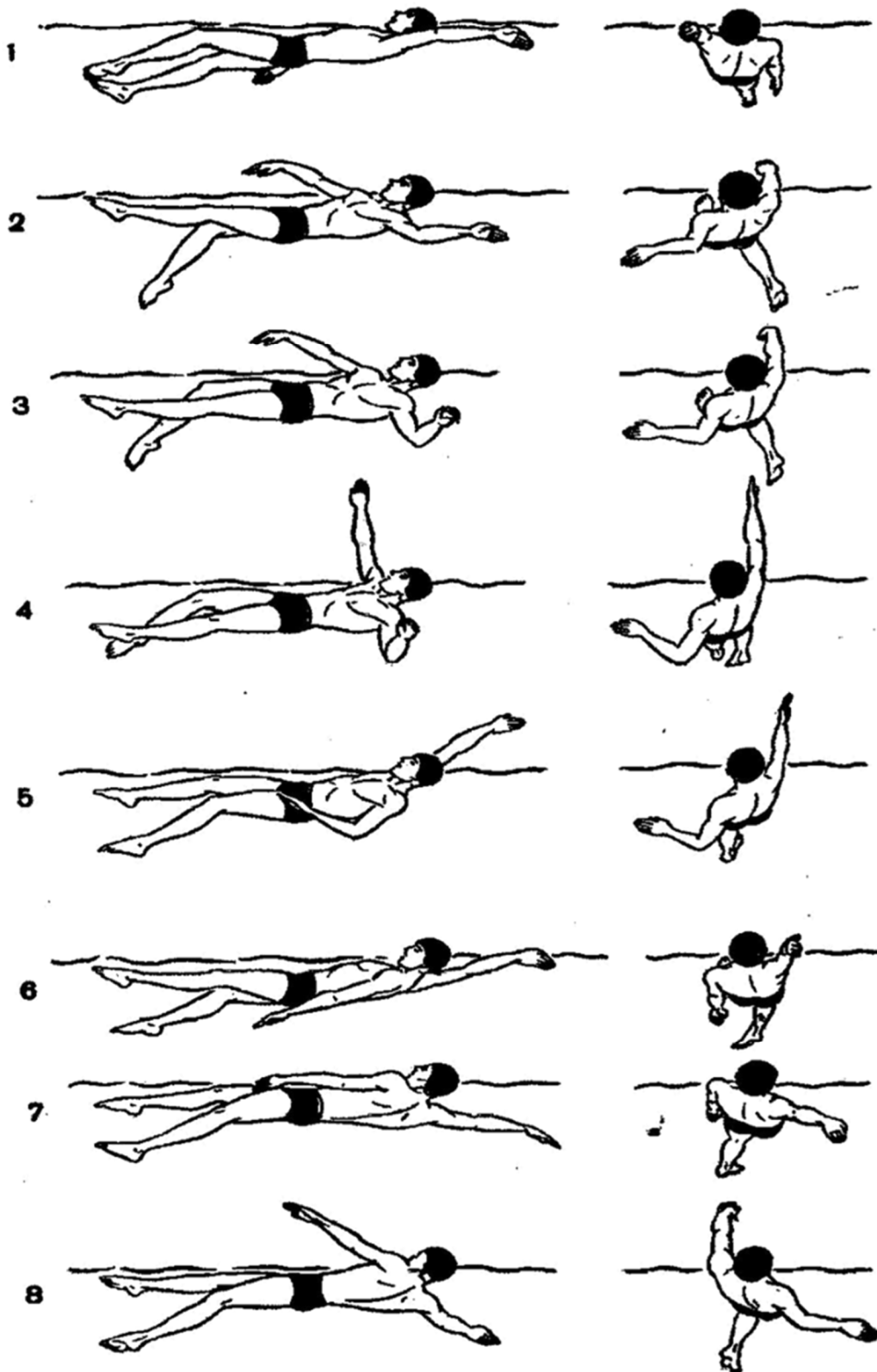
Упражнения для изучения техники движений на суше и в воде

На суше: специальные упражнения (приложение В).

Имитационные упражнения:

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты.

Имитация движений ногами кролем на спине.



1, 2 – вход руки в воду; 3, 4 – захват;
 5, 6 – основная часть гребка; 7 – выход руки из воды; 8 – пронос руки над водой

Рисунок 2. – Кроль на спине

Методические указания. Ноги прямые и напряженные, с оттянутыми носками. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды, ногигибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

Имитация движений руками кролем на спине.

2. И.п. – стойка руки вверх.

Выполнять имитационные движения одной рукой кролем на спине.

То же, другой рукой.

3. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра.

Попеременные круговые имитационные движения обеими руками назад, как при плавании кролем на спине.

4. И.п. – стойка руки вверх.

Имитация движений руками кролем на спине с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа.

5. И.п. – стойка руки вверх.

Имитация движений руками кролем на спине с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку во время проноса руки над водой, а во время гребка – выдох. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания.

Методические указания. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Гребок выполнять прямой рукой через сторону и заканчивать у бедра. Вкладывать руки в воду на ширине плеч.

Упражнения в воде для изучения движений ногами кролем на спине

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку.

Выполнять движения ногами кролем на спине по команде или подсчет преподавателя.

Упражнения в воде с подвижной опорой

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

3. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску обеими руками на уровне груди.

4. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

Упражнения в воде без опоры

5. Скольжение на спине, руки:

- вдоль туловища;
- правая рука впереди, левая вдоль туловища;
- левая рука впереди, правая вдоль туловища;
- обе руки вытянуты вперед.

6. Плавание при помощи движений ногами, руки:

- вдоль туловища;
- одна рука впереди, другая вдоль туловища;
- обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Поднять таз выше – не сидеть, а лежать на воде. Не поднимать колени из воды (при правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп). Резко разгибать ноги в коленных суставах. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

Упражнения для изучения движений руками кролем на спине

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – лежа на спине, боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой.

То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

2. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

Упражнения в воде с подвижной опорой

3. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание на спине при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. Плавание на спине, зажав доску между ногами, при помощи попеременных движений руками.

Упражнения в воде без опоры

6. Плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед, ноги работают попеременно.

То же, поменяв положение рук.

7. Плавание кролем на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

8. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки вытянуты вперед.

Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения в воде с неподвижной опорой

9. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых под спину в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).

Упражнения в воде с подвижной опорой

10. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых под спину в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

Упражнения в воде без опоры

11. Плавание в полной координации кролем на спине в согласовании с дыханием.

12. То же, с акцентом на быструю работу ногами.

13. Плавание в полной координации кролем на спине с акцентом на быструю работу руками, стараясь не работать ногами.

Методические указания. Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения.

Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом.

Движения ногами выполнять непрерывно.

Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка – выдох.

4.3 Способ брасс

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение

в прикладном плавании, поскольку позволяет плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. Брасс применяется также при плавании под водой.

В соревнованиях по плаванию брасс применяется на дистанциях 50, 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м третьим отрезком и на втором этапе комбинированной эстафеты 4x50 м, 4x100 м.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду. Весь цикл движений рук и ног осуществляется в воде.

Положение тела. При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. В этом способе характер гребка руками и дыхание определяют положение тела и пределы колебания угла «атаки» (от 2 до 15°).

Движения ногами. В брассе ноги выполняют подготовительное движение (подтягивание), рабочее движение (толчок) и скольжение (пауза).

Движения руками. Руки выполняют движения одновременно и симметрично. Цикл движений руками состоит из 3 фаз: захват и подтягивание; отталкивание; выведение рук вперед в исходное положение (рисунок 3).

Дыхание. Для того чтобы выполнить вдох, пловцу необходимо поднять голову так, чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох через широко открытый рот.

Упражнения для изучения техники движений на суше и в воде

На суше: специальные упражнения (приложение В).

Имитационные упражнения:

1. И.п. – стоя боком к стенке, оперевшись в нее рукой.

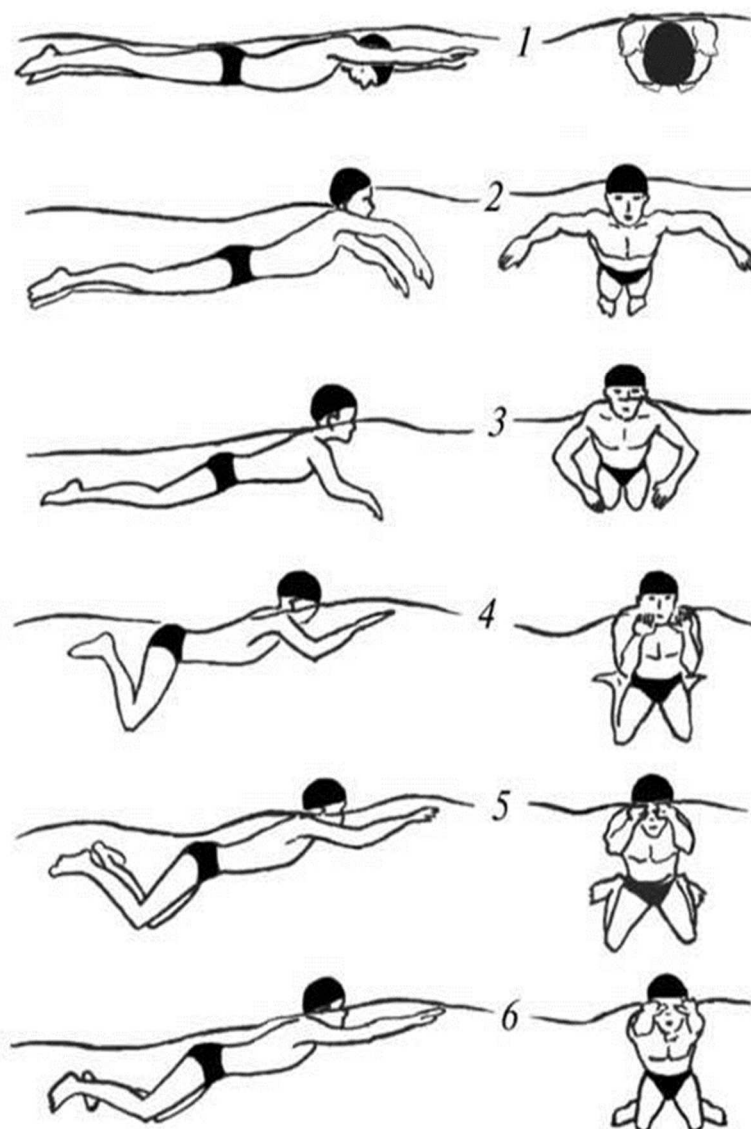
Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой.

То же, другой ногой.

2. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади.

Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

3. И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные, имитационные гребковые движения руками, как при плавании брассом.



1, 2 – захват и подтягивание;
3, 4 – отталкивание; 5, 6 – выведение рук вперед в исходное положение

Рисунок 3. – Брасс

4. И.п. – стойка, руки вытянуты вверх.

Выполнить гребок руками и вернуть руки в исходное положение, затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений.

5. То же, в согласовании с дыханием: вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, выдох – во время выведения рук вперед и толчка ногами.

6. То же, в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой.

Методические указания. Не разводить колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Делать паузу в положении «руки впереди».

Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох – одновременно с отталкиванием ногами.

Упражнения в воде для изучения движений ногами, согласования движений ног и дыхания

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею движение, как при плавании брассом.

То же, другой ногой.

2. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками.

Выполнять движения ногами брассом.

Упражнения в воде с подвижной опорой

3. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

4. Плавание на груди при помощи движений ногами брассом с доской. После толчка обязательно сделать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

Упражнения в воде без опоры

5. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

6. Плавание на груди с движениями ногами брассом, руки вытянуты вперед.

7. То же, при помощи движений ногами брассом, руки вдоль туловища.

Для изучения движений ногами брассом в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс (упражнения 1–4) с акцентом внимания на выполнение дыхания.

Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног, выдох – одновременно с отталкиванием ногами.

Методические указания. После толчка ногами напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули во время скольжения. Подтягивание выполнять медленно и мягко. Носки разводить в стороны быстро и энергично. Толчок ногами выполнять сильно, до смыкания ног. При плавании на спине колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками, согласования движений рук и дыхания

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И. п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде.

Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

2. Передвигаясь по дну бассейна в наклоне, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Выполнять гребки руками, сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду на задержке дыхания.

Упражнения в воде с подвижной опорой

3. Плавание при помощи движений руками брассом с доской между ногами (с высоко поднятой головой), дыхание произвольное.

4. То же, (опустив лицо в воду) с задержкой дыхания.

Упражнения в воде без опоры

5. Скольжения с гребковыми движениями руками брассом на задержке дыхания.

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс (упражнения 1–5) с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками.

Вдох в брассе выполняется в конце гребка руками (наиболее высокое положение плечевого пояса), выдох – во время выведения рук вперед и скольжения.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку под грудь в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации способом брасс.

Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

2. Движения руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

Упражнения в воде без опоры

3. Плавание в полной координации брассом на задержке дыхания.

4. Плавание с раздельной координацией движений (руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), вдох на каждый цикл движений.

5. Плавание с укороченными гребками руками брассом в согласовании с дыханием.

6. Плавание в полной координации: ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Делать паузу в положении «руки вперед». В конце гребка быстро «убрать» локти – свести их под подбородком.

4.4 Способ баттерфляй

Способ плавания баттерфляй (дельфин) характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног, а также волнообразным движением туловища.

По скорости плавания баттерфляй занимает второе место (после кроля на груди).

Баттерфляй применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 50, 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м первым отрезком и на третьем этапе комбинированной эстафеты 4x50 м, 4x100 м.

При плавании баттерфляем каждый цикл движений состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха.

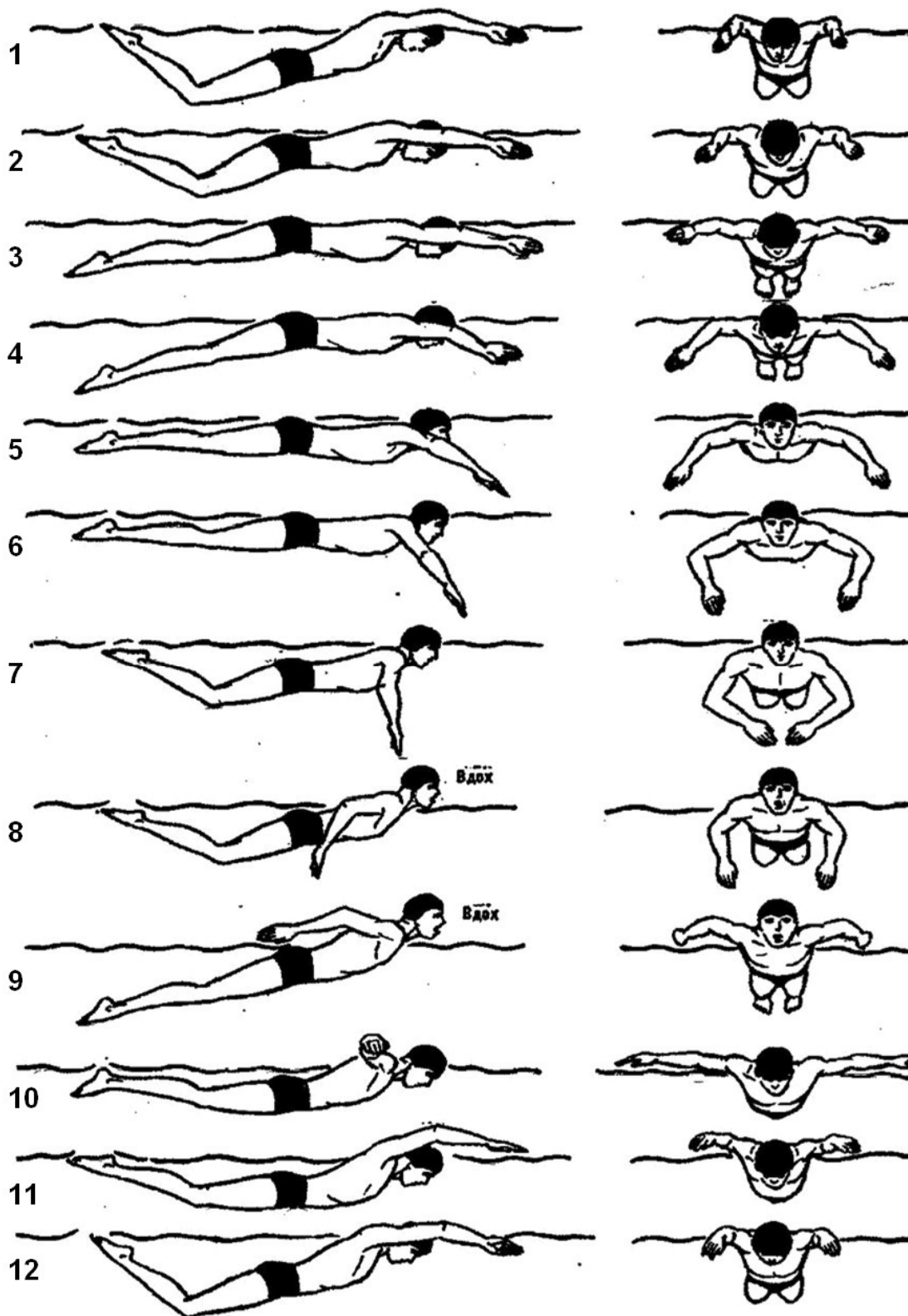
Положение тела. Тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В связи с волнообразными движениями туловища и значительным колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол «атаки» изменяется на протяжении одного цикла в пределах $\pm 20^\circ$.

Движение ногами. В способе дельфин ноги выполняют непрерывные одновременные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца. Подготовительное движение – снизу вверх, рабочее – сверху вниз.

Движения руками. При плавании баттерфляем цикл движений руками состоит из 5 фаз: вход рук в воду и наплыв; опорная часть гребка; основная часть гребка; выход рук из воды; пронос рук над водой.

Дыхание. Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук над водой. Затем опускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла.

Общая координация движений. В тот момент, когда вытянутые вперед прямые руки начинают наплыв (голова погружена лицом в воду), ноги производят первый удар сверху вниз. Второй удар ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза (рисунок 4).



1, 2, 3 – вход рук в воду и наплыв; 4, 5, 6 – опорная часть гребка;
 7, 8 – основная часть гребка; 9 – выход рук из воды;
 10, 11, 12 – пронос рук над водой

Рисунок 4. – Баттерфляй

Упражнения для изучения техники движений на суше и в воде

На суше: специальные упражнения (приложение В).

Имитационные упражнения;

1. И.п. – стойка наклон вперед, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.

Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

2. И.п. – стойка, руки вверху.

Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.

3. И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна.

Движения руками, как при плавании баттерфляем, с жесткой постановкой рук на стенку в исходное положение для гребка.

4. То же, без постановки рук на стенку.

5. И.п. – стойка, руки вверху.

Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притопами ногами в начале гребка руками; раздельная координация движений.

6. И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом, когда руки возвращаются в исходное положение; раздельная координация движений.

7. И.п. – стойка, руки вверху.

Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притопами ногами – в начале и в конце гребка руками; слитная координация движений.

8. И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом: одно – в начале гребка, второе – в конце; слитная координация движений.

Методические указания. Носки ног оттянуть, а стопы повернуть внутрь. Сгибание в коленных суставах должно быть умеренным, движение начинается от бедра.

Следить затем, чтобы гребок руками не был коротким. Руки должны полностью выпрямляться в конце гребка.

Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка.

Упражнения в воде для изучения движений ногами, согласования движений ног и дыхания

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – стоя на дне бассейна руки вверху.

Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.

2. И.п. – держась руками за бортик бассейна, лицо опущено в воду.

Движения ногами дельфином на задержке дыхания.

3. И.п. – то же. Движения ногами дельфином с акцентом внимания на правильное дыхание.

Вдох в баттерфляе (дельфине) выполняется во время рабочего удара ногами сверху вниз, а выдох — во время выведения ног в исходное положение для удара.

Упражнения в воде с подвижной опорой

4. Плавание при помощи движений ногами дельфином в положении на груди, держа доску в вытянутых руках, на задержке дыхания.

То же, в согласовании с дыханием.

5. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

6. Плавание при помощи движений ногами дельфином в положении на спине, держа доску в вытянутых руках.

Упражнения в воде без опоры

7. Плавание при помощи движений ногами дельфином в положении на груди руки впереди, на задержке дыхания.

То же, в согласовании с дыханием.

8. Плавание при помощи движений ногами дельфином в положении на груди руки вдоль туловища, на задержке дыхания.

То же, в согласовании с дыханием.

9. Плавание при помощи движений ногами дельфином в положении на спине, руки вверху.

10. Плавание при помощи движений ногами дельфином в положении на спине, руки вдоль туловища.

Методические указания. Носки ног оттянуты, а стопы повернуты внутрь. Движение начинается от бедра. При плавании с доской плечи следует удерживать на уровне воды (нельзя давить ладонями на доску, иначе усилия будут тратиться не на продвижение вперед, а на раскачивание плечевого пояса). Необходимо, чтобы в движении участвовали не только ноги, но и туловище.

Упражнения для изучения движений руками, согласования движений рук и дыхания

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна (подбородок на поверхности воды).

Движения руками, как при плавании баттерфляем, с жесткой постановкой рук на стенку.

2. То же, без постановки рук на стенку (подбородок и плечи у поверхности воды).

3. И.п. – стоя в наклоне вперед, опустив лицо в воду.

Движения руками баттерфляем на задержке дыхания.

4. То же, в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с подвижной опорой

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки вверху.

Движения руками баттерфляем с передвижением по дну бассейна.

6. И.п. – стоя в наклоне вперед опустив лицо в воду, руки вверху.

Движения руками баттерфляем с передвижением по дну бассейна, на задержке дыхания.

7. То же, в согласовании с дыханием.

8. Плавание при помощи движений руками, с доской между ногами, на задержке дыхания.

9. То же, с акцентом на согласование дыхания с гребком руками.

Упражнения в воде без опоры

10. Плавание на груди при помощи движений руками баттерфляем, ноги работают кролем (попеременно), на задержке дыхания.

11. То же, с акцентом на согласование дыхания с гребком руками.

12. Плавание на спине при помощи движений руками баттерфляем, ноги работают кролем (попеременно).

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперед, руки вверху.

Движения руками баттерфляем, с двумя притопываниями ногой – в начале и в конце гребка руками, слитная координация движений.

2. И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух волнообразных движений тазом: одно в начале гребка, второе в конце, слитная координация движений.

Упражнения в воде с подвижной опорой

3. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых под грудь в положении на груди и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения баттерфляем в полной координации.

Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде без опоры

4. Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.

5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2–3 цикла, затем на каждый цикл.

Методические указания. Следить затем, чтобы гребок руками не был коротким. Руки должны полностью выпрямляться в конце гребка. Руки должны входить в воду на ширине плеч. Во время гребка руками локти должны смотреть в стороны, а не назад.

Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка. После вдоха пловец должен быстро опускать лицо в воду, это позволяет сохранить горизонтальное положение тела, не увеличивая лобового сопротивления воды.

4.5 Стартовый прыжок

В спортивном плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта:

- старт с тумбочки – для способов плавания на груди;
- старт из воды – для способа плавания на спине.

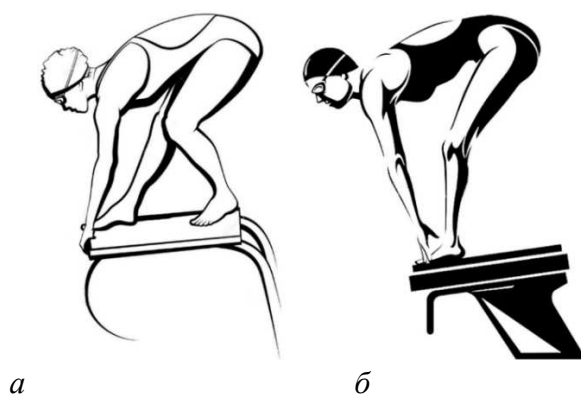
В таких классических видах спортивного плавания, как кроль на груди, брасс и баттерфляй, выполняется старт с тумбочки прыжком в воду. Из воды стартуют пловцы кролем на спине.

Спортсмены-пловцы совершают прыжки в воду с тумбочки с последующим скольжением и переходом непосредственно к плаванию. Выполняется старт с тумбочки двумя базовыми способами: классическим и легкоатлетическим. Выбор способа старта определяется индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена и его двигательными способностями (рисунок 5).

Основной момент, отличающий классический старт от легкоатлетического, состоит в том, что в первом энергичный толчок от тумбочки совершается сразу обеими ногами. Во втором первой от тумбочки отталкивается нога, стоящая сзади, тело пловца выпрямляется, и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

Старт с тумбочки выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку) спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде («На старт!») принимает неподвижное исходное

положение для старта и по исполнительной команде (стартовый сигнал) выполняет старт с тумбочки.



a – легкоатлетический способ; *б* – классический способ

Рисунок 5. – Старт с тумбочки

При старте из воды по первой предварительной команде (свистку) спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде («На старт!») принимает исходное положение, а по исполнительной команде (стартовый сигнал) выполняет старт из воды (рисунок 6).

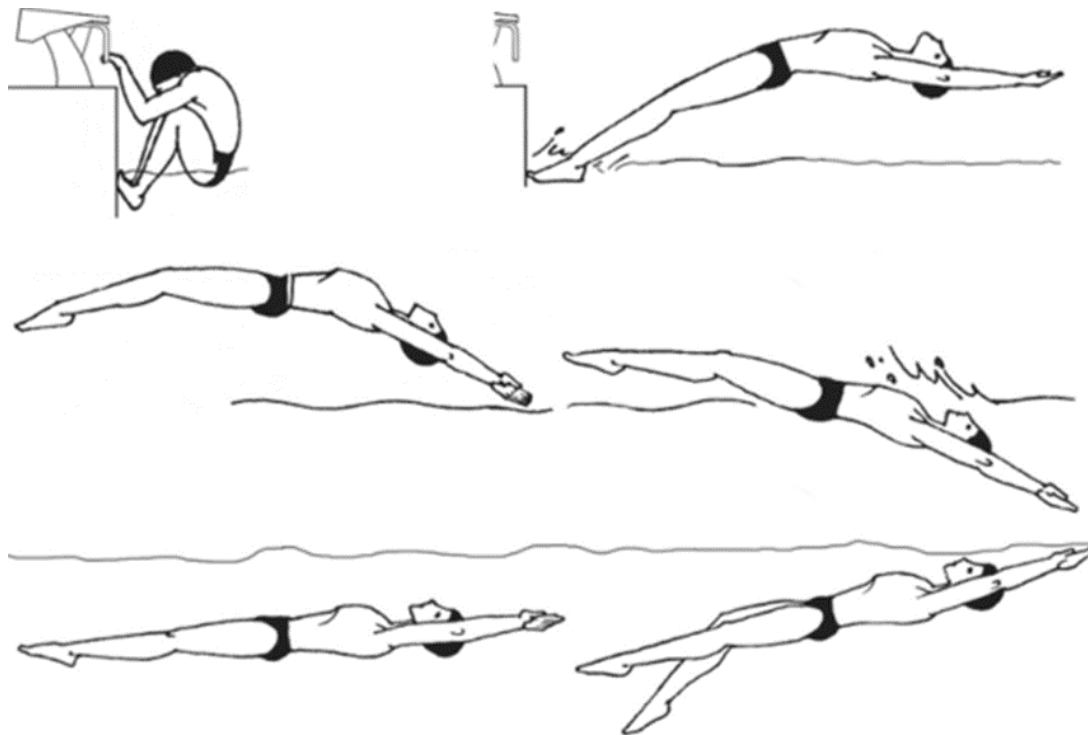


Рисунок 6. – Старт кролем на спине

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Упражнения для подготовки к успешному освоению стартового прыжка

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки на суше и в воде

Имитационные упражнения на суше:

1. И.п. – основная стойка.

Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же, из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы).

Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз.

4. Выполнить старт по команде преподавателя.

Упражнения в воде;

1. Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.

2. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

3. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.
4. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

Методические указания. После отталкивания от тумбочки; ноги прямые, носки оттянуты. Голова зажата между руками, положение «стрелочка».

Упражнения для изучения старта из воды на суше и в воде

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Имитационные упражнения на суше:

1. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

Упражнения в воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик бассейна, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна.

Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронося руки вперед над водой.

3. Взявшись прямыми руками за бортик бассейна, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна.

Одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами.

4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Методические указания. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

4.6 Повороты

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, поэтому каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции.

Виды поворотов в плавании:

- поворот маятник (используют в брасе и баттерфляе);
- сальто поворот (кроль на груди и на спине);
- простой закрытый поворот;
- простой открытый поворот.

Поворот «маятник»

При плавании баттерфляем и брассом применяется поворот типа «маятник».

Техника выполнения:

- в момент касания стенки бассейна двумя руками тело пловца расположено горизонтально, ноги и руки вытянуты, голова между руками;
- затем пловец группируется, и отталкиваясь руками от стенки, начинает вращение в наклонной плоскости с проносом одной руки над водой;
- вращение начинается в сторону той руки, которую пловец первой отпускает от стенки и в ее сторону производится вращение маятником;
- вращение длится 0,80–0,95 с и заканчивается постановкой ног стопами на стенку бассейна.

Простой закрытый поворот

Этот поворот используют начинающие пловцы, которые еще не обучены повороту сальто, в кроле на груди и на спине.

Техника выполнения:

- в последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна;
- одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положении группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот;
- после постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз;
- по достижению соревновательной скорости пловец выходит на поверхность и начинает работать руками и ногами.

Простой открытый поворот (рисунок 7, а)

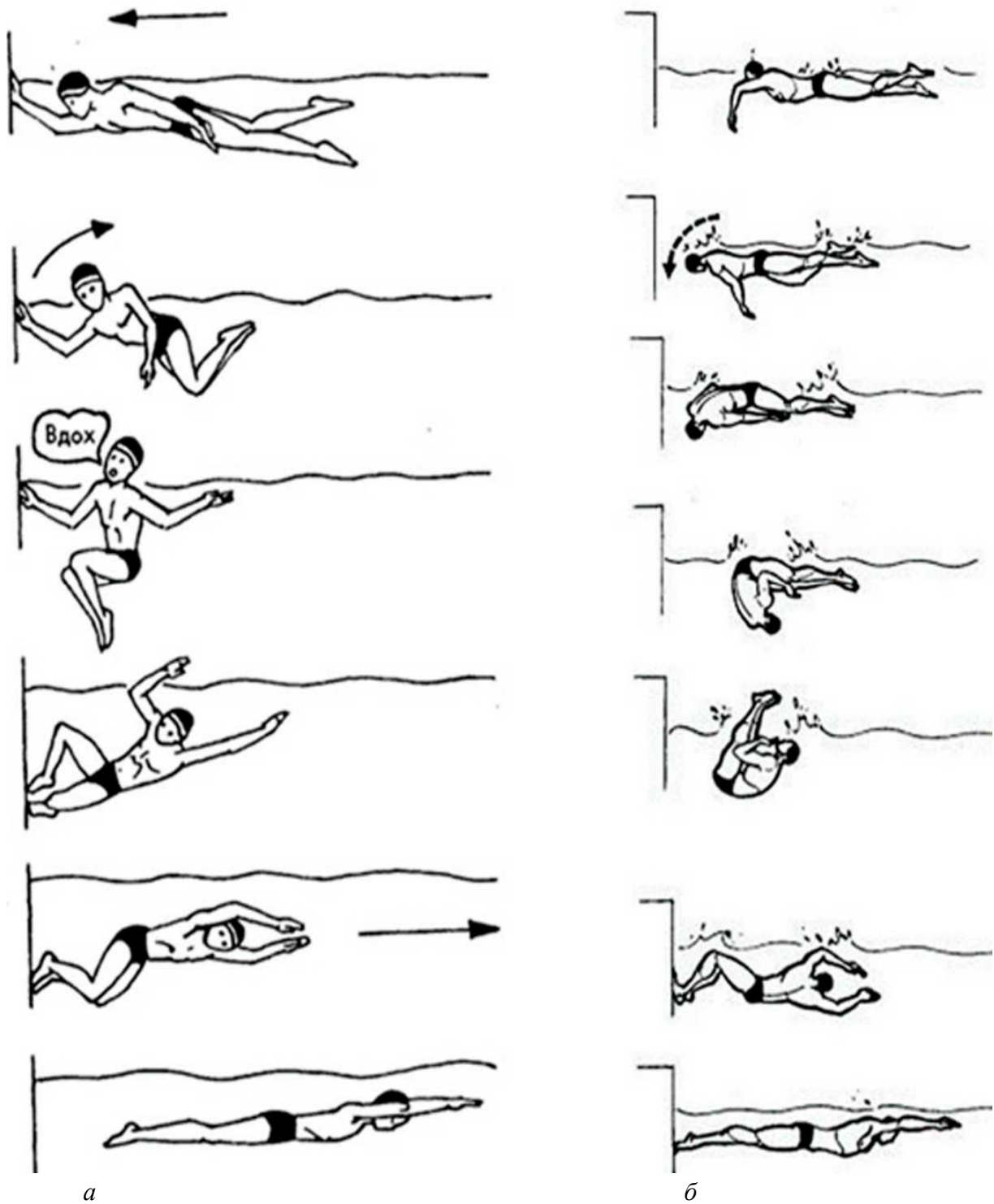
Открытый простой поворот похож на закрытый, единственное отличие – голова в воду не опускается и находится над водой.

Сальто поворот (рисунок 7, б)

Представляет собой кувырок вперед с боковым поворотом на 45°.

При плавании кролем на груди используется поворот кувырком вперед – сальто.

Примерно за 1,5 м до стенки спортсмен, заканчивая гребок рукой и оставляя ее сзади, переходит к выполнению поворота. За его начало принимается резкое погружение головы под воду. Затем тело пловца сгибается, он выполняет вращение с боковым поворотом на 45°, ноги выбрасываются вперед над поверхностью воды и ставятся на стенку, руки помогают вращению.



a – открытый; *б* – сальто

Рисунок 7. – Техника поворотов на груди

Техника выполнения

Фазы сальто поворота в кроле на груди: приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

– приближение к стенке бассейна. Видя стенку бассейна, пловец должен скоординировать свои действия, чтобы не потерять скорость на повороте. Перед поворотом пловец выполняет последний длинный гребок без вдоха (обычно правой рукой);

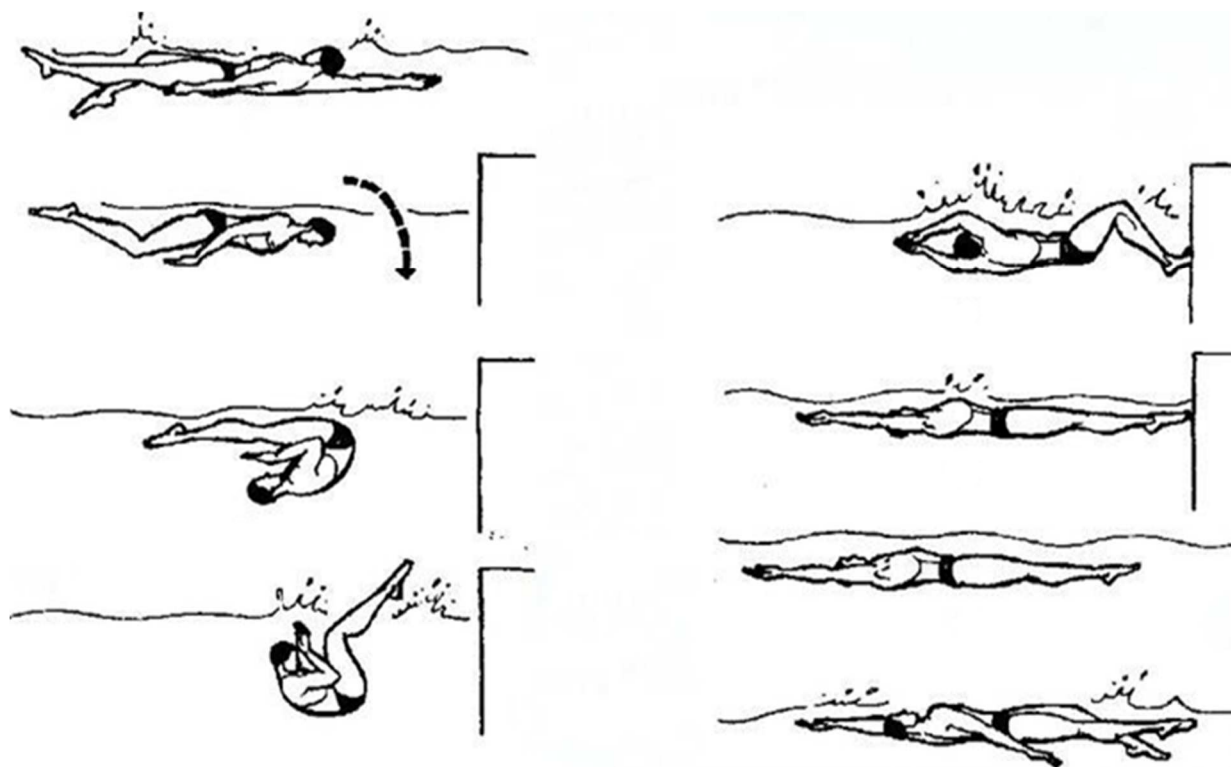
– вращение. Это сам кувырок сальто. Выполняется в конце последнего гребка, другая рука остается у бедра, ноги дельфинообразными движениями выталкиваются вверх, тело пловца сгибается для поворота;

– отталкивание. После постановки стоп на стенку бассейна, сразу же начинается фаза отталкивания;

– скольжение. Пловец скользит с выпрямленными руками и ногами, голова между рук, и как только скорость достигнет соревновательной, начинается работа ногами и с первым гребком тело появляется на поверхности воды.

Сальто поворот в плавании кролем на спине

Поворот в плавании на спине начинается за 2 гребка до стенки бассейна (рисунок 8).



**Рисунок 8. – Техника поворота сальто
в плавании кролем на спине**

– первый из гребков, начинается еще лежа на спине. Далее совершается поворот на грудь одновременно с проносом руки и подтягиванием себя к стенке бассейна последующим гребком;

– далее совершается кувырок сальто с переносом ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах с постановкой стоп на стенку бассейна, руки соединяются над головой;

– сразу после отталкивания руки и ноги выпрямляются. Отталкивание должно быть направлено вниз для лучшего скольжения и дельфинообразных движений туловищем;

– в конце скольжения по достижении соревновательной скорости начинают работать ноги и далее с появлением над водой выполняется мощный гребок.

Упражнения для разучивания поворота «маятник» при плавании брассом и баттерфляем

Имитационные упражнения на суше:

1. И.п. – стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями.

Принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и прижать ее колено к груди), согнуть руки и подать плечи вперед, затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на стену. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.е. как бы выполняет движение маятника.

2. И.п. – стоя лицом к стене на расстоянии одного шага и упершись в нее ладонью правой руки, левая рука вытянута назад – принять положение группировки.

Согнуть правую руку и приблизить плечи к стопе, оттолкнуться от стены рукой и поставить ноги на стенку, соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить имитацию скольжения.

Упражнения в воде

1. И.п. – лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб.

Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой.

То же, другой рукой.

2. То же, что и упражнение 1, но с выполнением толчка от стенки.

3. Подплыв к бортику бассейна, двумя руками одновременно на одном уровне коснуться бортика. Согнуть правую руку в локтевом суставе,

пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение.

4. То же, что и упражнение 3, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

При плавании брассом первые движения начинаются руками, после движений ногами, голова должна появиться на поверхности воды.

При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами.

Методические указания. При выполнении поворота брассом и дельфином касание стенки бассейна осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна рука сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение.

Упражнения для разучивания поворота сальто при плавании кролем на груди и на спине

Имитационные упражнения на суше:

1. Кувырок вперед на мате в группировке.
2. Выполнять кувырки назад в группировке.
3. Кувырок вперед на мате в группировке с последующим падением на бок.
4. Выполнять кувырки вперед и назад в группировке с шага.
5. Выполнять кувырки вперед-назад в группировке с прыжка.
6. Выполнять кувырки вперед и назад через плечо.

Упражнения в воде

1. Кувырки вперед в группировке после толчка от дна.
2. Кувырки вперед согнувшись после толчка от дна.
3. Кувырки вперед в группировке после скольжения на груди.
4. Кувырки согнувшись после скольжения в положении на груди.
5. Кувырки вперед с полу винтом после скольжения на груди.
6. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту кролем на груди.
7. То же, кролем на спине.

В комплексном плавании при переходе от способа баттерфляй к способу на спине и от способа брасс к способу кроль на груди применяются повороты, сходные по структуре движений с поворотом типа «маятник», рассмотренным выше. При переходе от способа кроль на спинке к способу брасс используется поворот сальто.

Методические указания. Обратить внимание на активное начало входа в кувырок за счет округления спины с одновременным движением руками и головой. Движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
4. Лушпа А.А. Плавание: учеб. пособие. – Кемерово: Кемер. гос. ун-т, 2012. – 180 с.
5. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: пособие для тренеров. – М.: Всерос. федерация плавания, 2000. – 136 с.

Глава 5

ОШИБКИ В СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ

При начальном обучении технике неизбежно выполнение движений с ошибками.

Ошибка – неправильное движение, которое по мере овладения двигательными действиями становится малоэффективным. Раздельное изучение техники способа плавания помогает избежать обилия ошибок.

Ошибки, возникающие при обучении плаванию, разделяются:

- 1) на грубые, искажающие основную структуру движений;
- 2) незначительные, немного уменьшающие эффективность движений;
- 3) локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники;
- 4) взаимосвязанные, вызывающие одна другую;
- 5) типичные ошибки, имеющие массовый характер при начальном обучении плаванию.

Ошибки следует исправлять быстро и тщательно, не допуская образования их автоматизации. Для предупреждения ошибок необходимо знать причины их возникновения.

Основными причинами, вызывающими появление ошибок, являются:

- 1) нарушение требований и принципов педагогического процесса, в частности принципов доступности и последовательности;
- 2) неправильное понимание занимающимся задачи упражнения и техники выполняемого движения;
- 3) неправильные исходные положения при выполнении упражнений;
- 4) недооценка психологической важности успеха при выполнении упражнения и завершения каждого урока серией хорошо освоенных упражнений, что дает занимающимся уверенность в успешности обучения.

К основным условиям исправления ошибок относятся:

- 1) систематическое повторение учебного материала;
- 2) применение подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающимся причин своих ошибок;
- 5) последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем незначительных.

Способы исправления ошибок должны быть направлены прежде всего против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам можно отнести:

- повторение пройденного материала;
- применение подводящих и подготовительных упражнений;
- изменение условий выполнения.

Основными способами исправления недостатков принято считать прямой и косвенный способы исправления ошибок в технике плавания, а также методические приемы контрастных заданий и утрированных движений.

Прямой способ исправления ошибок заключается в ряде непосредственных указаний на данный недостаток с указанием, как надо выполнять движение.

Методический прием контраста – это исправление данного недостатка путем изменения формы движений. Например, при плавании кролем на спине слишком узкое вкладывание рук в воду – предположить занимающимся вкладывать руки шире обычного правильного положения, а затем добиться нужной формы движений.

Методический прием утрирования, при котором занимающемуся в нашем примере предлагают вкладывать руки еще уже, что даст ему почувствовать неправильность его движения. Методический прием как непосредственная помощь тренера будет выражаться в непосредственном контакте тренера с учеником, который будет корректировать форму движения своими действиями как на суше, так и в воде.

Косвенный способ исправления ошибок заключается в исправлении недостатка, связанного с конкретной ошибкой и влияющего непосредственно на нее. Например, ошибка в кроле на груди – движение ногами, глубоко погруженными в воду. Одна из причин может заключаться в высоком положении головы, обучаемому необходимо предложить опустить голову поглубже в воду.

Для применения косвенного метода необходимо знать причину данной ошибки, т.е. знать другую ошибку, которая порождает предыдущую.

К косвенному способу относятся такие методические приемы, как демонстрация движений спортсменами высокой квалификации, демонстрации видеоматериалов.

Ошибки в технике старта из воды

1. Недостаточное подтягивание плеч к месту хвата руками.
2. В момент начала толчка руками находится на опоре.
3. В фазах толчка и полета (подбородок прижат к груди) голова наклонена вперед.

4. Узкое или слишком широкое расположение стоп на стартовом щите.
5. Недостаточно быстрые подготовительные движения руками.
6. Недостаточно сильное отталкивание (толчок) ногами от опоры.
7. В фазе полета прогнутое положение туловища (прямое).
8. В момент входа в воду руки не вместе, голова «подбородком на себя».
9. В фазе скольжения руки вместе.
10. В фазе скольжения тело скользит у поверхности воды или слишком глубоко.
11. Начало первых плавательных движений или ранее, или позднее (скорость скольжения меньше скорости на дистанции или больше).

Ошибки в технике стартов прыжком с тумбочки

1. Расположение общего центра тяжести (ОЦТ) у переднего края стартовой платформы.
2. Большое время моторной реакции (подготовительных движений).
3. Узкое или широкое расположение стоп на краю стартовой платформы. время
4. Недостаточно сильное отталкивание (толчок) от тумбочки.
5. Траектория ОЦТ меньше 15° и более 35° .
6. В фазе полета расслабленное положение тела или конечностей.
7. В фазе полета чрезмерно согнутое или прогнутое положение тела.
8. Вход в воду под углом около 10° или больше 35° .
9. При входе в воду руки не вместе.
10. При входе в воду голова приподнята.
11. В фазе скольжения руки не вместе.
12. В фазе скольжения голова приподнята.
13. Начало первых плавательных движений раньше или позднее (когда скорость скольжения меньше скорости на дистанции).

Данная глава систематизирует описанные в литературе ошибки терминологически, позволяя педагогу выбрать определение и степень значимости ошибок в конкретном случае, подобрать средства для их устранения.

Ошибки в способах плавания

Кроль на груди

Ошибки	Упражнения по исправлению	Методические указания
Движение ног от коленей	Использовать имитационные упражнения на суше для ног. На воде: упражнения в плавании на ногах	Акцентировать внимание на правильном выполнении движений ног – ноги прямые
Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты	Упражнения в воде: плавание на ногах с помощью доски	Ноги прямые, носки оттянуты, на поверхности воды появляются только пятки
Сильное вращение туловища в момент вдоха	Упражнения в поворотах головы вправо, влево. Руки занимают различные положения	Плохая подвижность шейных позвонков и неподготовленность мышц шеи
Отклонение головы при вдохе в сторону от продольной оси тела	Поворачивать голову (не поднимая и не опуская ее) и делать вдох в лунке образованной волны	Избегать чрезмерных колебаний вверх-вниз
Короткий гребок рукой и выдергивание руки из воды	Плавание на груди при помощи движения ног, одна рука впереди, другая у бедра. Смена положений рук	Тело держать напряженным, вдох производить только в конце гребка
Раскачивание плечами во время гребка	Плавание на руках с поддерживающими средствами между ног	Руки прямые, не раскачивать плечами
Длительная задержка дыхания	Плавание замедленным темпом движений	Выдох начинать сразу после входа руки в воду

Кроль на спине

Ошибки	Упражнения по исправлению	Методические указания
Сгибание в тазобедренных суставах и опускание таза вниз (в результате пловец не лежит, а сидит на воде)	Стоя на дне, руки вдоль туловища, присесть, оттолкнувшись лечь на спину, затем выполнять движения ногами	Поднять выше живот, не сидеть, а лежать на воде. Следить за правильным исходным положением
Сгибание ног в коленных суставах, носки оттянуты (на поверхности воды нет пенного следа)	Лежа на спине, положить предплечья на бортик – движения ногами кролем на спине под команду	Ноги прямые, стопы расслаблены, носки во внутрь
Движения тазом и ногами из стороны в сторону	Плавание на спине при помощи поддерживающих средств между ног (доска, круг)	Стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища

Гребок одной и пронос другой рукой производится не одновременно	И. п. на спине ноги кроль, одна рука впереди, другая у бедра. 1 – поменять положение рук, (сделать гребок одной рукой одновременно пронос другой рукой). 2 – пауза	Смену рук выполнять одновременно. Руку из воды вынимать движением плеча
Укороченный гребок руками	Плавание на спине при помощи движения ног, одна рука впереди, другая у бедра	Гребок руками заканчивать у бедер. Руки держать напряженными, тянуться вперед в направлении движения
Приподнимание головы над водой	Плавание на спине в полной координации	Положить голову на воду «как на подушку»

Брасс

Ошибки	Упражнения по исправлению	Методические указания
Преждевременное сгибание стоп в голеностопных суставах	Лежа на груди, взяться руками за бортик бассейна. Выполнять движения ногами брассом	Следить за тем, чтобы ноги широко не расходились в стороны
Подтягивание ног под живот	Плавание с помощью движений ногами брассом с доской, с задержкой дыхания, с произвольным дыханием	При подтягивании ног, колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение
Остановка рук в конце гребка	Плавание на руках брассом с поддерживающими средствами между ног	Следить чтобы в конце отталкивания локти сближались под подбородком, с ускоренным выведением рук в перед
Резкое начало гребка	Плавание на руках брассом с поддерживающими средствами между ног	Начинать гребок мягко, акцентировать на этом внимание ученика, окончание гребка с ускорением
Голова, плечи, таз испытывают значительные колебания	Выполнять упражнения по элементам и в полной координации	Обратить внимание на поддержание правильного положения головы, плеч, таза
Неполный вдох	Плавание на скольжение в брассе (быстрый вдох и долгий выдох)	Не поднимать голову для вдоха, пока выдох в воду не закончился полностью

Баттерфляй

Ошибки	Упражнения по исправлению	Методические указания
Большая амплитуда колебания тела	На груди, взяты руками за бортик бассейна, выполнять движения ногами дельфин. То же с плавательной доской, плечи находятся в воде.	Избегать чрезмерных движений плечами. Прогибаться в пояснице (таз в верх – вниз).
Пловец не прогибается в пояснице, движение согнутыми в коленях ногами.	Плавание на ногах дельфином с доской. Плавание одними ногами под водой на боку и на груди.	Ноги в коленных суставах сильно не сгибать. Прогибается в пояснице, выполнять волнообразные движения.
Во время гребка локоть опущен.	И. п. Стоя на дне бассейна, наклониться до горизонтального положения туловища, чтобы грудь погрузилась в воду. Выполнять движения руками с задержкой дыхания.	Контролировать движения рук
Чрезмерное сгибание рук в локтевых суставах.	Выполнять имитационные упражнения на суше	Держать локоть в высоком положении, а кисти "лопаткой". Не напрягать руки во время проноса по воздуху.
Значительный подъем плеч и головы над водой.	Плавание с задержкой рук у бедер после гребка. Затем производится вдох с проносом рук над водой. Плавание в полной координации.	Рассказать о характере ошибки, применить наглядный метод. Во время вдоха подбородок должен почти касаться поверхности воды.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Техника спортивного плавания: Правила соревнования: учеб.-метод. пособие / В.И. Зернов, Т.В. Зернова, Г.Л. Лебедев и др. – Минск: Веды, 2003. – 176 с.
3. Марина И.А. Физическое воспитание. Плавание. Обучение и совершенствование техники: метод. указания. – Новополоцк: Полоц. гос. ун-т, 2010. – 43 с.

Глава 6

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

В условиях водной среды необходимо обеспечить осмысление приобретенных навыков и технических действий. В процессе занятий следует постоянно проводить оценку действий занимающихся в соответствии с известными параметрами в целях принятия решения по управлению совершенствованием техники движений. Особенностью развития и освоения техники плавательных движений является необходимое условие усложнения их выполнения. Приведенные упражнения являются средством совершенствования техники плавания. Данные упражнения сгруппированы в последовательности, предусматривающей их усложнение, что обеспечивает подготовку к выполнению последующих упражнений. Только усвоив простое упражнение, можно переходить к изучению более сложного. При этом, чем больше вариантов движений освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться рациональная техника плавания того или иного способа плавания. Многие из приведенных упражнений могут выполняться с плавательной доской или лопатками, различное положение которых усложняет условия выполнения упражнения или облегчает движения. Выделение подобных нюансов в отдельные упражнения позволит расширить диапазон возможных комбинаций и облегчит их выбор для решения конкретной задачи совершенствования техники выполнения движений.

Упражнения для совершенствования техники движений в способе плавания кроль на груди

Скольжение на груди, выполняемое с толчка от стенки бассейна:

1. Руки вверху вместе, носки ног оттянуты, подбородок прижат к груди.
2. Руки вверху на ширине плеч.
3. Левая (правая) вверху, правая (левая) вдоль туловища (прижата к бедру).
4. Обе руки вытянуты вдоль туловища (ладони прижаты к бедру).
5. Руки за спиной (на поясице, на поясе и т.п.).
6. Правая (левая) вверху, левая (правая) за спиной.
7. Руки за головой.
8. Правая (левая) вверх, левая (правая) за головой.
9. Руки скрестить перед собой.

Методические указания. Во всех приведенных упражнениях ноги вместе, носки ног оттянуты, подбородок прижат к груди. Силу толчка необходимо периодически менять. Упражнения 1–9 можно выполнять в положении на спине. Целесообразно выполнять упражнения как на поверхности, так и в толще воды; для увеличения скорости движения следует выполнять упражнения со старта. Это позволит разнообразить упражнения.

Движения ногами кролем на груди с плавательной доской:

1. Руки вверху, держать доску за края, руки прямые.
2. Руки вверху, держать доску прижатой к груди.
3. Руки вверху, держать доску за середину.

Методические указания. Каждое упражнение можно выполнять в 3-х вариантах: с дыханием (поворот головы в сторону); с поднятой головой, вода до подбородка; на задержке дыхания. Плавательную доску можно держать как за ближний, так и за дальний край.

Движения ногами кролем на груди с различными движениями рук (без гребков):

1. И.п. – руки вверху.

Пронести правую (левую) руку над водой в положение вдоль туловища; вернуть в и.п.

2. И.п. – руки вверху.

Пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища; вернуть в и.п., затем пронести левую руку над водой в положение вдоль туловища; вернуть в и.п.

3. И.п. – руки вверху.

- 1) поднять левую руку, согнутую в локте (выше головы);
- 2) вложить левую руку в и.п.

То же, правой рукой.

4. И.п. – руки вверху.

- 1) пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища;
- 2) пронести левую над водой в положение вдоль туловища;
- 3) задержать руки в положении вдоль туловища;
- 4) пронести одновременно руки в и.п.

Плавание с движением руками кролем на груди (ноги не работают):

1. И.п. – левая рука вверху. Плавание непрерывными гребками правой рукой.

То же, другой рукой.

2. И.п. – руки вверху.

- 1) гребок правой рукой;
- 2) пронос правой рукой;

- 3) гребок левой рукой;
- 4) пронос левой рукой.
3. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой;
 - 2) гребок левой;
 - 3) пронос одновременно двух рук вверх.
4. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок двумя руками одновременно;
 - 2) пронос правой руки вверх;
 - 3) пронос левой руки вверх.
5. И.п. – левая рука вверху, правая вдоль туловища (у бедра).
 - 1) гребок левой, пронос правой;
 - 2-3) пауза, вдох;
 - 4) гребок правой, пронос левой;
 - 5-6) пауза, вдох.
6. Гребки руками кролем с задержкой дыхания, ритм движений 3:3, 5:5 одной и другой рукой.

7. Плавание с поднятой головой, движения руками кролем.

Методические указания. Возможны следующие варианты выполнения: держать ноги неподвижно; на ногах фиксаторы для ног; в ногах поддерживающие средства (доска, колобашка); за ноги держится партнер; к ногам прикрепляются резиновый амортизатор, укрепленный на борту бассейна.

Плавание с движением ногами и руками кролем на груди в согласовании с дыханием

1. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой – поворот головы вправо – вдох;
 - 2) пронести правую над водой в и.п.;
 - 3-4) задержать руку в и.п.;
 - 5) гребок левой рукой – поворот головы влево – вдох;
 - 6) пронести левую в и.п.;
 - 7-8) задержать руку в и.п.
2. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой – поворот головы вправо – вдох;
 - 2) гребок левой рукой;
 - 3) одновременно пронести руки в и.п.;
 - 4) задержать руки в и.п.
3. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок двумя руками одновременно;
 - 2) пронести правую руку вверх;

- 3) пронести левую руку вверх;
- 4) задержать руки в и. п., поднять голову вверх, вдох.
4. И. п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой – вдох;
 - 2) гребок левой рукой;
 - 1) пронести правую вверх над водой;
 - 4) пронести левую вверх.
 То же, вдох под левую руку.
5. И.п. – правая рука вверху, левая вдоль туловища (у бедра).
 - 1) гребок правой с поворотом головы вправо – вдох;
 - 2) пронести левую руку вверх;
 - 3) гребок левой с поворотом головы влево – вдох;
 - 4) пронести правую руку в верх;
6. Плавание кролем с двухсторонним дыханием. Вдох выполнять через 3, 5, и 7 гребков. Затем в соотношении 3:3; 5:5; 7:7 в одну и другую сторону.

Упражнения для совершенствования техники движений в способе плавания кроль на спине.

Скольжение на спине с толчка ногами от бортика бассейна:

1. Руки вверху за головой.
 2. Правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).
- То же, со сменой рук.
3. Руки вдоль туловища (у бедер).
 4. Руки на затылке, локти отведены назад.

Движения ногами кролем на спине с различным положением рук:

1. Хват за доску перед грудью руками сверху.
2. Руки вверху держат доску за ближний край.
3. Голова на переднем крае доски, хват руками за доску.
4. Левая рука вверх, правая вдоль туловища (прижата к бедру).

То же, со сменой рук.

5. Руки вдоль туловища (у бедер).
6. Руки на затылке (локти в стороны).
7. Руки на груди.
8. Руки за спиной.

Методические указания. Для упражнений 1–8 исходное положение - лежа на спине. Таз держать у поверхности воды. Движения ногами кролем на спине.

Упражнения с движением руками кролем на спине (ноги не работают)

1. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой;
 - 2) пронести правую в и.п.;
 - 3) гребок левой рукой;
 - 4) пронести левую в и.п.
2. И.п. – руки вдоль туловища (у бедер).
 - 1) пронести правую руку вверх;
 - 2) гребок правой рукой;
 - 3) пронести левую руку вверх;
 - 4) гребок левой рукой.
3. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой;
 - 2) гребок левой рукой;
 - 1) одновременно пронос обеих рук в и.п.
4. И.п. – руки вверху.
 - 1) одновременно гребок двумя руками;
 - 2) одновременно пронос обеих рук в и.п.
5. Поочередные гребки правой и левой руками.

Методические указания. При выполнении упражнений 1–5 возможны следующие варианты: ноги держать неподвижно; на ногах фиксаторы для ног; в ногах поддерживающие средства (доска, колобашка); за ноги держится партнер; к ногам прикрепляется резиновый амортизатор, укрепленный к борту бассейна.

Движения ногами кролем в согласовании с движениями рук выполнять на 4 счета:

1. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой;
 - 2) пронести правую руку вверх;
 - 3-4) пауза;
 - 5) гребок левой рукой;
 - 6) пронести левую руку вверх;
 - 7-8) пауза;То же, из и.п. руки вдоль туловища (у бедер).
2. И.п. – правая рука вверху, левая вдоль туловища (у бедра).
 - 1) одновременно гребок правой, пронос левой вверх;
 - 2) пауза;
 - 3) одновременно гребок левой, пронос правой вверх;
 - 4) пауза.

3. И.п. – руки вверху.
 - 1) гребок правой рукой;
 - 2) гребок левой рукой;
 - 3) пронос одновременно двух рук вверх;
 - 4) пауза.
 То же, из и.п. руки вдоль туловища.
4. И.п. – правая вверху, левая вдоль туловища.
 - 1) гребок правой, левую вывести вверх в воде (без проноса);
 - 2) пауза;
 - 3) гребок левой, правую вывести вверх (без проноса);
 - 4) пауза.

Упражнения для совершенствования техники движений в способе плавания брасс

Движения ногами брассом с неподвижным положением рук:

1. И.п. – лежа на груди, в прямых руках доска (за ближний край).
Движения ногами брассом.
2. И.п. – лежа на груди, руки вверху, держать доску вертикально перед собой как сопротивление.
Движения ногами брассом.
3. Плавание на спине ноги брасс руки вдоль туловища.
То же, руки вверху.
4. Плавание на спине, руки вдоль туловища. Выполнять поочередные движения ногами брассом.
То же, руки вверху.

Методические указания. Не разводить колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

Упражнения для совершенствования движений руками брассом:

1. И.п. – лежа на груди, за ноги держит партнер.
Движение руками брассом.
2. И.п. – лежа на груди, доска между бедер.
Гребок руками до линии плеч.
3. И.п. – лежа на груди, доска между бедер.
Гребок руками до бедер.
4. И.п. – лежа на спине.
Одновременные гребки через стороны к бедрам, продвижение ногами вперед.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Делать паузу в положении «руки впереди».

Упражнения в плавании способом брасс с различной координацией движений:

1. И.п. – лежа на груди, правая рука вдоль туловища (у бедра), левая вверх. Гребок левой рукой брассом в сочетании с движениями ногами.

То же, со сменой рук.

2. Плавание на груди ноги кроль, руки брасс.

3. И.п. – лежа на груди.

Один гребок руками, два толчка ногами брассом.

4. Раздельное плавание брассом. Гребок руками – пауза, толчок ногами – пауза.

Методические указания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох – одновременно с отталкиванием ногами.

Упражнения для совершенствования техники движений в способе плавания баттерфляй (дельфин).

Движения ногами дельфин с различными положениями рук:

1. И.п. – на груди, руки вверх вместе.

2. И.п. – на груди, руки вверх на ширине плеч.

3. И.п. – на груди, правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

4. И.п. – на груди, левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

5. И.п. – на груди, руки вдоль туловища (прижаты к бедрам).

Упражнения 1–5 выполняются в положениях на груди и на спине. В положении на груди можно выполнять упражнения с дыханием и с задержкой дыхания.

6. И.п. – на правом боку, левая рука у бедра вдоль туловища (у бедра), правая вверх.

То же, на левом боку, со сменой рук.

7. И.п. – на левом боку, руки вдоль туловища (у бедер).

То же, на правом боку.

Методические указания. В приведенных упражнениях туловище и ноги выполняют волнообразные движения сверху вниз – снизу вверх при активных движениях таза вперед–назад с максимальной амплитудой.

Упражнения с движением руками баттерфляй (ноги не работают):

1. Плавание с движением рук баттерфляем, в ногах доска.

2. Плавание с движением рук баттерфляем, на ногах резиновое кольцо.

3. Плавание с движениями ногами кроль, руки дельфин.

То же, на спине.

4. Плавание с движениями ногами брасс, руки дельфин.

То же, на спине.

Методические указания. В упражнениях 1–4 вдох можно выполнять на каждый гребок, через 1, 2, 3 гребка, а также с задержкой дыхания.

Необходимо следить за тем, чтобы гребок руками не был коротким. Руки должны полностью выпрямляться в конце гребка. Руки должны входить в воду на ширине плеч. Во время гребка руками локти должны смотреть в стороны, а не назад.

Движения ногами дельфин в согласовании с гребком руками:

1. И.п. – левая рука вверх.

Движения ногами дельфин, гребок правой рукой.

То же, со сменой рук.

2. И.п. – руки вверх.

1) гребок правой;

2) пронос правой;

1) гребок левой;

2) пронос левой.

3. Плавание баттерфляем в полной координации с задержкой дыхания.

4. Плавание баттерфляем в полной координации с поднятой головой.

5. Плавание на спине с движениями ногами дельфин и одновременными гребками руками.

6. Плавание 1-ударным, 3-ударным, 4-ударным способом дельфин.

Методические указания. Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка. После вдоха пловец должен быстро опускать лицо в воду. Это позволяет сохранить горизонтальное положение тела, не увеличивая лобового сопротивления воды.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
3. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание: учеб. пособие. – Минск: Промпечать, 1998. – 88 с.
4. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах: метод. пособие. – Минск: Белполиграф, 2001. – 124 с.
5. Марина И.А. Физическое воспитание. Плавание. Обучение и совершенствование техники: метод. указания. – Новополоцк: Полоц. гос. ун-т, 2010. – 43 с.

Глава 7

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ПЛАВАНИЮ

Эффективность руководства учащимися на уроках плавания зависит от знания преподавателем методики обучения плаванию, от умения учитывать в учебном процессе особенности занимающихся и имеющиеся условия спортивной базы.

Качество и результативность урока по плаванию во многом зависит от того, как преподаватель сумеет решить следующие задачи.

1. Обеспечить максимальную занятость всех учащихся на уроке.

Время, отводимое на занятия по плаванию, необходимо использовать как можно целесообразнее для изучения программного материала. Время урока уходит на восприятие, осмысливание и выполнение учащимися упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и на интервалы отдыха между упражнениями. Преподаватель должен стремиться повысить моторную плотность урока, но только не за счет сокращения времени, необходимого для сообщения учащимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений. Поэтому, ставя задачу повышения общей плотности урока, он подбирает такие методы организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом учащихся и когда каждый занимающийся будет максимально занят в течение всего урока.

2. Организовать урок так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку учащихся.

Физическая нагрузка определяется и регулируется количеством упражнений, числом повторений, временем выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационной сложностью (выбор способа плавания), условиями выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Трудность в регулировании нагрузки на уроке плавания заключается в том, что уровень плавательной и физической подготовленности учащихся далеко не одинаков.

С целью более четкого дифференцирования нагрузки занимающихся учебной группы разделяют на подгруппы – по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании плавательной нагрузки преподаватель ориентируется на учащихся среднего уровня плавательной подготовленности; более сильным учащимся нагрузку увеличивает, слабым – уменьшает.

3. Расположить учебную группу, разделенную на подгруппы, на дорожках бассейна так, чтобы держать в поле зрения всех.

С более сильными учащимися могут проводить занятия инструкторы бассейна. С не умеющими плавать занятия проводит преподаватель.

4. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся при выполнении упражнений.

Необходимо строго следить за дисциплиной учащихся на занятиях. Оборудование и инвентарь надо проверить и подготовить до начала урока. Это даст возможность преподавателю не отвлекаться во время проведения занятия на воде и целесообразнее использовать время, предоставленное в бассейне.

5. Обеспечить на уроке формирование у занимающихся интереса к занятиям плаванием.

Это во многом зависит от того, насколько интересно преподаватель ведет занятие, насколько он последователен в своих требованиях, предъявляемых к учащимся, насколько учитывает их возрастные и индивидуальные особенности.

На занятиях по плаванию используются следующие методы организации занимающихся.

Фронтальный метод. Всем учащимся класса (подгруппы) дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях урока.

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах (на отдельных дорожках бассейна), но каждая подгруппа получает свое задание.

Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на уроке, развития самостоятельности учащихся и повышения плотности урока. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части урока.

Метод индивидуальных заданий. Учащиеся поочередно выполняют определенные упражнения; остальные в это время наблюдают за выполняющим. Этот метод применяется в основном при проверке освоения учащимися отдельных элементов техники плавания.

В учебном процессе по плаванию различают следующие типы уроков:

- *комбинированный (смешанный)* – включает все основные компоненты учебного процесса (обучение, закрепление учебного материала, воспитание двигательных качеств);

- *контрольно-учетный* – для проверки освоения учащимися пройденного материала.

Усвоение учащимися новых знаний, умений и навыков во многом зависит от того, насколько учебный материал, предлагаемый им на уроке, соответствует их плавательной и физической подготовленности. Знание психологических возрастных особенностей учащихся имеет большое значение при выборе методов обучения.

При обучении детей плаванию необходимо строго соблюдать правила по предупреждению травм и несчастных случаев (приложение А).

Урок плавания

Основной формой организации и проведения учебных занятий по обучению плаванию является групповой урок. Как правило, он начинается на суше, затем продолжается в воде и завершается снова на суше.

Основной задачей первых уроков плавания является освоение занимающихся с водой, поэтому первые занятия оказывают большое психологическое воздействие на новичков.

Особенно важно ставить перед занимающимися посильные задачи, выполнение которых укрепляет уверенность в своих силах.

Урок плавания условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Как правило, подготовительная часть составляет около 30% от всего времени урока, основная – 50% и заключительная 20%.

Подготовительная часть урока включает организацию и предварительную подготовку занимающихся к выполнению задач основной части урока. Здесь проводятся построение группы, расчет, регистрация присутствующих, объяснение задач урока; выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; краткое повторение пройденного учебного материала с анализом типичных и индивидуальных ошибок; объяснение и показ нового учебного материала.

Одной из задач подготовительной части урока является развитие двигательных качеств. Это достигается с помощью упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение, легко дозируемых. К их числу относятся общеразвивающие, специальные упражнения.

Особенность подготовительной части урока плавания заключается в том, что, кроме организации учащихся и подготовки их к основной части

урока, в нее включаются показ и выполнение имитационных упражнений, чтобы обучаемые ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду.

Основная часть урока направлена на решение главных задач конкретного урока: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду и др.

Часть времени на первом уроке по плаванию отводится для проверки уровня плавательной подготовленности группы. При проверке запрещается нахождение в воде более двух человек. Если учащийся не решается самостоятельно войти в воду, преподаватель должен помочь ему, но ни в коем случае не заставлять входить в воду насильно.

Обучать основам техники плавания можно только в том случае, если занимающиеся научились свободно держаться на воде и их движения в воде спокойны и уверенны. Исправлять следует только грубые ошибки, давая возможность занимающимся найти свой стиль, добиться хорошего согласования движений руками и дыхания, свободы движений, непрерывности движений руками.

Заключительная часть урока строится так, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, повысив в то же время эмоциональность занятия. Поэтому в конце урока проводятся эстафеты, игры, развлечения на воде и др. Урок заканчивается организованным выходом из воды, построением, расчетом по порядку и подведением итогов урока.

Основная особенность организации урока плавания заключается в необходимости проведения его отдельных частей как на суше, так и в воде. Подготовительная часть урока проходит на суше, основная – в воде, заключительная – в воде и на суше. От того, как будет проведена первая часть занятия на суше, во многом зависит успех обучения в воде. На суше, где занимающиеся лучше слышат и меньше мерзнут, обстоятельно объясняются основные задачи урока. Затем выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений; при этом повторяются уже известные движения, которые будут выполняться на этом уроке в воде. Каждое занятие состоит в основном из повторений уже разученных и уверенно выполняемых упражнений, к которым постепенно добавляются новые – не больше 1–2 в уроке.

Проводя урок, педагог руководит всей учебной группой: подает команды, показывает упражнения, исправляет ошибки, ориентируясь на большую часть группы равных по подготовленности занимающихся. Чтобы уделить необходимое внимание занимающимся разной подготовленности, т.е. обеспечить индивидуальный подход при групповой форме занятий, необходимо иметь помощников.

Для лучшего управления группой следует пользоваться во время обучения сигналами, жестами (свисток, хлопок и др.), с которыми надо ознакомиться занимающихся.

Наиболее сложной и ответственной является подготовка преподавателя к каждому уроку. Подготовка к уроку включает анализ результатов предыдущего занятия; определение конкретных задач предстоящего занятия; выбор учебного материала, методов и приемов обучения для отдельных частей урока; выбор оборудования и инвентаря; составление плана-конспекта урока.

Первым этапом в этой подготовке является подбор учебного материала. Преподаватель анализирует содержание предстоящего урока, а также предыдущего и последующего уроков с целью установления последовательности освоения учебного материала. Четко определив задачи и содержание урока, следует обозначить упражнения и задания, необходимые для решения поставленных задач, последовательность их выполнения и предполагаемую доступность для учащихся. Во многих случаях, в соответствии с реальной плавательной и физической подготовленностью учащихся, можно пересмотреть последовательность выполнения заданий, их характер и направленность, упростить или усложнить их.

Преподаватель тщательно продумывает, какие инвентарь и оборудование необходимы на уроке и как они будут использованы, своевременно проверяет их состояние и приводит в порядок.

В результате тщательной подготовки к занятиям преподаватель составляет письменный план-конспект каждого урока. Без плана-конспекта урок будет проходить стихийно, и даже опытный преподаватель может не получить желаемых результатов.

В плане-конспекте должны быть отражены: дата проведения урока, порядковый номер урока, конкретные задачи урока, оборудование и инвентарь. После общих данных раскрывается содержание учебной работы: фиксируется каждая часть урока, способы организации учащихся при выполнении упражнений, методы и приемы обучения, содержание упражнений. Чем тщательнее и подробнее составлен план-конспект урока, тем более организованным будет занятие.

В первой графе плана-конспекта последовательно указываются части урока и продолжительность каждой части. Во вторую графу подробно записываются все упражнения, включая эстафеты, игры и т.д. В третьей указывается дозировка упражнений, выраженная количеством повторений, временем выполнения, длиной проплываемой дистанции и т.д. В четвертой

графе записываются организационные указания по уроку: порядок выполнения упражнений, расположение занимающихся и методические приемы, обеспечивающие выполнение упражнений.

При проведении занятий на суше нужно предусмотреть выполнение следующих упражнений: общеразвивающие, специальные и имитационные. В воде упражнения подбираются согласно изучаемому способу плавания его элементам.

Пример оформления плана-конспекта урока по плаванию

План-конспект урока по плаванию №

Задачи урока:

1. Обучить ...
2. Закрепить ...
3. Развить ...

Продолжительность:

Место проведения:

Тип урока:

Дата проведения:

Методы обучения:

Подготовил:

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Построение, расчет, проверка списочного состава. Объяснение цели и задач урока. На суше: 1) общеразвивающие упражнения; 2) специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и координации движений (соответствующие задаче – развить...); 3) имитационные упражнения (соответствующие задаче – обучить...)		
Основная	В воде: 1) подготовительные упражнения (соответствующие задаче – закрепить...); 2) основные упражнения (соответствующие задаче – обучить...)		
Заключительная	1. Игра, соответствующая задачам урока. 2. Выход из воды. Подведение итогов урока		

Для планирования и составления игры на воде необходимо составить игровую карточку (приложение Б). В первой графе описывается размещение играющих и судей, также возможные направления их перемещений и размещение инвентаря на игровом поле. Это обычно выполняется в графической форме. В остальных графах кратко и конкретно записывается информация, раскрывающая их содержание.

Пример оформления игровой карточки

Название игры:

Педагогическое значение: (решаемые задачи):

Инвентарь:

Место проведения:

Построение	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

Перечень задач для написания конспекта урока

1. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой: передвижениям, погружениям, всплыванию и лежанию.
2. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой: скольжению, дыханию.
3. Обучить технике движений ног в способе плавания кроль на спине.
4. Обучить технике движений рук в способе плавания кроль на спине.
5. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания кроль на спине.
6. Обучить технике плавания способом кроль на спине в полной координации движений.
7. Обучить технике движений ног в способе плавания кроль на груди.
8. Обучить технике движений рук в способе плавания кроль на груди.
9. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания кроль на груди.
10. Обучить технике плавания способом кроль на груди в полной координации движений.
11. Обучить технике движений ног в способе плавания брасс.

12. Обучить технике согласования движения ног и дыхания в способе плавания брасс.
13. Обучить технике движений рук в способе плавания брасс.
14. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания брасс.
15. Обучить технике плавания способом брасс в полной координации движений.
16. Обучить технике движений ног в способе плавания баттерфляй.
17. Обучить технике согласования движения ног и дыхания в способе плавания баттерфляй.
18. Обучить технике движений рук в способе плавания баттерфляй.
19. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания баттерфляй.
20. Обучить технике плавания способом баттерфляй в полной координации движений.
21. Обучить технике стартового прыжка.
22. Обучить технике старта из воды.
23. Обучить технике простого поворота на груди.
24. Обучить технике простого поворота на спине.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 92 с.
3. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах: метод. пособие. – Минск: Белполиграф, 2001. – 124 с.
4. Марина И.А. Физическое воспитание. Плавание. Обучение и совершенствование техники: метод. указания. – Новополоцк: Полоц. гос. ун-т, 2010. – 43 с.
5. Плавание: учеб.-метод. комплекс для студентов непрофил. вузов / сост. и общ. ред.: И.А. Марина. – Новополоцк: ПГУ, 2005. – 79 с.
6. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие. – 2-е изд., доп. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2017. – 137 с.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 92 с.
4. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
5. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание: учеб. пособие. – Минск: Промпечать, 1998. – 88 с.
6. Зернов В.И., Глазко А.Б. Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении занятий в бассейне. – Минск, 1997. – 28 с.
7. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах: метод. пособие. – Минск: Белполиграф, 2001. – 124 с.
8. Техника спортивного плавания: Правила соревнования: учеб.-метод. пособие / В.И. Зернов, Т.В. Зернова, Г.Л. Лебедев и др. – Минск: Веды, 2003. – 176 с.
9. Лушпа А.А. Плавание: учеб. пособие. – Кемерово: Кемер. гос. ун-т, 2012. – 180 с.
10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: пособие для тренеров. – М.: Всерос. федерация плавания, 2000. – 136 с.
11. Марина И.А. Физическое воспитание. Плавание. Обучение и совершенствование техники: метод. указания. – Новополоцк: Полоц. гос. ун-т, 2010. – 43 с.
12. Плавание: учеб.-метод. комплекс для студентов непрофил. вузов / сост. и общ. ред.: И.А. Марина. – Новополоцк: ПГУ, 2005. – 79 с.
13. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие. – 2-е изд., доп. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2017. – 137 с.

Организация занятий в бассейне

1. К занятиям в бассейне допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и представившие справку медицинского учреждения, разрешающую данному лицу заниматься плаванием.

2. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 м) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 м любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

3. При отсутствии проводящего занятие группа в бассейн не допускается.

4. Прохождение занимающихся через регистратуру осуществляется под контролем дежурного инструктора, тренера, проводящего занятие.

5. Проводящий обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

6. Перед началом занятия производится переключка (количественный подсчет) группы в строю; опоздавшие в бассейн не допускаются.

7. Очередное занятие в воде разрешается начинать только после того, как предыдущая группа полностью выйдет из воды.

8. Во время занятия проводящий несет личную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся, при одновременном проведении нескольких занятий дежурный инструктор контролирует порядок организации занятий в группах.

9. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается только с разрешения проводящего занятия.

10. Проводящий обязан вести непрерывное наблюдение за занимающимися.

11. Первые проплывы проводятся вдоль бассейна по крайним дорожкам по одному занимающемуся под наблюдением сопровождающего по бортику тренера.

12. Выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке проводящего занятия после того, как занимающиеся начинают плавать.

13. При одновременных занятиях пловцов и прыгунов в воду бассейн должен быть разделен дорожкой, а пловцы и прыгуны обязаны заниматься только на отведенном им (безопасном) месте.

14. Во время обучения нырянию в длину и глубину разрешается выполнять упражнение не более чем одному занимающемуся под тщательным наблюдением проводящего занятия до момента выхода ныряющего из воды.

15. При плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой на данной дорожке запрещается проведение занятия или плавание других занимающихся; при использовании в воде какого-либо снаряжения оно должно быть безопасным как для использующего его, так и для других находящихся в воде, а также не приносящим вреда спортивному сооружению; во время ныряния на данной дорожке не должны плавать другие пловцы на поверхности.

16. Каждый урок должен прекращаться по сигналу проводящего занятие, который руководит выходом своей группы из воды, ее расчетом и перекличкой, своевременным уходом из помещения ванны бассейна в душевые, раздевалки.

17. Проводящий занятие присутствует при получении занимающимися пропусков, абонементов в регистратуре (при выходе из раздевалок).

18. Проводящий занятие не имеет права оставлять в воде группу без контроля.

19. После окончания занятий и ухода группы в душевые, раздевалки администрация должна обеспечить невозможность входа обратно в помещение ванны бассейна посетителей, окончивших занятие, посредством закрывания дверей душевых и организации работы постоянного дежурного инструктора, тренера, обеспечивающего непосредственный контроль.

Игры, помогающие освоиться с водой

«Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три – вот на место встали мы» – играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Жучок-паучок»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Поезд»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды, – это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед – это «вагоны поезда». Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения в воду) – выдох. После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда», а два первых «вагона» образуют «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется на мелкой части бассейна или в сторону мелководья.

«Торпеды»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется на мелкой части бассейна или в сторону мелководья.

«Ромашка»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15–30 с играющие меняются ролями.

Методические указания. Игра выполняется на мелкой части бассейна.

Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания

«Не отставай!»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Кто выиграл старт?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

«Прыжки вокруг»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Салки»

Задача игры: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание игры. Участники игры произвольно располагаются в воде. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом.

Методические указания. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды.

Группа игр, знакомящих с элементами водного поло

«Борьба за мяч»

Задачи игры: обучение техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие разбиваются на две команды (участники одной надевают шапочки). По сигналу взрослого игроки команды, которая по жребию начинает игру, перебрасывают друг другу мяч, стремясь, чтобы он все время находился у игроков своей команды. Задача игроков второй команды – завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде.

Методические указания. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 с и выбрасывать его за границы игровой площадки.

«Гонки мячей»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

«Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

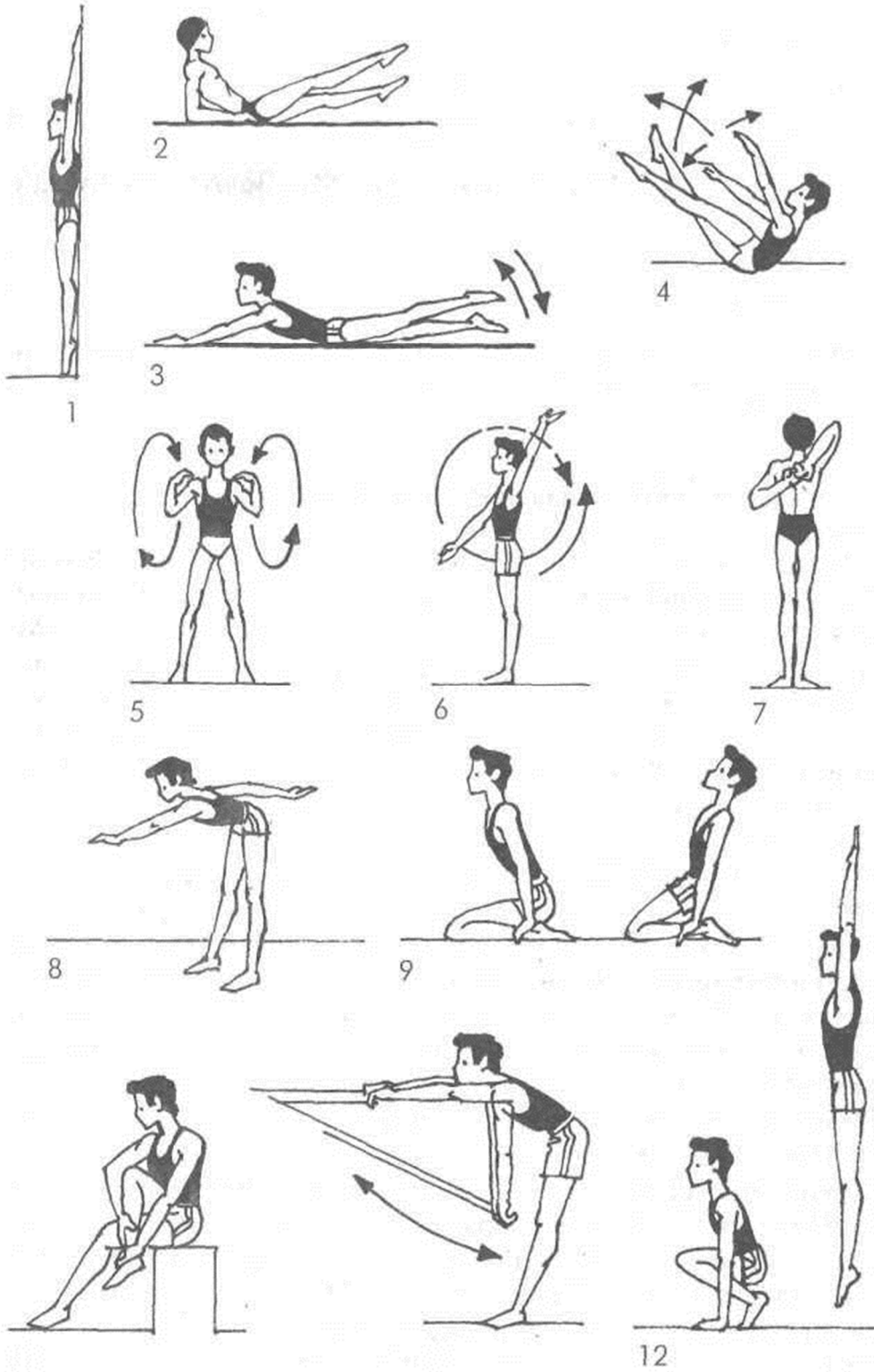
Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая – на другой. У каждой команды за спиной «ворота» – пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках.

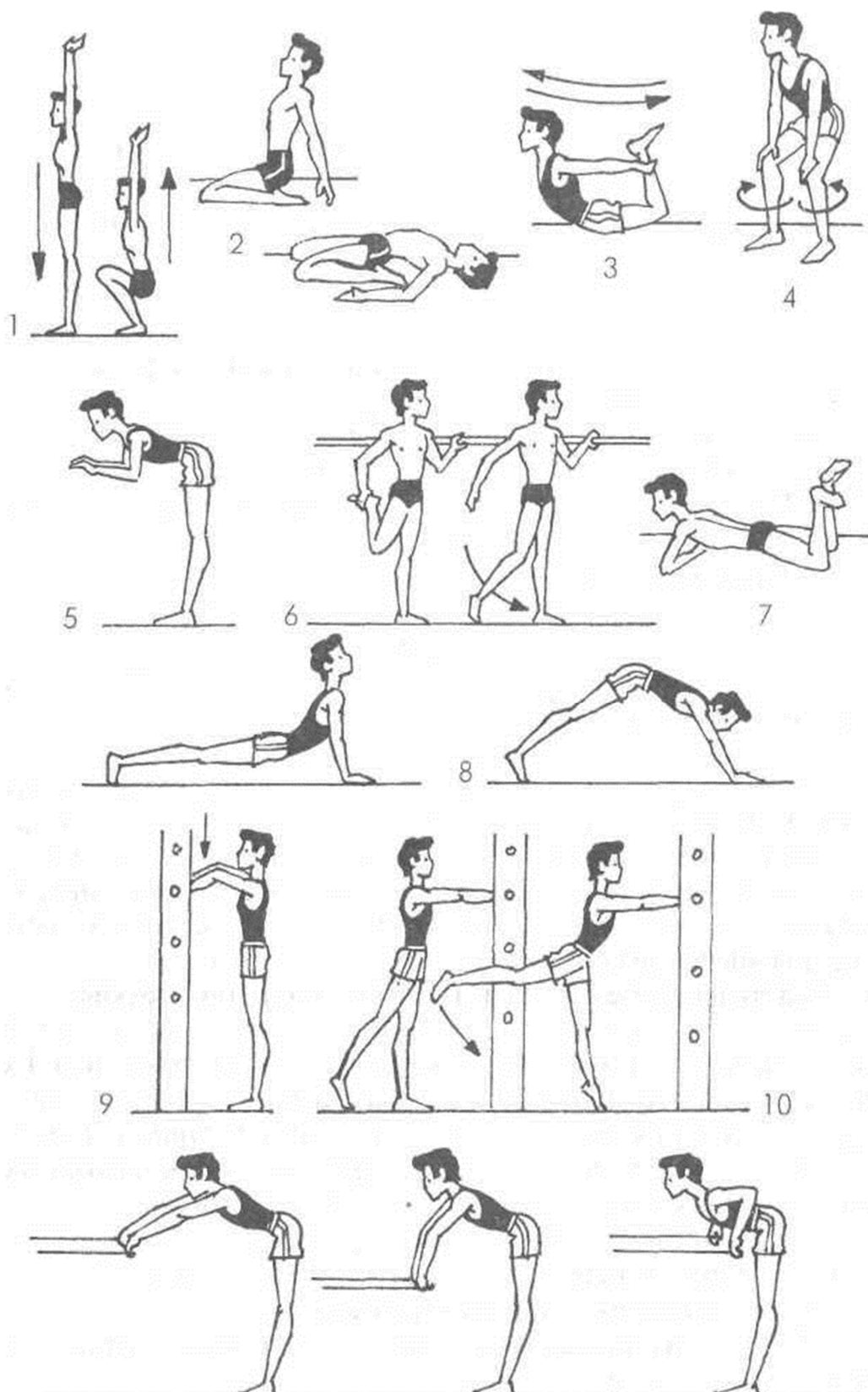
Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

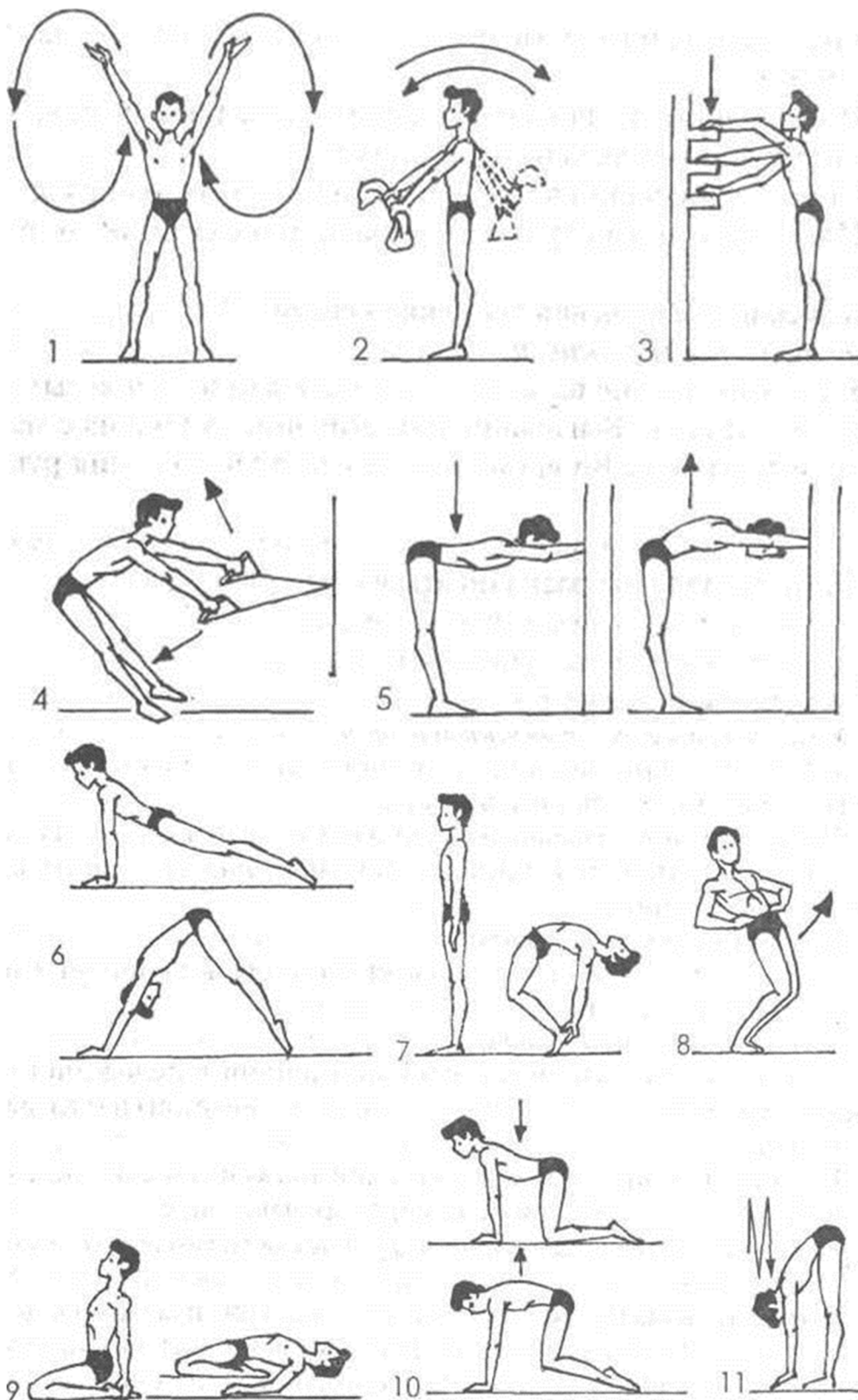
Специальные упражнения на суше для плавания
способом кроль на груди, кроль на спине



Специальные упражнения на суше для плавания способом брасс



Специальные упражнения на суше для плавания способом баттерфляй



ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

МАРИНА Ирина Александровна

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
в качестве учебно-методического пособия
для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»*

Редактор *Т. А. Дарьянова*
Дизайн обложки *А. К. Костевич*

Подписано в печать 02.12.2022. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 5,57. Уч.-изд. л. 4,60. Тираж 30 экз. Заказ 374.

Издатель и полиграфическое исполнение –
учреждение образования «Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой».

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/305 от 22.04.2014, перерегистрация от 24.08.2022.

ЛП № 02330/278 от 27.05.2004.

Ул. Блохина, 29, 211440, г. Новополоцк.