



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

Учебно-методическое пособие

по дисциплине
«Физическая культур и спорт»
«Плавание»

Авторы

Рыжкин Н.В.;
Клепиков И. Г.;
Бровашова О. Ю.;
Иванова А. А.,
Савченко Ю. А.

Ростов-на-Дону, 2022

Аннотация

Данные учебно-методические материалы предназначены для преподавателей и студентов очной формы обучения, изучающих дисциплину модуля «Физическая культура и спорт» курс «Плавание»

Авторы

Заведующий кафедрой «Физвоспитание», кандидат педагогических наук, доцент, Рыжкин Н.В.

Старший преподаватель, МС по плаванию Клепиков И. Г.

Старший преподаватель, КМС по легкой атлетике
Бровашова О.Ю.

Старший преподаватель , КМС по бадминтону Иванова А.А.

Старший преподаватель, КМС по легкой атлетике Савченко Ю.А.





Оглавление

Введение.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	5
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	6
Список использованных источников.....	20

ВВЕДЕНИЕ

Среди различных средств физического воспитания в Донском государственном техническом университете определенное место занимает занятия по курсу «Плавание».

Плавание – это жизненно важный навык. Большую часть поверхности Земли занимает водная среда и человек вольно или невольно вынужден с ней контактировать. Трудно переоценить значение плавания как одного из самых действенных средств укрепления здоровья человека. Регулярные занятия плаванием оказывают на организм человека самое благотворное влияние. Систематические занятия плаванием способствуют укреплению мышц, нервной системы, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшению обмена веществ в организме. Мышцы пловца развиваются гармонично, становятся сильными, эластичными. Глубокое и ритмичное дыхание пловца обеспечивает поступление в организм кислорода в повышенном количестве, а своевременное и достаточно полное освобождение легких от углекислоты постепенно приводит к увеличению подвижности грудной клетки и повышению жизненной ёмкости легких. Занятия плаванием помогают улучшить здоровье, развить силу, выносливость, приобрести бодрость духа, повысить работоспособность.

Главная цель физического воспитания – с помощью специальных средств и в форме физических упражнений помочь организму студента реализовать свой наследственный двигательный потенциал, способствовать всестороннему духовному, физическому и психологическому развитию личности. Именно с этой точки зрения дидактически структурирован материал методических указаний по плаванию.

Плавание как модуль дисциплины «Физическое воспитание» представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой организуются его двигательные действия. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования теоретических и практических, методических знаний, практических двигательных навыков, которые позволяют передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

Учебные занятия по специализации «Плавание» проводятся в форме элективного (по выбору) курса, групп общей физической подготовки. Занятия проводятся в бассейне «Универ».

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- роль и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством плавания;
- нормы поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- историю развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и плавания в частности. В результате образования, в области физической культуры на базовом уровне у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции;
- основы построения тренировки, а также характеристику основных физических качеств, необходимых в плавании;
- основы техники плавания, а также правила проведения соревнований.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- проплыть дистанцию 50м в рамках ВФСК ГТО;
- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для плавания;
- овладеть техникой спортивного плавания способом кроль, кроль на спине, брасс;
- владеть навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по плаванию;
- самостоятельно организовывать занятия по плаванию, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны подбирать средства и методы

занятий, организовывать, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- осуществлять практическое судейство.

Основными задачами являются:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимым основам плавания;
- Обучение основам техники спортивного плавания;
- Изучение техники плавания способом кроль, кроль на спине;
- Изучение техники плавания способом брасс;
- Овладение минимумом теоретических знаний по плаванию и ОФП.

Цели:

- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для спортивных достижений.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Формирование практических умений в проведении самостоятельных форм занятий.
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Требования, предъявляемые к студентам:

В группу зачисляются студенты, желающие заниматься и **не имеющие медицинских противопоказаний.**

Условием успешного овладения студентами требований программы по дисциплине «Элективный курс по Физической культуре» специализация «Плавание» является выполнение следующие требований:

- систематическое посещение занятий;
- выполнение тестовых упражнений и нормативов, предусмотренных программой;
- плановое прохождение медицинского обследования, регулярное осуществление самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами объемом практических и специальных знаний. Теоретический раздел неразрывно связан с практическим разделом и проходит не отдельным лекционным курсом, а используется на практических занятиях и включает следующие темы:

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие плавания в России. Развитие плавания за рубежом. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. История развития плавания в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы плавания. Достижения отечественных пловцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях. Анализ выступления национальных сборных команд на крупнейших международных соревнованиях.

Правила поведения в бассейне. Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в бассейне.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях плавания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Техника плавания. Понятие о спортивной технике плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом баттерфляй. Техника старта и поворота.

Тактика плавания. Групповая и командная тактика. Изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций. Основные тактические варианты соревновательных дистанций плавания без учета действий соперников. Тактический вариант плавания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат. Тактика пловца и его психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка. Моральные качества, присущие спортсмену. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Понятие о психологической подготовке пловцов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства пловцов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки пловцов в процессе спортивной тренировки.

Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Виды подготовки пловцов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание техники спортивного плавания по стилям, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности пловцов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Разбор правил соревнований. Права и обязанности пловцов. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость. В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на общее развитие и воспитание основных физических качеств;
- совершенствование функциональных способностей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на обучение техники плавания;
- на совершенствование техники плавания;
- на развитие функциональных возможностей организма.

Методика обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Методика, основанная на обучении спортивным способам плавания, является достаточно эффективной и пригодной для массового обучения навыку плавания.

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- обучение дыханию;
- обучение скольжению, положению тела в воде;
- обучение согласованию дыхания с работой ног;
- обучение работе рук;
- общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов. Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

Весь же процесс обучения плаванию каким-либо способом условно делится на **четыре этапа**. На такие же 4 этапа может разбиваться обучение отдельному движению (элементу).

1-й этап — формирование первоначального представления о способе плавания.

На этапе осуществляется предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела и дыхание, характер гребковых движений), используя показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами, включая демонстрацию учебного видеофильма и использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, фотографий и др.). Таким образом, создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2-й этап — разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела и дыхание, движения ногами, согласование движений ног с дыханием, движения руками, согласование всех движений, т. е. по общей схеме обучения спортивным способам плавания. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно, в усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном, безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

В связи с быстрой утомляемостью на этапе разучивания обычно целесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке.

3-й этап — закрепление и работа над ошибками. На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа.

Основные задачи обучения на этом этапе:

- Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;

- Уточнить технику действия по её пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- Нивелировать имеющиеся ошибки;
- Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

4-й этап — углубленного разучивания и совершенствования.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель — довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.

Задачи:

- Закрепить навык владения техникой действия;
- Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение плаванию способом кроль на груди.

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. - сидя на бортике бассейна, принять упор сидя, сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем (слегка сгибая ноги в коленях), под команду и счет преподавателя.
2. И.п. - лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки, выполнить движения ногами кролем, под команду и счет преподавателя.
3. То же, но с выдохом в воду.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. - лежа на груди, хват за середину дальнего края доски. Плавание при помощи движений ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди хват доски сбоку. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).
6. И.п. - лежа на груди, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, выдохом в воду).
7. То же, но другая рука.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

8. И.п. - лежа на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем, на задержке дыхания.
9. И.п. - лежа на груди, правая рука вверх, левая внизу (вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).
10. То же, но другая рука.

11. И.п. - лежа на груди, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки - «сапоги»;
- движения выполняются от колена, а не от бедра;

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- ноги слегка согнуты в коленях, носками по воде;
- носки «оттянуть».

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. - стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды правая рука вверх, левая вниз), выполнить движения как при плавании кролем на груди (смотреть вниз вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять под живот; заканчивать гребок у бедра).
2. То же, но на задержке дыхания.
3. И.п. - стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды, правая рука вверх, левая вниз), движения правой рукой: 1 - выполнить фазу «подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе); 2 - выпрямить руку, касаясь большим пальцем бедра («отталкивание»); 3 - поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»); 4 - «пронос» руки по воздуху.
4. То же, но другой рукой.
5. И.п. - стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды) руки вверх. Движения правой рукой: 1 - коснуться большим пальцем бедра (выполнить гребок под живот); 2 - выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду - потянуться вперед.
6. То же, но другой рукой.
7. И.п. - стоя, в наклоне вперед правая рука вверх, левая рука вниз (прижата вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.
8. То же, но в другую сторону.
9. И.п. - стоя, в наклоне вперед правая рука выполняет упор на колено, левая рука вниз (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).
10. То же, другой рукой (в другую сторону).
11. И.п. - стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Движения правой рукой: 1 - выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра), 2 - «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду. После вкладывания руки в воду - потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.
12. То же, но другой рукой.
13. И.п. - стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Движения правой рукой: 1 - выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) - вдох, 2 - «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду - выдох. После вкладывания руки в воду - потянуться вперед.
14. То же - другой рукой.
15. И.п. - стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Выпол-

нить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

16. И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, руки вверх (держатся за борт бассейна). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

17. То же, но левой рукой.

18. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

19. И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

20. То же, но в другую сторону.

21. И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища, в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

22. То же, другой рукой (в другую сторону).

23. И.п.- лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги - кроль, руки вверх (держатся за борт). Движения правой рукой: 1 - выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) - вдох, 2- "пронос" (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду - выдох. После вкладывания руки в воду - потянуться вперед.

24. То же, другой рукой.

25. И.п.- лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги - кроль, руки вверх (держатся за борт). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. 1-движение правой рукой – вдох. 2-движение левой рукой выдох. 3-4 пауза.

26. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

27.И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, но левой рукой.

29. То же, попеременно правой рукой и левой рукой.

30.И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

31. То же, но в другую сторону.

32.И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Движения правой рукой: 1 - выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) - вдох, 2 -«пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду - выдох. После вкладывания руки в воду - потянуться вперед.

33. То же, другой рукой.

34.И.п. - лежа на груди, ноги - кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. 1 - движение правой рукой (вдох), 2 - движение левой рукой (выдох), 3-4 пауза.

35. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

Выполнить упражнения 27-35, но без доски.

Типичные ошибки:

- короткие гребки руками;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;
- вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;
- поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха.

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра, рука сразу переходит в пронос с остановкой впереди головы;
- вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- щека и ухо лежат на воде;
- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;
- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног
- непрерывные движения ногами кролем.

Упражнения для изучения согласования движений.

1. Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания.
2. Плавание кролем в полной координации с произвольным дыханием.
3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно, одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;
- рука вытянутая вверх согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверху, вторая у бедра - напрягать вы тянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Обучение плаванию способом кроль на спине.

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания**Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).**

1. И.п. - сидя па бортике бассейна принять упор, сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем под команду и счет преподавателя.
2. И.п. - лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше за предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем под команду и счет преподавателя.
3. И.п. - лежа на спине, хват руками за борт бассейна (опустить уши в воду, живот поднять к поверхности воды). Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя.

давателя.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. - лежа на спине с доской (живот прижать к доске). Плавание при помощи движений ногами кролем.
5. И.п. - лежа на спине, руки выпрямить (доска касается бедер). Плавание при помощи движений ногами кролем.
6. И.п. - лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кроля.
7. И.п. - то же, но руки выпрямить. Плавание при помощи движений ногами кроля.
8. И.п. - лежа на спине, левая рука верху (хват за середину ближнего края) правая рука внизу (прижата к туловищу). Плавание при помощи движений ногами кроля.
9. То же, но другая рука.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

10. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.
11. И.п. - лежа на спине, левая рука вверх, правая рука внизу (прижать вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем.
12. То же, другой рукой.
13. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем.

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки - «сапоги»;
- «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);
- уши находятся над поверхностью воды.

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- представить на поверхности воды шарики для настольного тенниса) стопами «поиграть ими в футбол»;
- живот вверх (не сидеть);
- колени немного согнуты, стопы выбрасывают воду на поверхность.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. - стоя, правая рука вверх, левая внизу (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).
2. И.п. - стоя на дне бассейна, руки внизу. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять» - «прижать»).
3. То же, но левой рукой.
4. И.п. - правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая внизу (прижата вдоль туловища, у бедра). 1 - опустить правую руку через сторону вниз («прижать»), 2- поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).
5. То же, другой рукой.
6. И.п. - стоя, руки вверх. Выполнить движение кролем правой рукой («прижать» - «поднять»).
7. То же, но другой рукой.
8. И.п. - стоя, руки вверх. Выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать» - «поднять»).

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

9. И.п. - лежа на спине, руки вверх (хват за середину ближнего края). 1-2 выполнить дви-

жение кролем правой рукой («прижать» - «поднять») 3-8 пауза.

10. То же, но левой рукой.

11. И.п. тоже, 1-4 выполнить переменные движения кролем правой и левой рукой, 5-10 пауза.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

12. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять» - «прижать»).

13. То же, но левой рукой.

14. И.п. - лежа на спине, правая рука вверх (кость развернута мизинце назад), левая внизу (прижата вдоль туловища, у бедра). 1 - опустить правую руку через сторону вниз («прижать»), 2 - поднять прямую правую руку вперед вверх (выполнить фазу «проноса»).

15. То же, другой рукой.

16. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1-2- выполнить движение кролем правой рукой («прижать» - «поднять»), 3-8 - пауза.

17. То же, но другой рукой.

18. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1-4- выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать» - «поднять»), 5-10- пауза. **Типичные ошибки:**

- укороченный гребок рукой;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра;
- закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды;
- коснуться рукой уха;
- во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

Упражнения для изучения согласования движений.

1. И.п. - правая рука вверх, левая внизу. Через 6 счетов выполнить смену положения рук.

2. Плавание кролем на спине в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно - одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;
- рука вытянута вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверх вторая у бедра – напрягать вытянутую руку вверх и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Обучение плаванию способом брасс

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. - сидя на гимнастической скамейке: 1 - согнуть ноги в коленных суставах, 2 - вывести

пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3- движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок). Пятки от пола - «не отрывать».

2. И.п.- лежа на груди, на гимнастической скамейке: 1 - согнуть ноги; коленных суставах, 2 - вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире) стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 - движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

3. То же, но с помощью партнера. Подтягивание выполняется самостоятельно, в момент разведения стоп наружу, партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем помогает правильно произвести толчок и соединить ноги.

4. И.п. - стоя на дне бассейна, руки внизу ладонями вперед. Удерживая положение стопы (максимально разогнутое, носками наружу), прыжком коснуться пяткой одноименной руки. Вариант: двумя ногами одновременно или попеременно.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

5. И.п. - стоя левым боком к бортику бассейна, руки внизу, ладонями вперед: 1 - согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь), носки развернуты в стороны - книзу («растопырить пальцы па ногах»), 2 - выполнить толчок ногой через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

6. То же, но другой ногой.

7. И.п. - стоя лицом к опоре, держась руками за борт бассейна. Встать на пятки, носки ног развернуть в стороны («растопырить пальцы на ногах»). Вариант: походить на пятках (задача - запомнить положение стоп).

8. И.п. - лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверху, вторая внизу). 1 - согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, 2 - вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 - движением ног через стороны, соединить ноги (выполнить толчок).

9. И.п. - лежа на спине у борта бассейна и держась за него руками, выполнить движение ногами брассом.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

10. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. После каждого толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. Вдох - выполняется во время паузы (перед подтягиванием ног), выдох одновременно с толчком ногами.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

11. И.п. руки вверх. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

12. Плавание на спине при помощи движений ног брассом, руки вдоль туловища. Во время паузы вдох, одновременно с толчком ногами выдох.

Типичные ошибки:

- слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами;
- носки ног и голени не разворачиваются перед толчком;
- толчок ногами с акцентом в стороны (а не назад);
- подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью;
- во время выполнения фазы «скольжения» пятки всплывают.

Методические указания:

- колени - уже, пятки - шире;
- перед толчком ногами сделать небольшую остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;
- толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);

- «подтягивание» выполнять медленно и мягко; носки разводить быстро энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения.

- после толчка ногами, не напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. - стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду). 1-развести руки стороны (чуть шире плеч), 2 - выполнить круговые движения предплечьями в стороны - вниз (локти не опускать), 3 - соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с начала гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой - выдох.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног).

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. - сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед. 1 - с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны, 2 - соединить прямые руки перед собой.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

7. Плавание при помощи движений руками - брассом, ногами - кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой выдох.

Типичные ошибки:

- излишне широкий гребок руками;
- отсутствие паузы во время скольжения;
- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

Методические указания:

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90°;
- выполнять паузу в положении руки вверх;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

Упражнения для изучения согласования движений.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. - стоя на дне бассейна, руки вверх. Выполнить гребок руками возвратити руки в исходное положение, затем выполнить «подтягивание» «толчок» брассом одной ногой.

2. То же, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, выдох - во время выведения рук вперед-вверх и толчка ногами.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

3. Плавание брассом с отдельной координацией движений (руки, ноги пауза «скольжение») с задержкой дыхания и произвольным дыханием.

4. Плавание брассом с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вверх, ноги начинают подтягивание и толчок), с дыханием через 1-3 цикла движений.

5. Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вверх и сколь-

жением). Выполнить с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1 -2 цикла движений.
6. Плавание брассом в полной координации.

Обучение стартам

Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

Упражнения, сидя на бортике бассейна.

1. И.п. - сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой - сделать вдох по сигналу педагога спрыгнуть в воду вниз ногами.
2. И.п. - то же. Выполнить упор двумя руками - сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.
3. И.п. - сидя на бортике, упереться ногами в стенку или сливной желоб руки вытянуть вверх - «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).
4. То же, но с толчком ногами.

Упражнения, стоя на бортике бассейна.

5. И.п. - стоя на бортике в полу приседе, зацепившись за него пальцами ног руки вытянуть вверх «в стрелку», максимально наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад.
6. То же, но с толчком ногами.
7. И.п. - стоя на бортике в полу приседе, зацепившись за него пальцами ног руки вытянуть вверх «в стрелку», максимально наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).
8. То же, но с толчком ногами.
9. Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногам от бортика.
10. То же, но (старт «с махом рук»).

Упражнения, стоя на стартовой тумбочке.

Выполнить упражнения 5-10.

Старт из воды (применяется при плавании способом кроль на спине).

Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1. И.п. - взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.
2. То же, но пронести руки над водой.
3. То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.
4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень.

Обучение поворотам

Обучение поворотам следует начинать, когда занимающиеся, смогут самостоятельно проплыть 20 и более метров.

Изучение техники поворотов проводится по элементам, начиная с тех, которые уже хорошо знакомы занимающимся. Рекомендуется следующая последовательность обучения: толчок, скольжение, выход на поверхность воды первые плавательные движения - касание, враще-

ние, подплывание.

Сначала преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение поворота на суше (имитация движений), затем дает задание выполнить поворот самостоятельно. Из числа учеников, наиболее удачно выполнивших поворот, выбирается лучший, который должен продемонстрировать технику выполнения поворота остальным студентам. Таким образом, создается представление технике выполнения поворота в целом.

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

Разучить фазу отталкивания.

И.п. стоя на дне бассейна спиной к бортику. Выполнить «стрелочку» наклониться вперед и опустить лицо в воду. Прыжком поставить ноги на стенку бассейна и выполнить толчок.

Разучить фазу скольжения и первых плавательных движений

То же, но добавляется скольжение до полной остановки тела.

То же, но в конце скольжения начинают работать ноги, затем руки.

Разучить фазу касания

1. И.п. - стоя в полу наклоне лицом к бортику бассейна (плечи в воде). Выполнить касание правой рукой на уровне левого плеча и поверхности воды (кисть направлена пальцами влево, т. е. в сторону вращения), рука немного согнута в локтевом суставе.

2. То же, но другой рукой (вращение выполняется в другую сторону).

3. То же, но с подплыванием с расстояния 5-6 м.

Разучить фазу вращения

1. И.п. - стоя лицом к бортику бассейна. Выполнить касание правой рукой, на уровне левого плеча, левую руку отвести назад. Выполнить вдох и погрузить плечи и голову в воду. Сгибая ноги и быстро группируясь, выполнить вращение влево (помогая подгребающими движениями левой руки), вывести руки вверх (в «стрелку»).

Во время выполнения упражнения ноги должны быть вместе, голова опущена в воду.

2. То же, но в другую сторону.

3. То же, но в сочетании с толчком.

4. То же, но в сочетании с толчком и скольжением.

Разучить слитное выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение простого закрытого поворота студентами.

Тренировать «отстающее звено» в технике поворота

Самостоятельное выполнение студентами «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Поворот «Маятник» (маятником).

1. И.п. - встать правым боком к бортику бассейна. Взяться прямой правой рукой за борт бассейна — сгруппироваться, поставить ноги на стенку, лечь на левый бок, левую руку вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. - лечь па правый бок, взаться правой рукой борт бассейна, левая рука вытянута вдоль туловища (у поверхности воды). Быстро сгруппироваться поставить ноги на стенку бассейна (движением «маятника» лечь на левый бок).

3. И.п. - взаться прямой правой рукой за борт бассейна, в группировки поставить ноги на стенку бассейна, левую руку вытянуть вверх. Сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустить лицо в воду, соединить кисти рук и выполнить толчок ногами.

4. То же, но во время скольжения выполнить поворот на грудь.

Поворот кувырком вперед («сальто»).

Данный поворот является сложным по координации движением (так как выполняется в трех

плоскостях). Изучение поворота «сальто» лучше начинать на суше. Основным подводным упражнением будет простой кувырок вперед. Кувырок следует выполнять не только в группировке, но и в положении согнувшись, так называемый «длинный кувырок».

Упражнения 1-6 являются подводными к выполнению поворота «сальто» в воде. Используя данные упражнения, преподаватель может проверить готовность студентов к его выполнению, а студенты благодаря этим упражнениям смогут лучше ориентироваться в пространстве и "чувствовать" свое тело в воде.

1. Во время проплывания отрезка 25м, выполнить один кувырок вперед (после чего, продолжить движение).
2. То же, но с интервалом выполнить два, три или четыре кувырка вперед.
3. Переход с кроля на груди к кролю на спине. Выполняя переход, производится вращение тела вокруг продольной оси на 180°. При изучении техники этого приема нужно научиться выполнять его, вращаясь в любую сторону. Рассмотрим технику перехода с кроля на груди к кролю на спине, поворотом влево. При очередном опускании правой руки в воду кисть направляется влево под себя, локоть опускается вниз, выполняя гребковое движение, обеспечивающее поворот сначала на правый бок, а затем, в непрерывном вращении, - на спину. Одновременно с этим кисть левой руки, закончившей гребок, вынимается из воды.
4. Переход с кроля на спине к кролю на груди. И.п.-лежа па спине, правая рука вверх, левая рука вниз. Одновременно с гребком правой рукой проносом левой руки по воздуху выполнить поворот со спины на грудь (через правый бок).
5. Проплавание отрезка 25м. Через каждые 6 счетов выполнять поворот груди на спину и со спины на грудь (вращаясь влево).
6. То же, но вращаясь вправо.
7. Упражнение выполняется у поворотного щита. Выполнить кувырок вперед с постановкой ног на стенку бассейна.

Примечание: для заныривания вперед-вниз: из и.п. - руки впереди, одновременно выполнить гребок руками назад-вниз (до бедра) и удар ногами. Кувырок выполняется, в положении согнувшись, то есть ноги сгибаются только в тазобедренных суставах.

8. Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди выполнить поворот кувырком вперед и перейти к способу плавания кроль на спине.

Примечание: закончив движение левой рукой, оставить ее внизу (у бедра), выполнить движение правой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) выполнить заныривание вниз-вперед.

9. Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед. В момент постановки стоп на опору стремиться прийти в положение лежа на боку.

Примечание: для того что бы перейти в положение лежа на боку необходимо, что бы последний перед поворотом гребок был выполнен правой рукой. При опускании правой руки в воду направить кисть влево, под себя (в диагональ к левому бедру) и после этого начать выполнение поворота. Данное упражнение лучше выполнять на крайней дорожке, так как можно предложить студентам в положении лежа на боку увидеть ориентир - стен бассейна.

Так же, можно предложить студентам выполнить поворот в другую сторону, с тем, чтобы определить в какую сторону выполнять вращение удобнее.

10. Выполнить поворот в целом (подплывание, вращение, толчок, скольжение, выход на поверхность воды, первые плавательные движения).

Простой открытый поворот при плавании кролем на спине.

Обучение повороту происходит по частям (фазам). Сначала на месте, за тем с подхода к повороту и после этого с подплывания.

Разучить фазу касания.

1. В положении на спине коснуться стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча.

Разучить фазу вращения.

2. И.п. - на спине, коснуться стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем, согнуть ноги (сгруппироваться) и начать вращение в горизонтальной плоскости (голова находится над поверхностью воды, выполняется вдох, руки помогают вращению). В конце вращения поставить ноги на стенку так, чтобы повернуться к ней лицом, другая рука вытянута назад-вверх.

Разучить фазу отталкивания.

3. И.п. - взяться прямой рукой за борт бассейна - сгруппироваться, поставить ноги на стенку, другая рука вытянута назад-вверх. Пронести руку над водой до соединения и оттолкнуться.

Разучить фазу скольжения

4. То же, но после отталкивания выполнить скольжение.

5. Выполнить поворот по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных заплывов в своей группе, уметь вести простейшие протоколы соревнований. На втором году в обучения в группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику спортивного плавания, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими студентами.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения студентов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. На втором году обучения студенты должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря.

Список использованных источников

1. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил.
2. Спортивное и военно-прикладное плавание: Учебник / Под ред. проф. О.В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2005. – 584 с., ил.
3. Терентьева Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: Учебное пособие. – СПб., СПбГУЭФ, 2003. – 77с.
4. Шмелева Л.В., Сидорова Т.Ю. Методика обучения плаванию студентов вуза: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005.– 122 с.
5. Сайт обучения плаванию [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://swim7.narod.ru/>