

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

**НАЧАЛЬНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2024

УДК 796.015
ББК 75
Н 36

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина

Авторы: *А.А. Третьяков*, кандидат педагогических наук, доцент; *А.Н. Кулиничев*, кандидат педагогических наук, доцент; *А.В. Апальков*, кандидат педагогических наук; *А.В. Горбатенко*; *А.А. Лазарев*; *С.С. Клименко*, кандидат педагогических наук.

Н 36

Начальный курс обучения плаванию курсантов образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / А. А. Третьяков, А. Н. Кулиничев, А. В. Апальков [и др.]. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2024. – 58 с.
ISBN 978-5-91776-541-9

Рецензенты:

Ткаченко А.И., кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

Толмачев А.А., старший инспектор ОПП УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В учебно-методическом пособии рассматривается проблема обучения курсантов образовательных организаций МВД России основам плавания. Представлен курс начального обучения плаванию, позволяющий проводить занятия с курсантами начальных курсов, обладающими навыком плавания, т.е. умением держаться на плаву и двигаться в нужном направлении. Подробно описана техника спортивных способов плавания для начального этапа обучения. Представлены упражнения для освоения работы ногами, руками, в полной координации с согласованием дыхания. Работа может быть использована в учебном процессе образовательных организаций МВД России преподавателями физической подготовки и курсантами.

Предназначено для курсантов, слушателей, адъюнктов образовательных организаций системы МВД России, студентов образовательных организаций.

УДК 796.015
ББК 75

ISBN 978-5-91776-541-9

© Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Характеристика программы начального курса по плаванию	5
1.1. Примерный тематический план начального курса по плаванию	13
Раздел 2. Содержание начального курса по плаванию	19
Занятие 1. Плавание как вид спорта и средство активного отдыха, закаливания и развития физического потенциала	24
Занятие 2. Основы техники плавания кролем на спине	31
Занятие 3. Основы техники плавания кролем на груди в полной координации	35
Занятие 4. Основы техники работы ног в плавании кролем на спине в полной координации	41
Занятие 5. Основы техники старта с тумбочки	44
Занятие 6. Основы техники поворотов в плавании кролем на груди	47
Занятие 7. Основы техники поворотов в плавании кролем на спине	51
Занятие 8. Оценка своих достижений в освоении основных способов плавания	54
Заключение	55
Библиографический список	56

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – циклический вид двигательной деятельности человека в водной среде, обладающий огромным оздоровительным потенциалом, жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Оно является составной частью физической культуры, следовательно, использует основные понятия, категории, закономерности, принципы, теоретические положения физической культуры, учитывает современные тенденции ее развития. Плавание является жизненно необходимым навыком, поскольку количество утоплений в год, по данным Госкомстата России, достигает 30 000 человек. Массовое обучение плаванию имеет государственное значение.

Велико положительное влияние физических упражнений в воде, и заключаются в следующем: разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для позвоночника и восстановления правильного положения тела; воспитание правильной осанки; улучшение координации движений; увеличение силы и тонуса мышц; коррекция плоскостопия; постановка правильного дыхания; улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание; приобретение навыков плавания; развитие волевых качеств эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки.

Плавательная подготовка в образовательных организациях начинается с детского сада, когда дети знакомятся с физическими свойствами воды, затем продолжается в общеобразовательной школе и вузе. Однако необходимо отметить, что зачастую эффективность обучения в силу ряда причин не всегда высока, в том числе это связано с тем, что не всегда изучаемые движения осмыслены и поняты учеником.

При всей привлекательности плавания позитивную эмоциональную отдачу от данных занятий можно получить лишь в том случае, когда человек не испытывает боязни воды и умеет уверенно держаться на ее поверхности. Достижение этого возможно, если человек владеет основными способами плавания. Представленный учебный курс по плаванию для курсантов 1 курса посвящен освоению и совершенствованию техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

Основные целевые ориентиры учебного курса:

- обеспечение полноты ориентировки при освоении техники способов плавания;
- диагностика зоны ближайшего развития в плане возможностей освоения техники способов плавания;
- мотивация курсантов к освоению техники способов плавания как средств закаливания, активного отдыха и совершенствования физического потенциала.

РАЗДЕЛ 1.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО КУРСА ПО ПЛАВАНИЮ

Учебный курс по плаванию, наряду с другими видами двигательной деятельности, проводится с курсантами первого курса в объеме 16 часов. В общей системе организации работы по физической культуре в вузе он выполняет функции пропедевтики и ориентирован на формирование ценностно-смыслового отношения курсантов к учебной деятельности (самооценка двигательного опыта, личностных качеств; притязание на определенный результат, степень трудности избираемой задачи). Ориентация образовательного процесса осуществляется не столько на операционально-техническом уровне, сколько на формировании мотивационно-потребностной сферы личности курсантов.

Принципиально важной является организация личностной рефлексии курсантов в процессе учебного курса в вопросах освоения способов плавания, причин возможных неудач и способов решения встречающихся затруднений.

Учебные занятия по плаванию в рамках физической культуры ведут преподаватели разных спортивных специализаций. Поэтому содержание учебного курса по плаванию представлено развернуто. По каждому занятию указаны: тема, учебные задачи, средства их решения с иллюстрациями, методические указания.

Навык плавания. Проблемы водобоязни

В практической деятельности, как правило, руководствуются положением, что к неумеющим плавать следует отнести тех, кто не может держаться на воде.

Навык плавания – это процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения тела. Применение упражнений на расслабление в начале обучения ускоряет овладение навыком плавания, положительно влияет на исправление ошибок как при начальном обучении, так и при совершенствовании техники движений. Умение регулировать нервно-мышечное напряжение и расслаблять мышцы в плавательных движениях имеет прямую связь с наличием «чувства воды», под которым подразумевается способность занимающихся ощущать изменение сопротивления воды.

Навыки плавания могут успешно формироваться и в возрасте 18–20 лет. В мелком бассейне они формируются быстрее, чем в глубоком. У юношей на глубокой воде это происходит раньше, чем у девушек, причем на спине лучше, чем всеми способами одновременно, которые требуют значительного времени на овладение ими.

Водобоязнь – субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на осознанном, бессознательном, разноплановым уровнях предшествующих

поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой.

По мнению Р.А. Дмитриева, тренеры-преподаватели, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору [14].

Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. Т.е. страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности и надежды самому когда-либо научиться плавать. В этой связи водобоязнь, прежде всего, отражает беспомощность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других – умеющих плавать. Водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении самооценки и социальной значимости, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, неуверенность при обучении плаванию страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию, и даже боязни самой водобоязни. Сама водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении или потери самоответственности, социальной значимости, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде, ложной вины – боязнь создать сложности в работе тренеру-преподавателю. Люди, страдающие водобоязнью, мнительны и легко внушаемы. Многие из них имеют слабую психику, неуверены в своих силах. Водобоязнью руководит психологический барьер, мешающий общаться с водой. При обучении плаванию нужно учитывать индивидуальные особенности занимающихся, пол, возраст, характер.

Водобоязнь, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной и негативной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека. Водобоязнь имеет следующие основные особенности возникновения: страх смерти как результат утопления; ужас неведомого и невиданного, генетически наследованные реакции на прошлые утопления; личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте; личный опыт оказания доврачебной помощи пострадавшему и окончившейся смертельным исходом; общественный

опыт предшествующих утоплений и несчастных случаев на воде, зафиксированный в книжных описаниях, кино, видеофильмах; боязнь незавершенности модели невыполненного долга; потеря детей (родителей). Со всеми вышеперечисленными трудностями водобоязни человек справляется при ее индивидуальном преодолении и последующем начальном обучении плаванию с помощью опытного тренера-преподавателя. Искусство педагога заключается в практическом и оперативном выделении этих «чужих» несчастий занимающегося, отделении от них, выборе индивидуальных средств и методов обучения.

Четких и однозначных способов преодоления страха и водобоязни не существует, но многие авторы, рассматривающие те или иные страхи, придерживаются следующих методов: внушение, самовнушение, дыхательные упражнения.

Упражнения выполняются в спокойной обстановке, даются ровным тоном, вселяющим уверенность в занимающихся. Большое значение по преодолению водобоязни отводится тренеру-преподавателю в период начального обучения плаванию.

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что пострадавший или изначально имеющий страх воды (наследственно), при пребывании в воде находится в эгоцентричном состоянии, сосредоточен только на себе, на своем страхе, сомнении, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов тренера-преподавателя, обращенных к нему. При ликвидации водобоязни необходимо воспитывать у занимающихся самовнушение и самовоспитание, умение мысленно представлять образ предстоящих действий.

При начальном обучении немаловажное значение имеют подводящие упражнения, используемые для обеспечения усвоения двигательного действия. Отрабатываемые до автоматизма упражнения легче усваиваются в водной среде. Это методы практических упражнений, они так же, как и информационные методы (слова и демонстрации) имеют информационный аспект. Источником информации являются органы чувств занимающихся.

Таким образом, с помощью индивидуализации учебного процесса, у части курсантов, страдающих водобоязнью, необходимо и можно снять преграду в освоении навыка плавания [2].

Средства и методы обучения: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

К основным средствам обучения в плавании 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 занятии и на разных этапах обучения зависят от возраста, ква-

лификации, стажа, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

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.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на занятиях по плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и поддержание правильной осанки – особенно у курсантов с нарушениями здоровья.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10–12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

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.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания (см. рис. 1). С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельни-

ца») в положении стоя и стоя в наклоне. Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами.

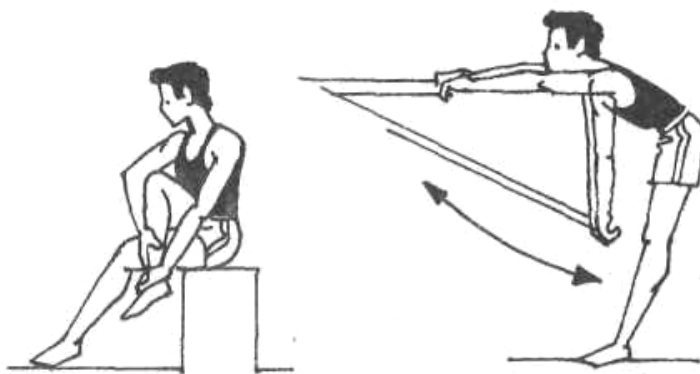


Рисунок 1. Имитация гребковых движений на суше

Величина сопротивления не должна превышать 40–50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения, с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения, следует принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног (см. рис. 2).

Совершенствование физических качеств пловца путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью только 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 занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.



Рисунок 2. Имитация скольжения на суше

В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки. 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 (см. рис. 3).

Принцип подбора упражнений комплекса следующий. Вначале 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. 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. Упражнения силового характера предшествуют упражнениям на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц могут произойти растяжения и болевые ощущения в мышцах и суставах. После силовой работы выполняются упражнения на расслабление.

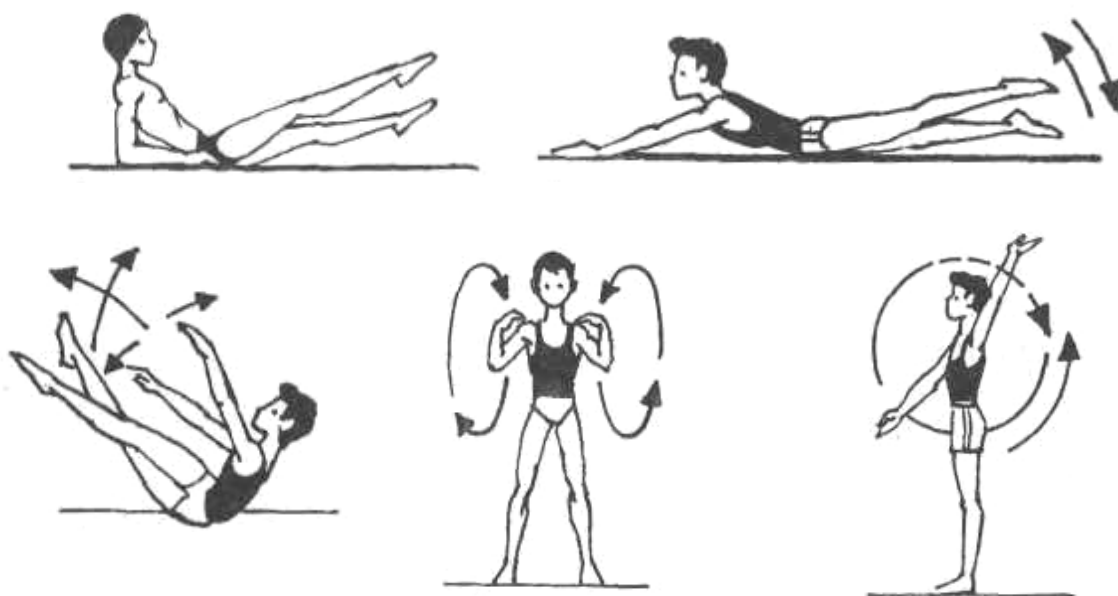


Рисунок 3. Примерный комплекс упражнений на суше

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

Содержание комплекса зависит от избранного способа плавания. Разработаны специальные комплексы, которые выполняются до и во время изучения данного способа; каждое упражнение комплекса повторяется от 6 до 20 раз.

Упражнения для развития силовой выносливости повторяются сериями, до ощутимой усталости тех мышечных групп, которые выполняют основную

работу при плавании. Упражнения для развития гибкости выполняются до появления легких болевых ощущений [5, 6, 7, 20, 21, 24, 29, 30].

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой, вырабатываются умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

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.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают «чувство воды»: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

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

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Специальные упражнения в воде

Специальные упражнения применяются для обучения технике каких-либо способов (преимущественно спортивных), совершенствования техники плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся, а также для развития функциональных возможностей организма.

Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют:

- по использованию дополнительных средств и приспособлений;
- по способу их выполнения;
- по длине составных частей упражнений;
- по интенсивности.

По использованию дополнительных средств и приспособлений различают:

- с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.);
- с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.);
- с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.);
- без использования дополнительных средств и приспособлений.

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

По способу выполнения выделяют:

- в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди);
- по элементам.

В свою очередь *упражнения по элементам* подразделяются на:

- упражнения, выполняемые с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов);
- упражнения на согласование дыхания и работы ног (различными способами и с чередованием способов);
- упражнения, выполняемые с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов);

– упражнения с чередованием ног, рук и дыхания (различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, например, ноги брасс, руки кроль);

– упражнения для изучения стартов и поворотов (различными способами).

По длине составных частей упражнения делятся на:

– короткие отрезки – 10, 12, 15, 25, 30, 50 и 100 м;

– средние отрезки – от 125 до 400 м;

– длинные отрезки от 425 м и более.

По интенсивности выполнения (по зонам мощности) для начинающих применяются 3 основных варианта:

– в полную силу (максимально);

– 3/4 от максимального;

– 1/2 от максимального.

Количество зон интенсивности может быть и больше, но на начальном этапе спортивной подготовки лучше придерживаться вышеприведенных вариантов, так как начинающие пловцы еще не в состоянии четко проводить грань между зонами интенсивности (если их будет 4, 5, 6 и т.д.) [32, 33].

1.1. Примерный тематический план начального курса по плаванию

Техника безопасности при проведении занятий по плаванию

Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию, курсанты должны расписаться в журнале по технике безопасности.

Организация занятий по плаванию включает:

– проверку и подготовку места для занятий;

– обеспечение требований безопасности занимающихся;

– подготовку занимающихся к занятию плаванием;

– подготовку тренера-преподавателя к проведению занятия.

Перед началом занятия тренер-преподаватель обязан осмотреть ванну бассейна и проверить наличие оборудования и инвентаря, необходимого для его проведения.

Для обеспечения требований безопасности занимающихся при обучении плаванию необходимо соблюдать следующие правила:

– допускать к занятиям по плаванию только с разрешения врача;

– входить в воду разрешается не менее чем через 2 часа после еды;

– соблюдать на занятиях по плаванию строжайшую дисциплину – не разрешаются неорганизованное купание, крики, самовольные прыжки в воду и ныряние;

– входить в воду и выходить из воды – только по команде преподавателя;

– допускать на занятие опоздавшего и выходить до общего сигнала из воды – только с разрешения тренера-преподавателя;

– проводить до и после каждого занятия обязательно поименную проверку – переключку;

- разрешать первые попытки плавать на глубоком месте одновременно не более чем двум занимающимся под непосредственным контролем преподавателя;
- выполнять ныряние и прыжки в глубоком бассейне только поочередно: каждый следующий участник стартует при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

Рекомендуемые нормы загрузки плавательного бассейна.

25-метровый бассейн – 8–10 чел. на 1 дорожку;

50-метровый бассейн – 16–20 чел. на 1 дорожку.

Правила поведения на воде и требования безопасности

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения на воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности:

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с неумеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-переключка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения тренера-преподавателя.
9. Тренер-преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.
10. Тренер-преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.
12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.
13. Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 часа после приема пищи.

14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).

15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

18. Нельзя проводить занятия по плаванию на водоеме при плохих метеорологических условиях (сильный и порывистый ветер, низкая температура воды и воздуха):

1) в период, предшествующий плаванию (1–2 месяца), проводить с занимающимися закаливающие мероприятия;

2) при пониженной температуре воздуха и воды проводить более интенсивную разминку на суше перед входом в воду;

3) нельзя начинать занятия в воде после длительного пребывания на солнце;

4) следить, чтобы занимающиеся долго не оставались в воде без движений;

5) после выхода из воды нужно вытереться полотенцем, сделать несколько согревающих упражнений и сразу одеться (обратить внимание на содержание в тепле ног и головы);

6) перед началом и после занятия в воде следует вымыться под душем (без купальных костюмов) с мылом и губкой;

7) купальный костюм не должен стеснять движений при плавании;

8) не допускать, чтобы занимающиеся пользовались чужими купальными костюмами, полотенцами или предметами туалета.

При нахождении на открытых водоемах (без наблюдения преподавателя) занимающимся категорически запрещается:

1) заплывать за знаки ограждения мест, отведенных для купания;

2) купаться у набережных, пристаней, причалов;

3) прыгать в воду с мостов, лодок, судов;

4) подплывать к моторным, парусным судам, баржам и весельным лодкам;

5) плавать на фарватере и переплывать реку;

6) прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестной глубиной и состоянием дна;

7) подплывать под предупредительные знаки (буйки, бакены и т.п.) или залезать на них;

8) далеко заплывать с плавательными досками, автомобильными камерами, надувными матрацами и т.п.;

9) загрязнять воду и берег (бросать в водоем бутылки, банки и другой мусор).

Негативные явления (судороги) при плавании

Судороги проявляются в непроизвольном болезненном сокращении мышц без их расслабления. В большинстве случаев судороги охватывают икроножные мышцы, иногда мышцы стоп, бедер, рук. Возникновение судорог связано с перенапряжением, охлаждением и эмоциональным напряжением.

При судорогах пловец лишается возможности продолжать эффективные плавательные движения, и, если он находится далеко от берега, ему угрожает определенная опасность.

Поскольку утомление мышц происходит в результате длительных и однообразных движений (без выраженной фазы расслабления, чаще нерациональных с точки зрения техники плавания), необходимо поменять способ плавания, а затем постараться растянуть сведенную судорогой мышцу. Для этого, задержав дыхание и опустив голову в воду, пловец принимает положение «поплавок» и, обхватив руками пальцы стопы, пытается по возможности выпрямить ногу.

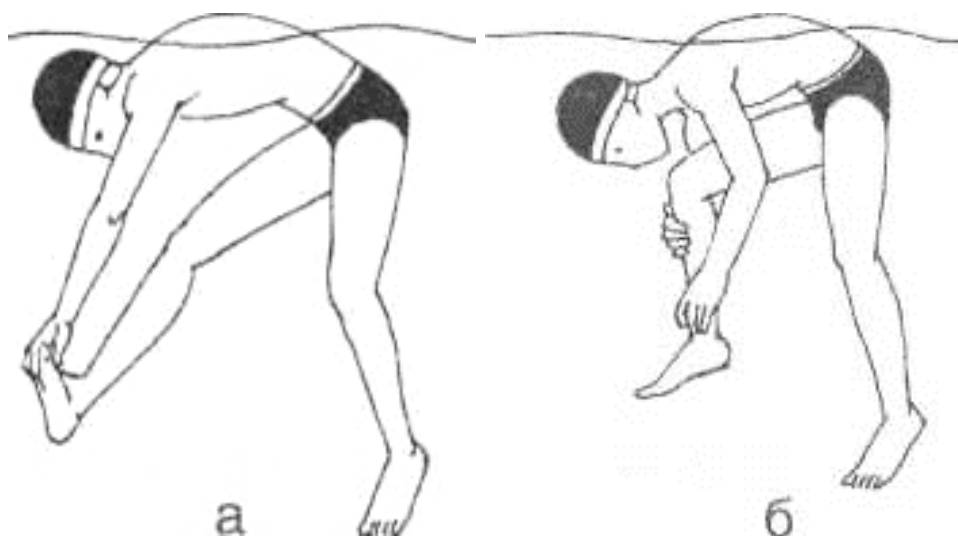


Рисунок 4. Способ борьбы с судорогой икроножной мышцы

При судорогах мышц передней поверхности бедра ногу сгибают в коленном суставе до отказа, подтягивая ее сзади руками за стопу. При судорогах мышц задней поверхности бедра ногу разгибают в коленном суставе. При судорогах рук сжимают в кулак и разжимают пальцы, сгибают и разгибают руки в локтевых суставах.

После этого необходимо помассировать мышцы (см. рис. 4), а затем плыть к берегу, стараясь выполнять плавные движения [24].

План начального курса по плаванию

Занятие 1

Плавание как вид спорта и средство активного отдыха, закаливания и развития физического потенциала.

Учебные задачи:

1. Сформировать общее представление о прикладном значении плавания.
2. Ознакомить курсантов с правилами техники безопасности на занятиях по плаванию.
3. Выявить уровень технической подготовленности курсантов по плаванию.
4. Сформировать ориентировочную основу техники работы ног в плавании кролем на груди.

Занятие 2

Основы техники работы ног в плавании кролем на спине.

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники работы ног в плавании кролем на спине.
2. Совершенствовать технику работы ног в плавании кролем на груди.

Занятие 3

Основы техники плавания кролем на груди в полной координации.

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники плавания кролем на груди.
2. Совершенствовать технику работы ног в плавании кролем на спине.

Занятие 4

Основы техники плавания кролем на спине в полной координации.

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники плавания кролем на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.

Занятие 5

Основы техники старта с тумбочки.

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники старта с тумбочки.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине.

Занятие 6

Основы техники поворотов в плавании кролем на груди.

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники простых плоских поворотов в плавании кролем на груди.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, старта с тумбочки.

Занятие 7

Основы техники поворотов в плавании кролем на спине.

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники простых плоских поворотов в плавании кролем на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине, старта с тумбочки.

Занятие 8

Оценка результатов в освоении основных способов плавания.

Учебные задачи:

1. Оценить технику плавания кролем на груди и спине, старта с тумбочки и поворотов.
2. Обсудить итоги освоения учебного курса по плаванию.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО КУРСА ПО ПЛАВАНИЮ

Техника спортивного плавания – это рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовать свои двигательные возможности и показать высокий результат на соревнованиях.

Техника движений пловца связана с его биологическими особенностями, поэтому необходимо знать законы биомеханики плавания, которые представляют собой законы взаимодействия тела с водой как при неподвижном положении, так и в движении. Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимально затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Соревновательная деятельность пловца включает в себя выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, финиш. Спортивными способами плавания являются: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

Технология обучения есть процесс, который выражается в виде соответствующей методики обучения, реализуемой в определенной последовательности действий обучаемого и педагога с целью приобретения знаний и опыта, соответствующих определенному уровню требований. Успех двигательного обучения является не только делом «чистой моторики», но и связан с познавательными способностями обучающегося, формированием мотивов обучения и мотиваций обучающегося. Сенсорные, интеллектуальные и эмоциональные моменты, а также определенные волевые акты участвуют в процессе обучения двигательным навыкам и умениям, решающим образом влияя на его качество [5].

Обучение курсантов технике спортивного плавания по существующим методикам и программам является недостаточно эффективным по многим причинам. Одна из них заключается в том, что не всегда в полной мере учитывается физическое состояние курсанта, его готовность к успешному овладению навыками плавания [9]. Для формирования двигательной установки необходимо использовать предшествующий двигательный опыт курсанта, различные пути создания представления о движениях. Решающее значение приобретает хорошо продуманная современная система подводящих и специальных технических упражнений в воде, помогающая создать комплекс необходимых ощущений, восприятий и двигательных представлений об оптимальном варианте движений.

До сих пор остаются спорными положения относительно способа плавания, с которого следует начинать обучение, последовательности изучения элементов техники. Недостаточно обоснованной является концепция учета соматических и конституциональных особенностей курсантов, не в полной мере учитываются современные достижения биомеханики построения двигательного действия, дидактики, психологии обучающихся. Нет единого и четкого представления о том, как следует изучать спортивные способы плавания – одновременно или последовательно (раздельно), в какой последовательности нужно

изучать элементы техники и какие из них следует считать основными. Процесс совершенствования навыка неравномерен по характеру развития. Иногда в середине работы наблюдается улучшение показателей, как бы полная завершенность выработки навыка, которая является кажущейся, временной, и вслед за этим процесс формирования начинается как бы снова. В этом проявляется приспособительный эффект получения результата с помощью не вполне совершенных средств – завершения «чернового» этапа выработки двигательного навыка – получение эталона, к которому нужно стремиться. Собственно работа над техникой в спорте – это поиск наиболее адекватных внутренних средств деятельности, достижение цели с помощью наиболее эффективных индивидуальных возможностей. Так, И.М. Булах и Г.И. Петрович [4] утверждают, что обучение следует начинать с изучения техники кроля на спине, а Ю.А. Семенов [25] – с изучения техники брасса на груди. Многие авторы доказывают, что обучение плаванию нужно начинать с изучения кроля на груди [15, 31].

Для освоения техники плавания применяют три варианта обучения: последовательное – кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, параллельно последовательное – кроль на груди и на спине, дельфин, брасс и одновременное – кроль на груди и на спине, дельфин и брасс [10, 13].

Почти все специалисты для изучения техники спортивного способа плавания предлагают целостно-раздельный метод обучения. Однако существуют различные мнения, с какого элемента техники нужно начинать обучение и какие из них являются основными. Одни авторы считают, что обучение следует начинать с изучения техники движений ногами, другие – с изучения базовых, основных элементов техники плавания [13, 15]. Обращает на себя внимание методика обучения спортивному плаванию американских специалистов, которая показывает, что обучение нужно производить именно с работы ног и туловища, потому что именно они обеспечивают гидродинамическое положение пловца при плавании. 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 этом 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, у занимающихся 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 прово-

дится в постепенно 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 движения в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движения ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движение руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движения ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движение руками изучается во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера или тренера-преподавателя);
- изучение движения 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.

Основными причинами грубых искажений двигательного акта на этапе его разучивания бывают:

1. Недостаточная физическая подготовленность. Анализируется характер искажения техники движения, преподаватель в первую очередь должен установить, какое из физических качеств недостаточно развито и в зависимости от этого определить дополнительные задания, которые предусматривали бы подготовительные упражнения.

2. Боязнь. Эмоции страха бывают причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движений, что нередко наблюдается при непривычных перемещениях тела в пространстве.

3. Недостаточное понимание двигательной задачи. По этой причине могут быть допущены самые разнообразные ошибки. Устраняются же они достаточно доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, методами активизации внимания и углубленного осмысления двигательной задачи.

4. Недостаточный самоконтроль движений.

5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия. Эти дефекты устраняют, исправляя ошибочную фазу действия, если она, естественно, поддается расчленению.

6. Утомление. Начальные попытки выполнить новое действие быстрее приводят к утомлению, чем выполнение его на последующих этапах. Это обязывает особенно тщательно соблюдать здесь меру повторений.

7. Отрицательный перенос навыков. Основной путь предупреждения или ослабления его заключается в рациональной последовательности обучения.

8. Неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеорологические условия и т.д.).

Всего вышеперечисленного можно избежать при методически грамотном построении тренировочного (учебного) процесса, опираясь на общепедагогические принципы обучения.

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:

1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия.
2. Уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых.
3. Нивелировать имеющиеся ошибки.
4. 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.

Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках.

4-й этап – углубленное разучивание и совершенствование действий.

Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоянно развивается и совершенствуется. На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель – довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.

Задачи:

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

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах. Ряд фаз, выполняемых правильно,

повторяется без значительных изменений и постоянно автоматизируется. По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, приобретает стационарный характер, упрочняется системность протекания нервно-регуляторных процессов. Характерно и то, что ведущая роль в системе афферентации при управлении движениями переходит к двигательному анализатору, «мышечному чувству». Согласно физиологическим представлениям, на этой стадии формирования навыка происходит его закрепление, тончайшая специализация и упорядочение центрально-нервных регуляторных процессов, что позволяет тонко дифференцировать движения.

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На данном этапе предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия различным изменениям внешних условий. При этом в зависимости от характера двигательных действий на этой стадии можно выделить относительно самостоятельную фазу закрепления навыка или закреплять навык, одновременно увеличивая его варианты, либо частично перестраивая технику в связи с развитием физических качеств.

Главным средством совершенствования техники на каждом из этапов является скоростные упражнения на коротких отрезках, выполняемые по элементам и в координации.

При обучении и совершенствовании техники спортивных способов плавания необходимо обеспечивать постепенный переход к более совершенным ее фазам. С момента, когда в тренировке пловца начинают широко применяться большие нагрузки, его техника и стиль находятся в прямой зависимости от состояния всего организма. Сильно утомленный пловец на какое-то время утрачивает легкость движений, теряет обычную их согласованность. По мере восстановления сил спортсмена, техника не только возвращается в исходное состояние, но и претерпевает ряд сложных качественных изменений, которые сопровождаются повышением скоростных абсолютных возможностей пловца.

Для обучения технике или ее совершенствованию отводится все занятие или его часть. Так, занятие с новичками целиком посвящается обучению, а для шлифовки стиля плавания высококвалифицированных пловцов, иногда достаточно несколько замечаний тренера-преподавателя во время выполнения скоростных упражнений [33].

В практике обучения применяется большое количество элементов техники плавания, выполняемых в различных сочетаниях. Остановимся на некоторых, на наш взгляд, наиболее важных плавательных упражнениях:

– скольжение на поверхности воды 10 м на задержке дыхания (на вдохе): лежать горизонтально лицом вниз, работать ногами поочередно сверху-вниз и обратно, руки работают, как в кроле;

– скольжение на поверхности воды 10 м на задержке дыхания (на вдохе): лежать горизонтально лицом вниз, работать ногами, как в кроле, руки работают одновременно, как в дельфине;

– скольжение на спине: лежать горизонтально, ноги работают непрерывно мягко снизу-вверх и обратно, а руки выполняют поочередные гребковые движения, как при плавании на спине;

– скольжение на спине: лежать горизонтально, ноги работают, как в кроле, а руки выполняют одновременные гребковые движения, как при плавании на спине;

– скольжение на поверхности воды 10 м на задержке дыхания (на вдохе): лежать горизонтально лицом вниз, работать ногами, как в кроле, руки работают одновременно, как в бросе.

Пять изложенных выше ключевых плавательных упражнений следует обязательно применять в воде, причем в той последовательности, в какой они приводятся. Безусловно, их необходимо как следует освоить на суше и на мелком месте в бассейне, а уже затем – в воде, в скольжении [5].

Занятие 1

Плавание как вид спорта и средство активного отдыха, закаливания и развития физического потенциала

Учебные задачи:

1. Сформировать общее представление о прикладном значении плавания.
2. Ознакомить курсантов с правилами техники безопасности на занятиях по плаванию.
3. Выявить уровень технической подготовленности курсантов по плаванию.
4. Сформировать ориентировочную основу техники работы ног в плавании кролем на груди.

Обратите внимание! Субъективный опыт курсантов 1 курса в различных видах двигательной активности, как показывает практика, очень различен. На первом занятии необходимо заинтересовать занимающихся в предстоящем учебном курсе, для одних – показать перспективу дальнейшего совершенствования в способах плавания, для других – возможность освоения нового вида двигательной деятельности как средства активного отдыха и совершенствования физического потенциала. Важным моментом при проведении данного занятия и последующих является привлечение курсантов, хорошо владеющих способами плавания, к показу различных подводных упражнений и техники плавания, а также к обучению своих товарищей.

1. Сформировать общее представление о прикладном значении плавания.

Среди характерных для молодежи многочисленных средств физкультурно-оздоровительной двигательной активности особое место занимает плавание. Во многом это обусловлено тем, что вода оказывает оздоравливающее и укрепляющее воздействие на организм.

Плавание в открытых водоемах и бассейнах – хорошее средство активного отдыха. Оно благотворно влияет на нервную систему, снимает умственное утомление, способствует закаливанию и улучшению общего состояния организма. При плавании работают все основные группы мышц и разгружается позвоночник, также активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения, немаловажно, что данный вид двигательной активности доступен людям любого возраста.

2. Ознакомить курсантов с правилами техники безопасности на занятиях по плаванию.

К посещению бассейна допускаются лица, прошедшие предварительный медицинский осмотр, с предъявлением справки о состоянии здоровья по установленной форме. В спорткомплексе необходимо соблюдать чистоту и порядок во всех помещениях.

Вход в раздевалку осуществляется с разрешения преподавателя за 15 минут до начала занятий. Вход и выход из воды происходит также с разрешения преподавателя. Проверка технической подготовки курсантов проводится в мелкой части бассейна. Все упражнения в глубокой части, а также первые попытки плавать выполняются строго под контролем и с разрешения преподавателя.

Строго запрещается:

- бегать по обходной дорожке бассейна;
- стоять и сидеть на разделительных дорожках;
- плавать поперек бассейна во время учебных занятий.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3. Выявить уровень технической подготовленности курсантов по плаванию.

По опросу распределить курсантов на 2 группы:

- 1) неумеющих плавать;
- 2) имеющих начальные навыки оздоровительного или спортивного плавания. Занятия в группах проводить отдельно.

Для оценки технической подготовки курсантов второй группы предложить проплыть любым способом (как умеешь) в мелкой части бассейна. С учетом технической подготовки и желаний курсантов конкретизировать учебные задачи для каждого.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

4. Сформировать ориентировочную основу техники работы ног в плавании кролем на груди.

4.1. Сформировать у курсантов представление о технике работы ног в плавании кролем на груди.

Движения ногами при плавании кролем на груди обеспечивают уравновешенное и обтекаемое положение тела, усиливают отдельные фазы движения руками, а в шестиударном кроле создают заметные движущие силы (см. рис. 5).

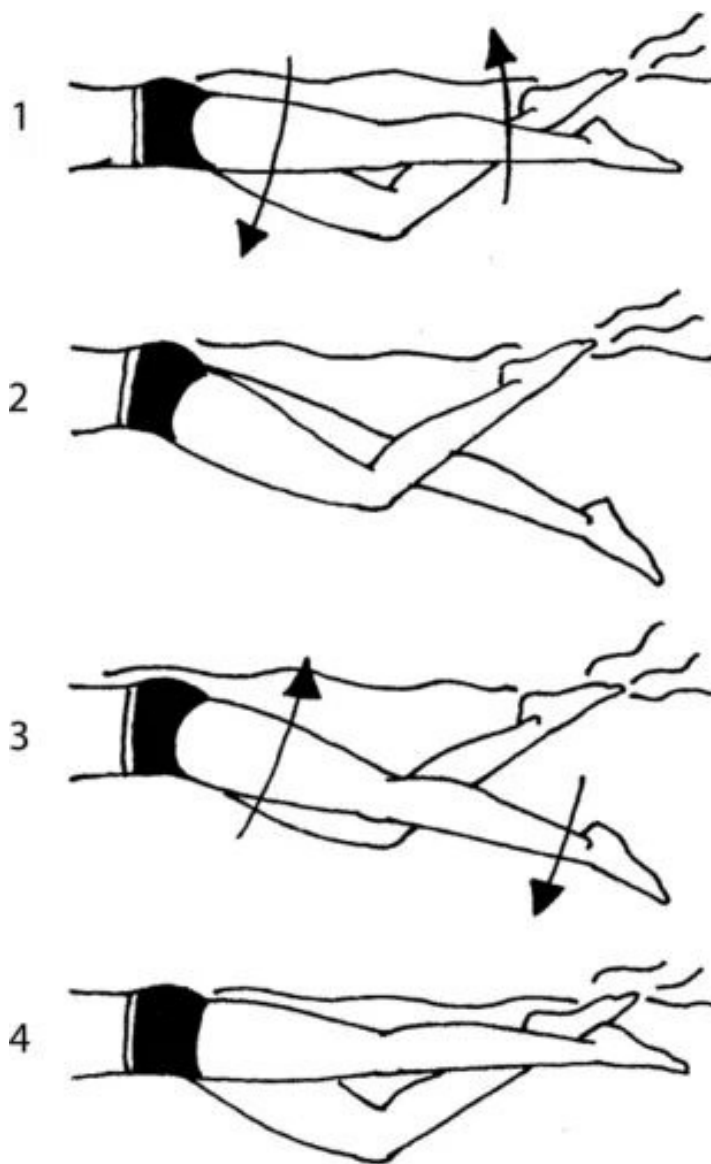


Рисунок 5. Работа ног кролем на груди

Ноги выполняют встречные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх. Движение вниз является рабочим, а вверх – подготовительным. Движение вниз выполняется наиболее энергично и в практике спортивного плавания получило название «удара». Движения начинаются от бедер, важными рацио-

нальными элементами являются захлестывающий удар голенью и стопой вниз, а также высокое положение бедер у поверхности воды и умеренный размах их движений.

Из крайнего нижнего положения нога начинает движение вверх и большую часть пути проходит прямой. Лишь в последней части своего движения вверх она сгибается в коленном суставе до тех пор, пока стопа не выйдет к поверхности воды. В то время, когда стопа еще движется вверх, бедро меняет направление и, опережая стопу и голень, начинает опускаться вниз.

Движение вниз осуществляется с разгибанием ноги в колене. Это наиболее эффективная фаза. Она также выполняется с обгоном бедром голени. В то время как голень еще разгибается в колене и движется вниз, бедро начинает движение вверх. Это позволяет выполнить быстрый и захлестывающий удар стопой вниз.

Ноги двигаются с небольшим размахом, чтобы не увеличивать встречное сопротивление воды телу. Вода сзади пловца вспенивается. Брызги и удары стоп по поверхности – свидетельство излишнего сгибания ног в коленях. Стопы полностью расслаблены. Они сгибаются и разгибаются в основном под воздействием встречного сопротивления воды. При движении стопы вниз поток воды несколько разворачивает ее носком внутрь. Это движение может стать естественным лишь при хорошей подвижности в голеностопном суставе.

Двигательная задача: работая ногами, стараться удерживать их прямыми, носки оттянуты, стопы развернуты во внутрь.

4.2. Обучить движению ног.

Основные средства:

1. Упражнения в воде с неподвижной опорой (см. рис. 6):

Исходное положение (далее – И.п.): лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду. Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

И.п.: лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

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.

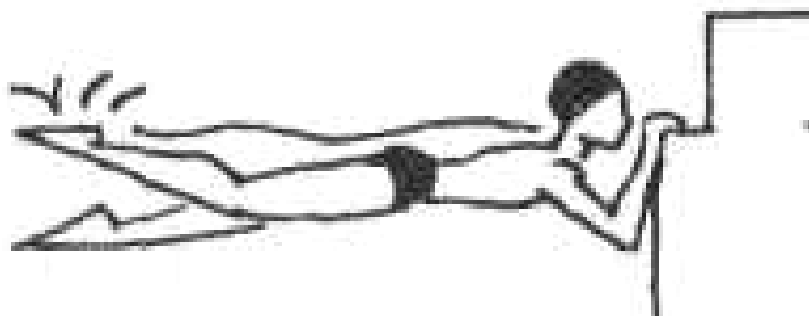


Рисунок 6. Работа ног кролем на груди с неподвижной опорой

И.п.: лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания головы лицом в воду (см. рис. 7).



Рисунок 7. Работа ног кролем на груди с неподвижной опорой, выполняя выдохи в воду

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.

Методические указания. При правильном выполнении упражнений ноги должны вспенивать воду, на поверхности просматриваются пятки.

2. Упражнения в воде с подвижной опорой:

– Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу (см. рис. 8).



Рисунок 8. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательной доской)

– Плавание при помощи движений ногами, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания (см. рис. 9).



Рисунок 9. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательной доской), выполняя выдохи в воду

– Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

– 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.

3. Упражнения в воде без опоры:

– Плавание при помощи движений ногами 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 (см. рис. 10).

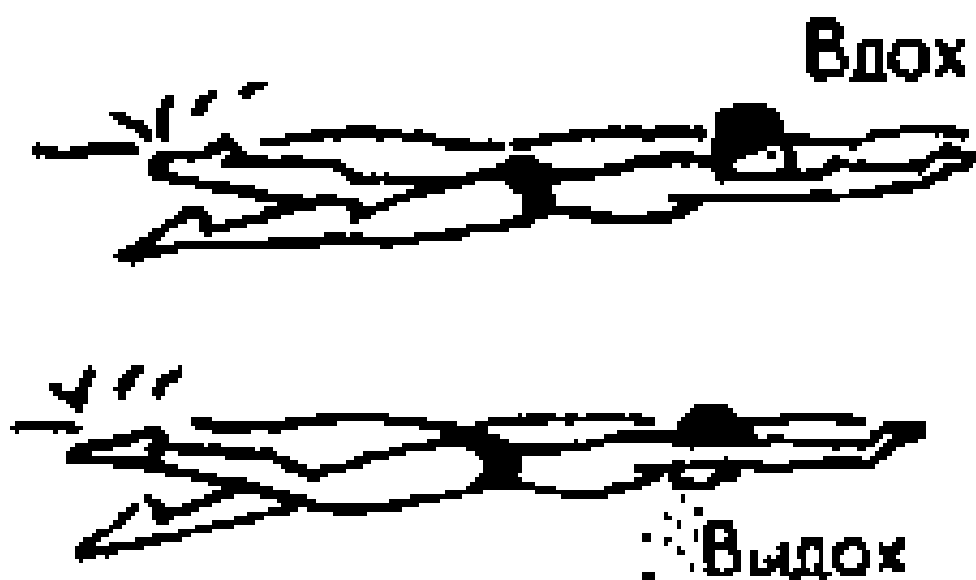


Рисунок 10. Работа ног кролем на груди с опорой на руки, выполняя выдохи в воду

– Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

– Плавание при помощи движений ногами, 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 (см. рис. 11, 12).

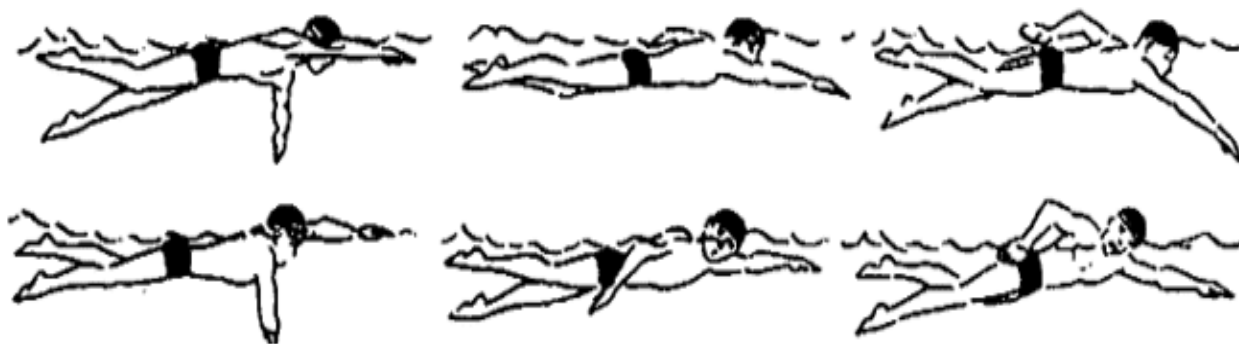


Рисунок 11. Плавание кролем на груди в координации

– Плавание при помощи движений ногами, обе руки вытянуты вдоль туловища. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.

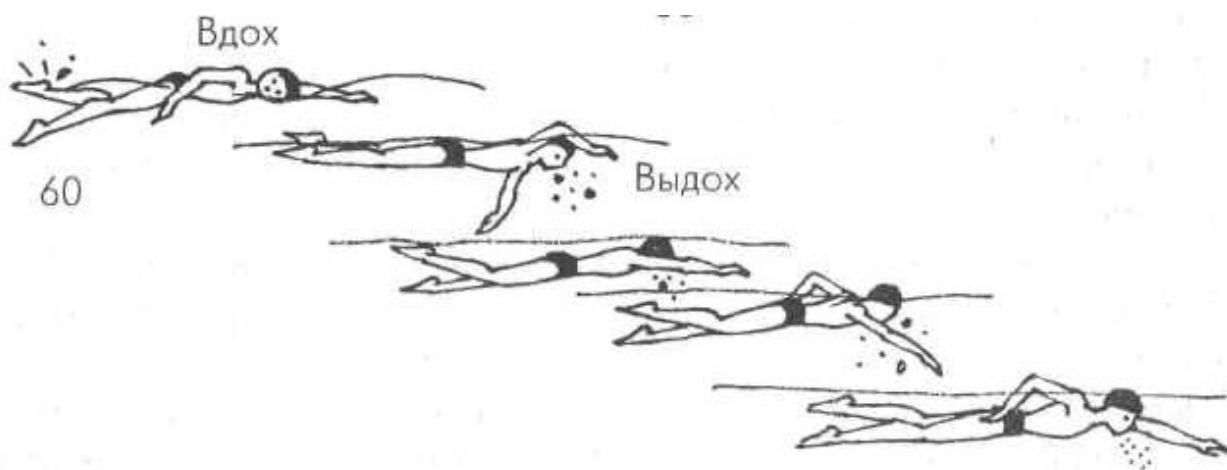


Рисунок 12. Плавание кролем на груди в координации

– Плавание при помощи движений ногами, обе руки вытянуты вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы то в правую, то в левую сторону. Выдох – во время опускания головы лицом в воду.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач.

Занятие 2

Основы техники работы ног в плавании кролем на спине

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники работы ног в плавании кролем на спине.
2. Совершенствовать технику работы ног в плавании кролем на груди.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Плавание любым способом (как умеешь) 100 метров.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сформировать ориентировочную основу техники работы ног в плавании кролем на спине.

1.1. Сформировать у курсантов представление о технике работы ног в плавании кролем на спине (см. рис. 13).

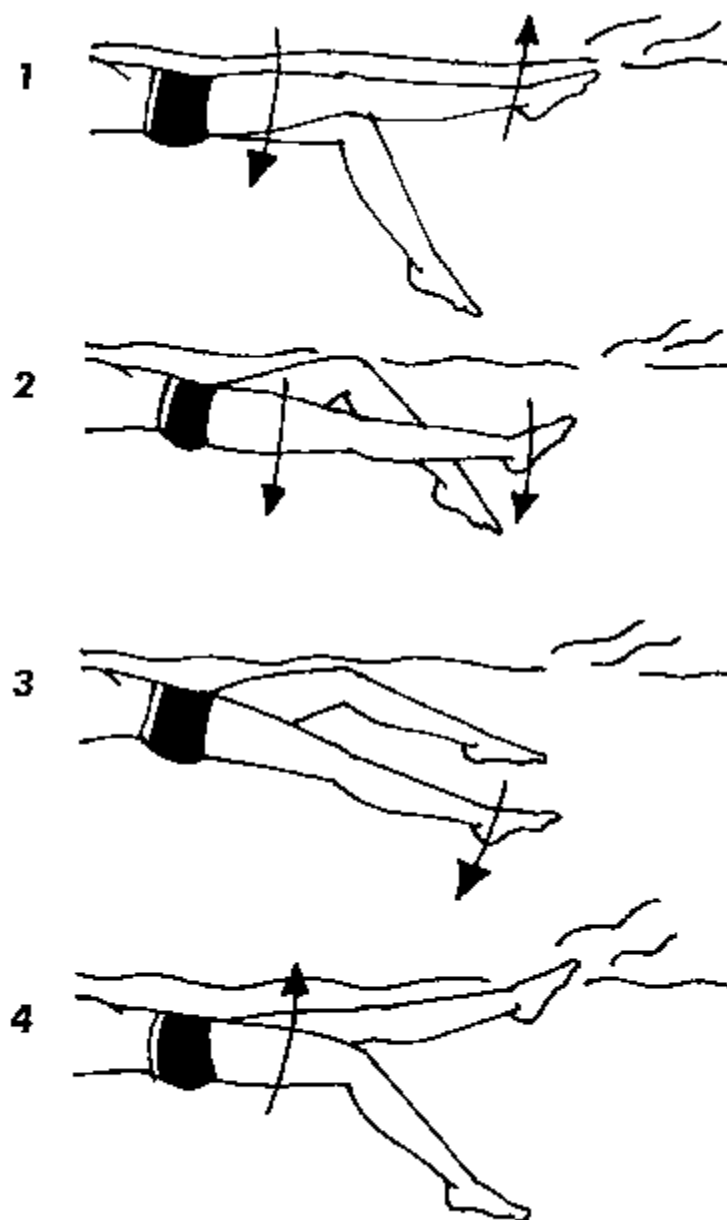


Рисунок 13. Работа ног кролем на спине

Движения ногами при плавании на спине имеют большее значение для продвижения вперед с высокой скоростью, чем при плавании кролем на груди. Ноги выполняют попеременные движения со сгибанием и разгибанием в тазобедренных и коленных суставах. Стопы ног расслаблены, они сгибаются и разгибаются под действием потока воды. Максимальный угол сгибания ног в коленных суставах больше, чем при плавании кролем на груди, и равен примерно 140° . Пловцы стараются удерживать бедра у поверхности, а движения стопами выполнять в толще воды. Мелкие движения стопами у поверхности воды малоэффективны.

Во время удара вверх стопа, согнутая в подошвенную сторону, отталкивается от воды своей тыльной поверхностью. В целом движение ноги в это время носит захлестывающий характер, в то время как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить

эффективный удар стопой, опереться о воду бедром и удержать таз у поверхности воды.

Двигательная задача: за счет выполнения движений ногами уравновесить колебания тела, удержать его в высоком обтекаемом положении.

1.2. Разучить движение ног при плавании кролем на спине.

Основные средства:

1. Упражнения в воде с неподвижной опорой (см. рис. 14):

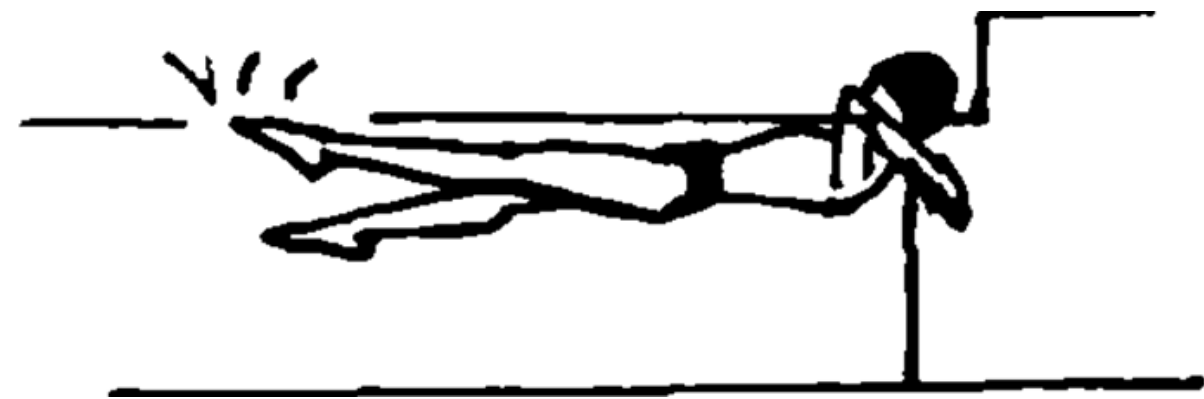


Рисунок 14. Работа ног кролем на спине с неподвижной опорой

- И.п.: лежа на спине, держась за бортик вытянутыми руками, выполнять движения ногами.

- И.п.: лежа на спине, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая – вытянута вдоль туловища, выполнять движения ногами.

- То же, поменяв положение рук.

Методические указания. Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты, как у балерины, стопы развернуты внутрь. При правильном выполнении упражнений колени из воды не должны показываться, ноги работают от бедра, голеностоп выполняет хлесткое движение вверх.

2. Упражнения в воде с подвижной опорой (см. рис. 15):

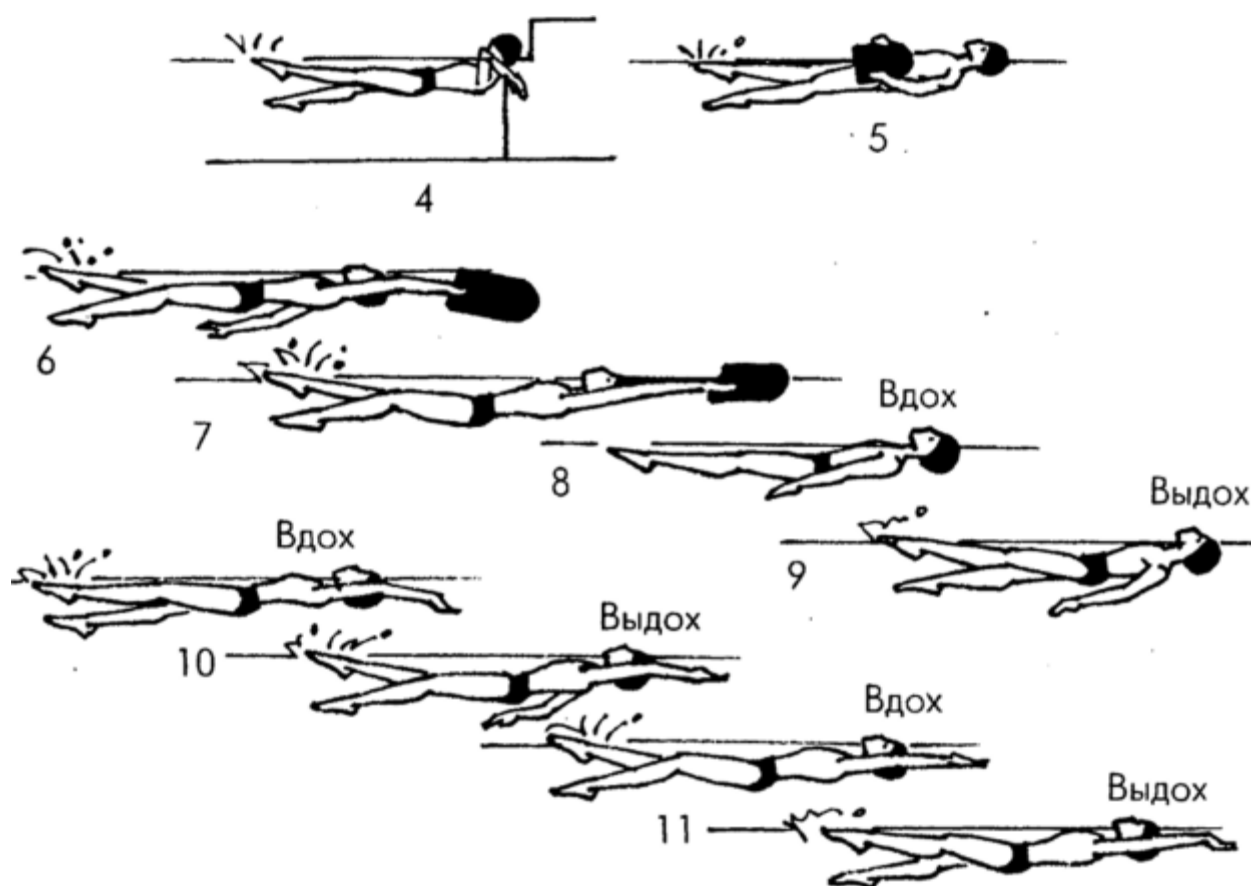


Рисунок 15. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательной доской)

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были вверх.

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

3. Упражнения в воде без опоры:

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки вверх; правая рука вверх, левая – вдоль туловища; левая рука вверх, правая – вдоль туловища; обе руки вдоль туловища (см. рис. 16).

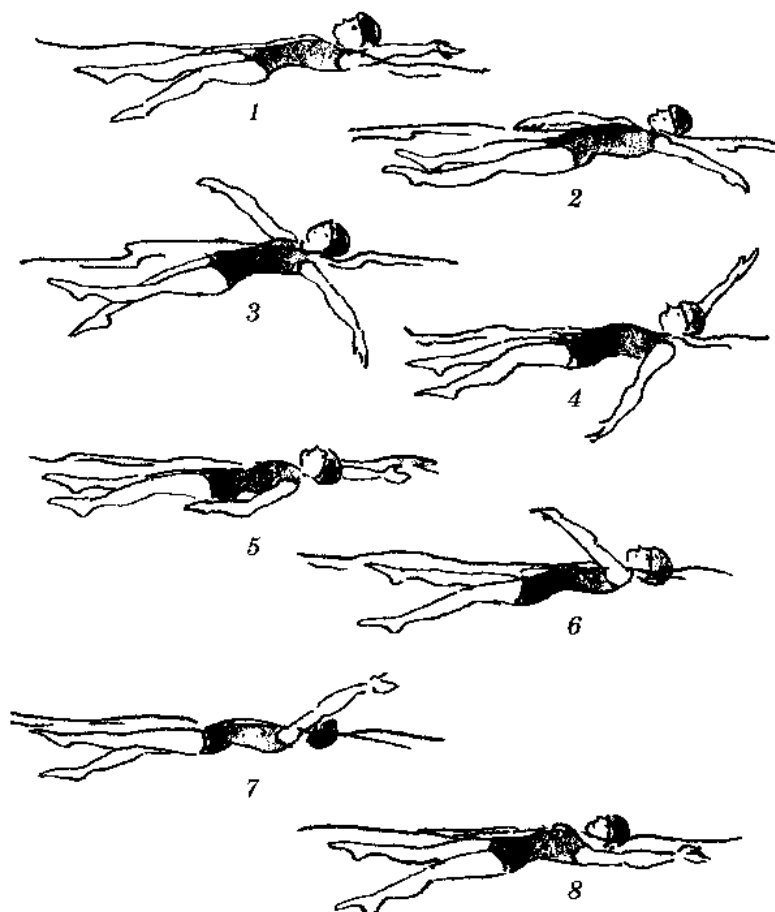


Рисунок 16. Упражнения для плавания кролем на спине

2. Совершенствовать технику работы ног в плавании кролем на груди.

Основные средства: повторить упражнения занятия № 1, увеличив дистанцию.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач.

Занятие 3

Основы техники плавания кролем на груди в полной координации

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники плавания кролем на груди.
2. Совершенствовать технику работы ног в плавании кролем на спине.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Плавание любым способом (как умеешь) 100 метров.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сформировать ориентировочную основу техники плавания кролем на груди.

1.1. Сформировать у курсантов представления о технике плавания кролем на груди.

При плавании кролем на груди пловец продвигается вперед при помощи поочередных гребков руками и движений ногами вверх-вниз. После гребка пловец поднимает руку из воды и проносит ее вперед по воздуху. Движения руками обеспечивают основную тягу, движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде, а также способствуют продвижению вперед. Вдох делается при повороте головы в сторону.

Положение тела: пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально в хорошо обтекаемом положении под углом от 0 до 8°. С увеличением скорости он принимает более высокое положение, и угол атаки уменьшается. Плечи пловца поворачиваются вправо-влево относительно продольной оси тела, облегчая выход рук из воды движению их по воздуху.

Движения руками способствуют продвижению пловца и поддержанию плеч несколько выше поверхности воды, движение рукой состоит из входа в воду, гребка, выхода из воды и движения над водой.

Рука входит в воду сначала кистью, а затем предплечьем и плечом, чтобы иметь возможность скорее начать гребок. Погружаясь в воду, рука идет кистью вперед и в глубину так, что между плечом и предплечьем образуется угол 140–150°. Ладонь обращена вниз и несколько внутрь.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоким положением локтя, что позволяет пловцу удерживать кисть и предплечье (основные гребущие поверхности) почти перпендикулярно к направлению движения. При этом ладонь обычно достигает средней линии тела и даже немного заходит за нее. Наибольшее сгибание руки в локте приходится на середину гребка. В этом положении угол между плечом и предплечьем составляет почти 90°.

Выполнение основной части гребка сочетается с небольшим поворотом тела пловца на бок, в сторону гребущей руки. Заканчивается основная часть гребка примерно при пересечении ладонью линии таза. В конце гребка (у бедра) из воды последовательно выводят плечо, предплечье и затем кисть.

При выполнении движения рукой над водой пловец в конце гребка сгибает руку и, поднимая локоть из воды, начинает движение плеча вперед. Достигнув крайнего верхнего положения локтя, рука входит в воду кистью примерно на уровне плеча.

Двигательная задача: выполняя движения руками, не допускать выполнение гребка в сторону от туловища и «глажения» воды.

1.2. Обучить технике движения рук.

Основные средства:

1. Упражнения в воде с неподвижной опорой (см. рис. 17):

- 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. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

- И.п.: стоя на дне бассейна в выпаде вперед, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

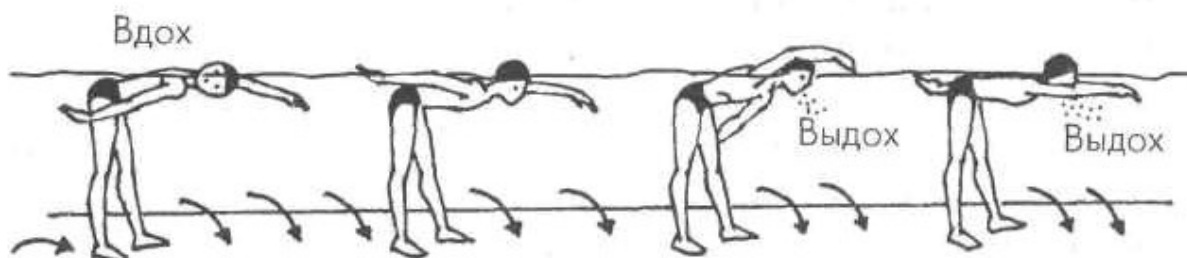


Рисунок 17. Выполнение гребков руками с дыханием стоя в воде

Методические указания. Гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

- И.п.: стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

2. Упражнения с подвижной опорой:

- Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

- Плавание при помощи движений одной рукой, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

Упражнения без опоры:

- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

- Плавание при помощи движений одной рукой, руки вытянуты вперед. После выполнения гребка одной рукой гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

- То же при помощи попеременных движений руками.

Методические указания. Следить за тем, чтобы выполнялись гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

1.3. Обучить согласованию движений руками и дыхания в плавании кролем на груди.

Двигательная задача: выполняя движения руками, не допускать выполнения вдоха во время проноса руки.

Основные средства:

1. Упражнения в воде с неподвижной опорой (см. рис. 18):

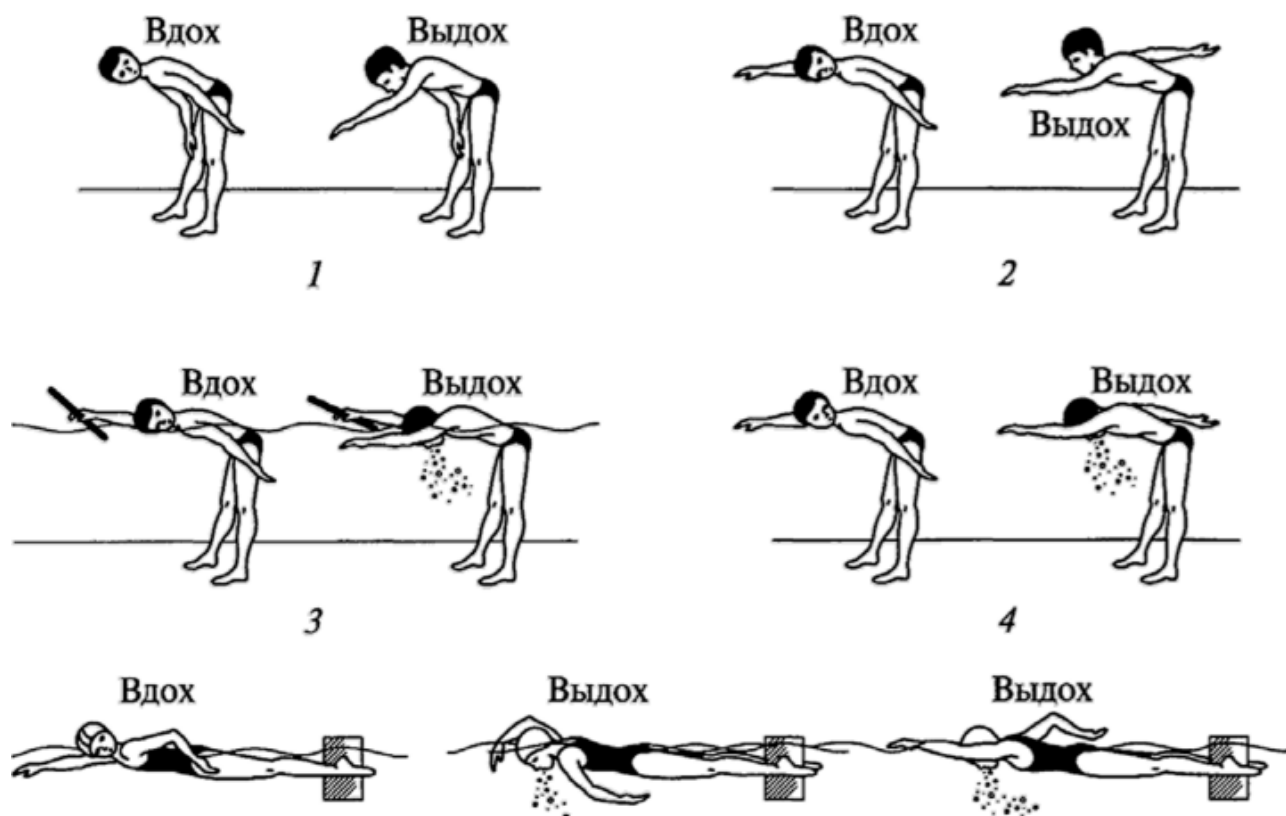


Рисунок 18. Упражнения с опорой одно и с использованием доски

- 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.

- И.п.: стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впереди стоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании 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.

- И.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как

только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

- И.п.: То же; 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. То же, поменяв положение рук.

Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра – для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой); плечи не следует отрывать от воды.

2. Упражнения с подвижной опорой:

- Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2–3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

- Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, 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 (см. рис. 19).

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

3. Упражнения без опоры:

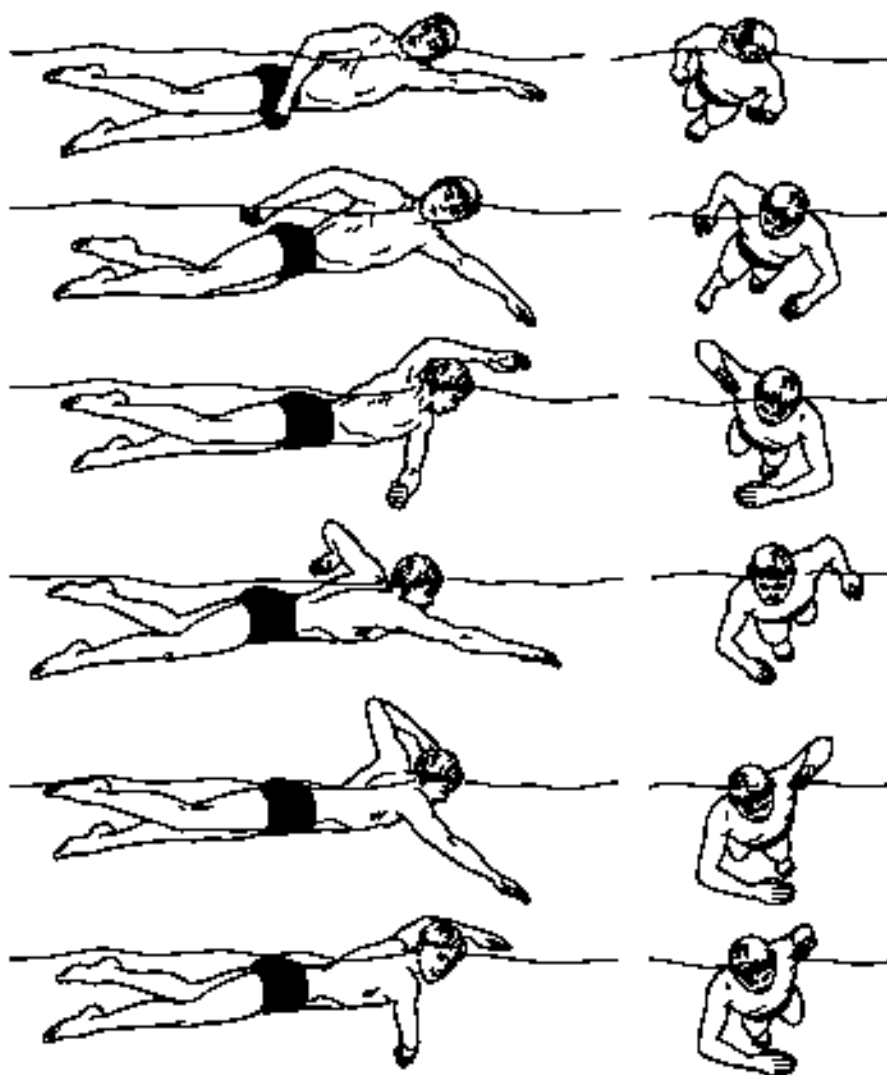


Рисунок 19. Плавание кролем на груди в координации

- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же поменяв положение рук.

- 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.

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

- Плавание в полной координации.

Методические указания. Вдох выполнять только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

2. Совершенствовать технику работы ног в плавании кролем на груди

Основные средства: повторить упражнения занятия № 1, увеличив дистанцию.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач.

Занятие 4

Основы техники плавания кролем на спине в полной координации

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники плавания кролем на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Плавание любым способом (как умеешь) 100 метров.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сформировать ориентировочную основу техники плавания кролем на спине.

1.1. Сформировать у курсантов представления о технике плавания кролем на спине.

При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, затылок погружен в воду. Вперед он продвигается при помощи поочередных гребков правой и левой рукой и попеременных движений ногами сверху вниз и снизу вверх. Закончив гребок, рука выходит из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится 2 гребка руками, 6 движений ногами, вдох и выдох (см. рис. 20).

Положение тела: пловец лежит у поверхности воды на спине почти в горизонтальном вытянутом положении. Плечи одновременно с движениями руками немного поворачиваются относительно продольной оси тела.

Движения руками. Руки поочередно выполняют гребки, с помощью которых пловец продвигается вперед. Движение руки состоит из наплыва и опорной части гребка, основной части гребка, выхода из воды, проноса по воздуху и погружения в воду.

В исходном положении рука находитсяверху у головы параллельно поверхности воды. Во время наплыва и опорной части гребка выпрямленная рука постепенно сгибается в локтевом суставе и ладонь принимает исходное положение для начала основной, наиболее эффективной части гребка.

Основная часть гребка выполняется с последовательным сгибанием и разгибанием руки в локте. Это дает возможность пловцу удерживать кисть и предплечье почти в перпендикулярном положении к направлению его движения.

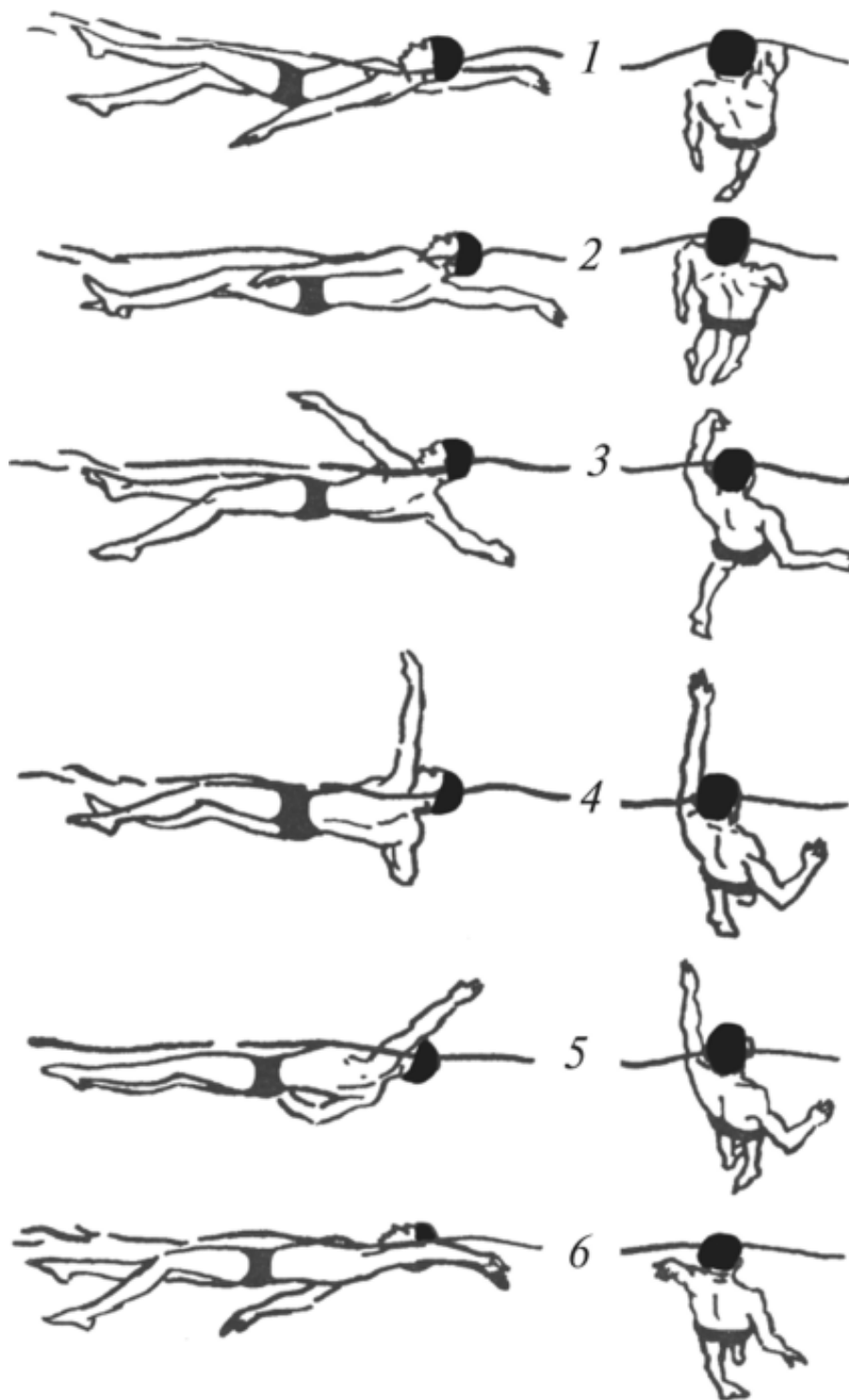


Рисунок 20. Плавание кролем на спине в координации

Наибольший угол сгибания руки приходится на середину гребка. Так, в конце опорной части гребка он составляет примерно $160\text{--}170^\circ$, в середине основной части гребка – около 90° , в конце основной части гребка (при разгибании руки) – $140\text{--}150^\circ$. Разделение гребка при описании движения на опорную и

основную часть условно; весь гребок рукой выполняется единым движением, продвигающим пловца вперед.

Рука из воды выходит прямая, большим пальцем вверх. Выходу из воды значительно помогает поворот плеч (крен).

После выхода из воды прямая рука быстро двигается по воздуху вверх и по направлению движения пловца. При движении кисть поворачивается ладонью наружу так, чтобы войти в воду мизинцем вниз. Такой поворот кисти упрощает выполнение кругового движения руки над водой и начало гребка. В этой фазе движения прямая рука опускается в воду на линии плеча и принимает исходное положение для наплыва.

Дыхание. На один цикл движения пловца приходится один вдох и выдох. В конце гребка одной рукой (обычно более сильной) пловец делает вдох через рот. Затем после небольшой задержки следует медленный выдох через рот (и частично через нос), который продолжается до следующего вдоха. Конец выдоха происходит с усилением, чтобы избежать попадания в рот воды при следующем вдохе.

Двигательная задача: выполняя движения руками, не допускать выполнение гребка в сторону от туловища и проноса руки по воздуху согнутой.

1.2. Обучить технике движения рук.

Основные средства:

1. Упражнения с подвижной опорой:

- Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. То же, поменяв положение рук.
- Плавание при помощи движений одной рукой, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

2. Упражнения без опоры:

- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вверх). То же, поменяв положение рук.
- Плавание при помощи движений одной рукой, руки вытянуты вверх. После выполнения гребка одной рукой гребок начинает другая рука.
- То же при помощи попеременных движений руками;
- Плавание на ногах кролем на спине, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», без паузы.

Методические указания: рука вкладывается на уровне плечевого сустава мизинцем в воду. Заканчивается гребок прямой рукой у бедра.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.

Основные средства:

- скольжение на груди с определением результата;
- плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 2 x 50 м;
- плавание в координации кролем на груди 2 x 50 м;
- плавание на руках кролем на груди 2 x 50 м;
- плавание в координации кролем на груди 2 x 50 м.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач.

Занятие 5

Основы техники старта с тумбочки

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники старта с тумбочки.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Плавание любым способом (как умеешь) 100 метров.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сформировать ориентировочную основу техники старта с тумбочки.

1.1. Сформировать у курсантов представления о технике старта с тумбочки (см. рис. 21).

Старт при плавании способом кроль на груди выполняется со стартовой тумбочки по команде стартера. Две предварительные команды, по которым пловцы подготавливаются к старту, подаются сигналом свистка и возгласом «На старт!». Третья – исполнительная команда – подается выстрелом или свистком. Исходное положение на старте должно быть наиболее выгодным и удобным для быстрого стартового прыжка. В этом положении ноги, несколько согнутые в коленях, ставятся на передний край тумбочки параллельно, на расстоянии 15–20 см друг от друга, таким образом, чтобы пальцы захватывали передний край тумбочки. Туловище пловца сгибается в поясничной части и наклоняется вперед, примерно параллельно поверхности воды. Руки отводятся несколько назад. Положение головы произвольное.



Рисунок 21. Исходное положение на тумбе при выполнении старта

Заняв исходное положение, пловец должен, в соответствии с правилами, находиться в неподвижном положении до момента выстрела. По команде он без промедления выполняет мах руками вперед, одновременно наклоняет туловище вперед, теряя равновесие.

Продолжая движения рук и туловища, пловец начинает ускоренное разгибание туловища и ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Одновременно руки выпрямляются в локтевых суставах (см. рис. 22).

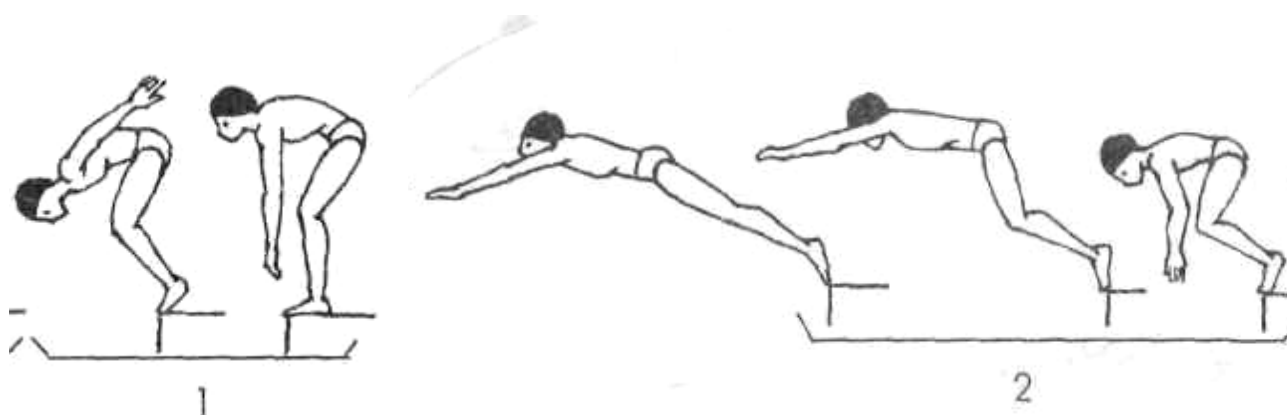


Рисунок 22. Выполнение стартового прыжка с тумбы

В заключительной части толчка ноги разгибаются в голеностопных суставах, туловище выпрямляется. При этом маховые движения рук должны выполняться одновременно с разгибанием ног, которое производится с возрастающей быстротой, способствующей увеличению силы толчка (см. рис. 23).



Рисунок 23. Скольжение после выполнения старта с тумбы

В момент вылета, в полете, при погружении в воду и скольжении тело пловца должно находиться в вытянутом положении: руки вытянуты и соединены вместе ладонями вниз, голова опущена и находится между рук. Такое положение будет способствовать хорошему полету и скольжению.

Вход в воду происходит в одну точку — руки, туловище и ноги, когда скорость скольжения падает, пловец начинает движения ногами и при всплывании начинает первые плавательные движения.

Двигательная задача: выполняя старт, входить в воду в одну точку.

1.2. Обучить технике старта с тумбочки.

Основные средства:

Простейшие прыжки в воду (см. рис. 24):

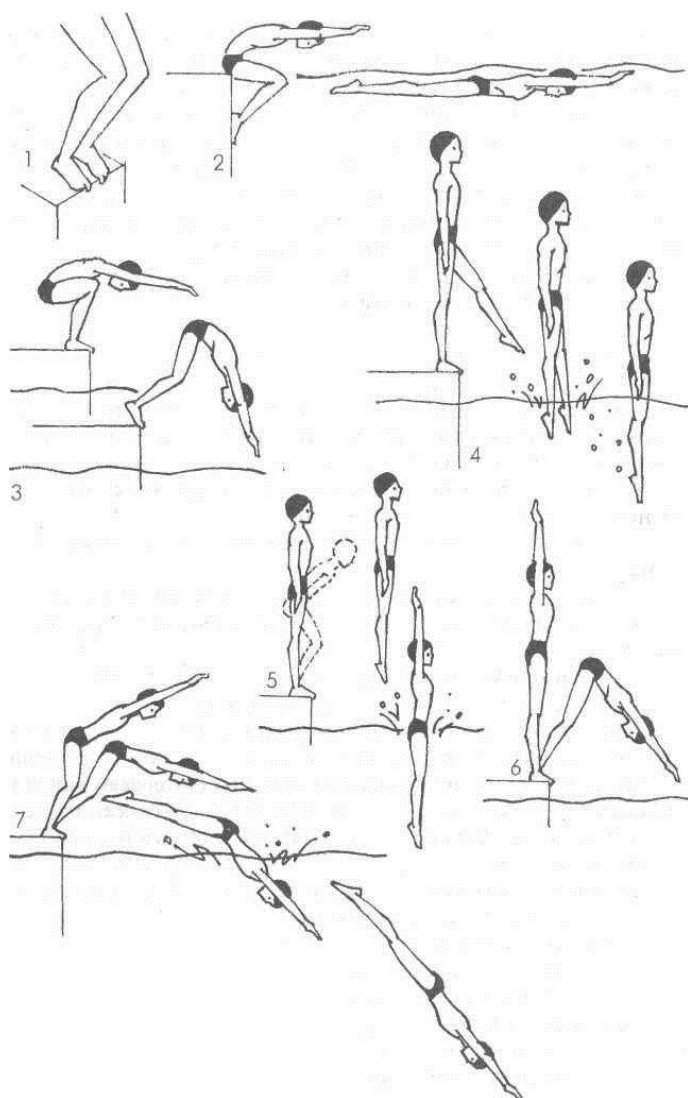


Рисунок 24. Различные варианты прыжков с тумбы

- Прыжок с бортика вниз ногами. Встать на бортик бассейна, захватив пальцами ног его край, руки прижать к бедрам. Выполнить мах вперед одной ногой и отталкиваясь другой, спрыгнуть в воду. Прodelать то же самое, подняв руки вверх.

- Погружение в воду из положения, сидя на бортике. Упереться ногами в сливной желоб (стенку), поднять руки вверх (голова между руками). Наклониться вперед, почти ложась грудью на колени, оттолкнуться и войти в воду.

- Погружение в воду из положения, стоя согнувшись. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног; руки поднять вверх, кисти соединить (голова между рук). Наклониться к воде и, падая вперед, не разгибаясь, войти в воду. В полете и при вхождении в воду стараться держать ноги прямыми.

- Выполнить То же упражнение, но с толчком ногами от бортика.
- Принять стартовую позу пловца и медленно падать вниз к воде. Чтобы ускорить падение, следует быстро выбросить руки вперед и резко оттолкнуться ногами от бортика.

Все движения пловца при выполнении старта с тумбочки можно условно разделить на семь фаз: исходное положение, подготовительные движения, отталкивание, полет в воздухе, вхождение в воду, скольжение под водой и первые плавательные движения.

Методические указания:

1. Не прогибать туловище в пояснице и не запрокидывать голову при входе в воду.
2. Слишком крутой вход в воду (большой угол входа).
3. Пловец входит в воду слишком близко.
4. Слишком большой угол выталкивания (пловец излишне высоко взлетает вверх, но пролетает по воздуху небольшое расстояние).

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

Основные средства:

- скольжение на груди с определением результата;
- плавание на ногах кролем на груди 2 x 50 м;
- плавание в координации кролем на груди 2 x 50 м;
- скольжение на спине с определением результата;
- плавание на ногах кролем на спине 2 x 50 м;
- плавание в координации кролем на спине 2 x 50 м.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач:

Занятие 6

Основы техники поворотов в плавании кролем на груди

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники простых плоских поворотов в плавании кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, старта с тумбочки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Плавание любым способом (как умеешь) 100 метров.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сформировать ориентировочную основу техники простого плоского поворота в плавании кролем на груди.

1.1. Сформировать у курсантов представление о технике простого плоского поворота в плавании кролем на груди.

При начальном обучении плаванию разучивают технику простейшего поворота вправо или влево при плавании кролем на груди. Повороты бывают закрытые и открытые (см. рис. 25).

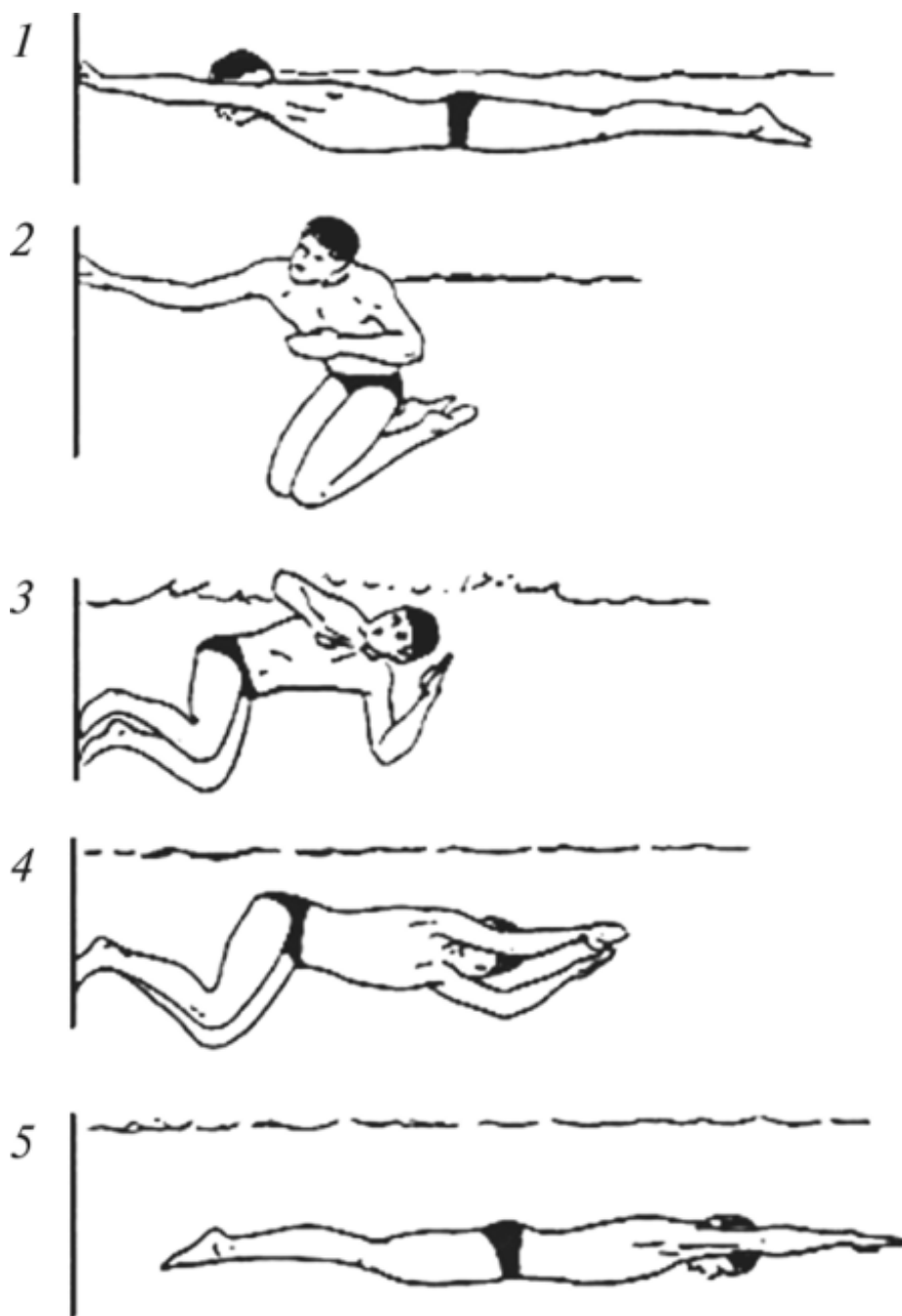


Рисунок 25. Простой поворот «маятником» в плавании кролем на груди

Разберем технику закрытого простейшего поворота влево при плавании кролем. Подплывая к торцевой стенке бассейна, пловец должен рассчитать движения так, чтобы, выполняя вдох вправо, пронести правую руку над водой вперед, опустить голову под воду и коснуться ладонью правой руки стенки бассейна на глубине 15–20 см от поверхности против левого плеча. В это же время левая рука делает свой последний гребок, благодаря чему пловец подплывает вплотную лицом к стенке бассейна; правая рука сгибается в локте. Одновременно с этим пловец быстро сгибает ноги и подтягивает их к груди, для того чтобы облегчить и ускорить поворот. Левая рука, закончив гребок, не поднимается на поверхность, а, повернувшись ладонью к стенке, начинает грести в сторону стенки, помогая вращению тела. Повороту способствует также поток воды, который движется вслед за пловцом и в момент поворота прижимает его к стенке и одновременно поворачивает.

В это же время правая рука, опираясь ладонью о стенку, в свою очередь, вращает тело пловца влево (против часовой стрелки).

Усилиями обеих рук пловец быстро поворачивается влево и ставит ступни согнутых ног на стенку бассейна на глубине 15–25 см от поверхности, а руки выносит вперед. Сильно отталкиваясь обеими ногами от стенки, скользит под водой. Когда скорость скольжения под водой уменьшится, надо начинать энергично работать ногами, а затем грести рукой, противоположной стороне вдоха. В это же время делается выдох. Пловец выходит на поверхность. Затем, не снижая темпа работы ног, он проносит руку над водой, а другая рука в это время начинает гребок. Когда первая рука ляжет на воду, вторая будет проходить середину гребка. В этот момент выдох заканчивается, голова поворачивается для вдоха, и пловец продолжает плыть кролем на груди.

Открытый плоский поворот выполняется так же, но во время вращения пловец подминает голову из воды и делает вдох.

Обучение простого плоского поворота начинается с изучения техники отталкивания и скольжения, затем касания и вращения и техники подплывания к бортику.

1.2. Обучить технике простого плоского поворота в плавании кролем на груди.

Двигательная задача: выполнить скольжение под водой с постепенным всплыванием на поверхность воды.

Основные средства:

- Стать спиной к стенке бассейна на расстоянии одного шага. Наклониться и поставить одну ногу на стенку. Приставить к ней вторую ногу, погружаясь в это время под воду, оттолкнуться ногами и начать скольжение. Ноги на стенку ставить так, чтобы они оказались ниже уровня воды на 20–30 см.
- Выполнить то же, но после того, как ногами оттолкнутся от стенки, сосчитать про себя «раз, два» и начать движение ногами, как при плавании способом кроль на груди.
- Выполнить то же, но после двух-трех циклов движений ногами начать гребок рукой.

Двигательная задача: выполнить группировку и вращение возле стенки бассейна, не теряя скорости.

Основные средства:

- Стать лицом к стенке бассейна на расстоянии одного шага. Наклониться, положить руку на стенку, начать группировку, погружаясь под воду; выполняя поворот, выйти в исходное для отталкивания положение, оттолкнуться, скользить, начать первые плавательные движения.

- Стать лицом к стенке бассейна на расстоянии одного шага от нее. Наклониться так, чтобы грудь погрузилась в воду, и отвести правую руку назад. Вынуть ее из воды и пронести по воздуху так, как это делается при плавании способом кроль. Коснуться ладонью стенки против плечевого сустава другой руки, сгруппироваться и начать поворот. Повторить это упражнение левой рукой.

- Стать лицом к стенке бассейна на расстоянии 4–6 м, наклониться, идти к стенке, приблизившись к ней, выполнить то же упражнение. Повторить это упражнение левой рукой.

- Стать лицом к стенке бассейна на расстоянии 6–8 м. Оттолкнуться от дна, плыть кролем на ногах – правая рука впереди. Приблизившись к стенке, коснуться ее, сгруппироваться и начать поворот. Повторить это упражнение левой рукой.

- Стать лицом к стенке бассейна на расстоянии 6–8 м, оттолкнуться от дна, плыть способом кроль. Подплывая к стенке, выполнить поворот.

- Проплыть дистанцию 50 м, сделав два поворота, акцентируя внимание на их выполнении.

Методические указания: при касании правой рукой поворот влево, и наоборот.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине

2.1. Закрепить технику плавания кролем на груди.

Основные средства:

- плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 2 x 50 м;
- плавание в координации кролем на груди 2 x 50 м.

2.2. Закрепить технику плавания кролем на спине.

Основные средства:

- плавание на ногах кролем на спине 2 x 50 м;
- плавание в координации кролем на спине 2 x 50 м.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач.

Занятие 7

Основы техники поворотов в плавании кролем на спине

Учебные задачи:

1. Сформировать ориентировочную основу техники простых плоских поворотов в плавании кролем на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, старта с тумбочки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проплывание разминочной дистанции, выполнение поворотов и стартов (4–6 раз).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сформировать у курсантов представление о технике простого плоского поворота в плавании кролем на спине.

1.1. Сформировать у курсантов представление о технике простого плоского поворота в плавании кролем на спине.

Поворот на спине затруднен более сложной ориентировкой, так как пловец не видит стенки бассейна, к которой он плывет.

Поэтому поперек бассейна в 1,5 м над водой на расстоянии 5 м от стенки бассейна натягивается шнур с флажками, сигнализирующими пловцу о приближении бортика, если нет флажков, следует заметить на борту бассейна легко различимый ориентир (например, лестницу с перилами) и на него равняться при подходе к повороту. Поворот следует разучить и в правую, и в левую сторону.

Плоский поворот. Подплывая к стенке, пловец делает сильный заключительный гребок рукой, например левой. Правая рука проносится по воздуху и ладонью касается стенки бассейна против левого плеча на глубине 15–20 см, делается вдох. Голова и плечи движутся за рукой и входят в поворот. Ноги быстро сгибаются, и тело пловца занимает положение в группировке; одновременно с этим согнутая в локте правая рука, опираясь ладонью о стенку, вращает тело вправо. Пловец, помогая этому вращению левой рукой, ставит ноги на стенку бортика. Руки вытягивает по направлению предстоящего скольжения, голова между рук. Пловец с нарастающей силой отталкивается ногами от стенки и скользит под поверхностью воды на глубине 30–50 см (см. рис. 26).

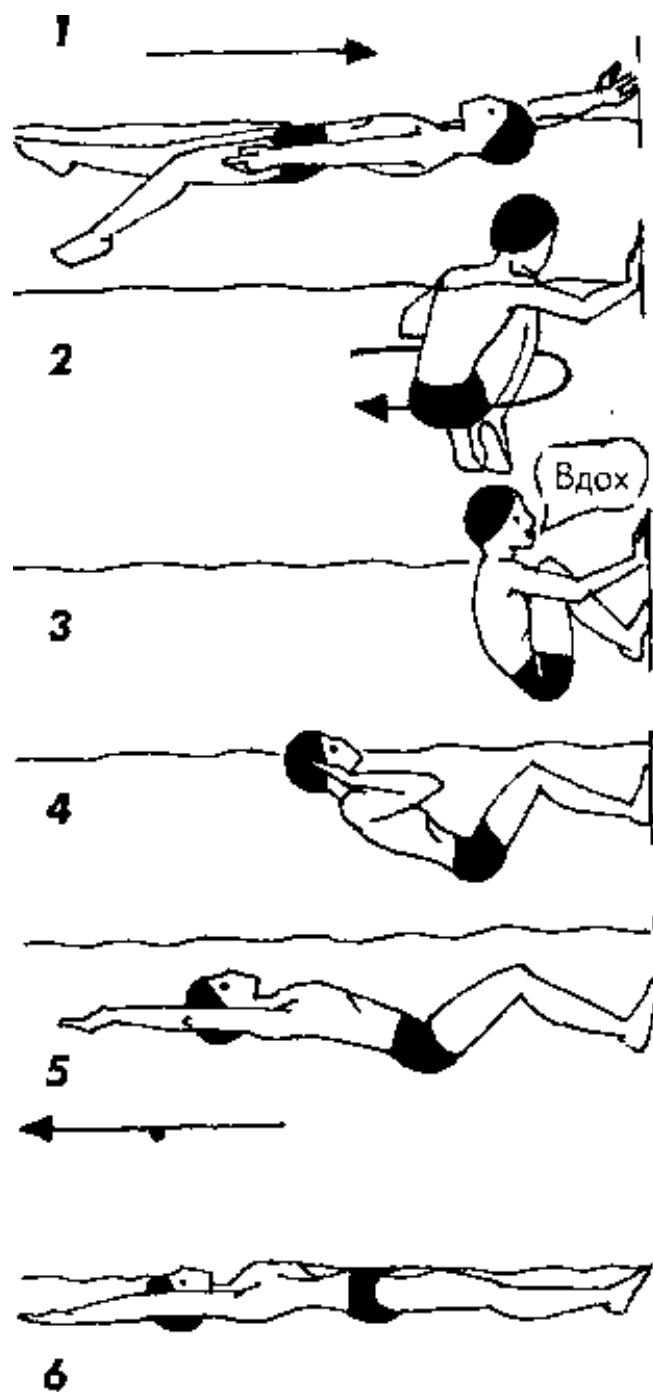


Рисунок 26. Простой поворот в плавании кролем на спине

Положением вытянутых над головой рук (кистями) он регулирует глубину скольжения. Когда скорость скольжения падает, пловец включает в работу ноги.

1.2. Обучить технике простого плоского поворота в плавании кролем на спине.

Двигательная задача: выполнить скольжение под водой с постепенным всплыванием на поверхность воды.

Основные средства:

- Стать лицом к стенке бассейна на расстоянии одного шага, поставить одну ногу на стенку. Приставить к ней вторую ногу, погружаясь в воду, оттолкнуться ногами и начать скольжение. Ноги на стенку ставить так, чтобы они оказались ниже уровня воды на 20–30 см.
- Выполнить то же, но после того, как ноги оттолкнутся от стенки, считать про себя «раз, два» и начать движение ногами, как при плавании способом кроль на спине.
- Выполнить то же, но после двух–трех циклов движений ногами, при всплывании начать гребок правой или левой рукой.

Двигательная задача: выполнить группировку и вращение возле стенки бассейна, не отрывая головы от воды.

Основные средства:

- Стать спиной к стенке бассейна на расстоянии одного шага. Лечь на воду, положить правую руку на стенку, начать группировку, погружаясь под воду; выполняя поворот вправо, выйти в исходное для отталкивания положение, оттолкнуться, скользить, начать плавательные движения.
- Стать спиной к стенке бассейна на расстоянии одного шага от нее. Лечь на воду, руки вдоль туловища. Выполнить движение правой рукой, как это делается при плавании кролем на спине, коснуться ладонью стенки против левого плечевого сустава другой руки, сгруппироваться и начать поворот вправо. Повторить это упражнение левой рукой.
- Стать спиной к стенке бассейна на расстоянии 6–8 м. Оттолкнуться от дна, плыть кролем на спине на ногах, правая рука вверх. Приблизившись к стенке, коснуться ее, сгруппироваться и начать поворот. Повторить это упражнение левой рукой.
- Стать спиной к стенке бассейна на расстоянии 6–8 м, оттолкнуться от дна, плыть способом кроль на спине. Подплывая к стенке, выполнить поворот.
- Проплыть дистанцию 50 м, сделав два поворота, акцентируя внимание на технике выполнения.

Методические указания: при касании правой рукой выполнить поворот вправо и наоборот.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине

Основные средства:

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер).
- Плавание с доской, работая ногами с различной скоростью и темпом движений.
- Нырание в длину на 10–15 м с помощью движений ногами кролем, руки вытянуты вперед. Следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице – обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

- Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону руки, выполняющей гребок.
- Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки, выполняющей гребок.
- Плавание кролем на груди, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.
- Плавание кролем на спине с различным положением рук (обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедер).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия в контексте поставленных задач.

Занятие 8

Оценка своих достижений в освоении основных способов плавания

Учебные задачи:

1. Оценить технику плавания кролем на груди и спине, старта с тумбочки и поворотов.
2. Обсудить итоги освоения учебного курса по плаванию.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проплывание разминочной дистанции, выполнение поворотов и стартов (4–6 раз).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Оценить технику плавания кролем на груди и спине, старта с тумбочки и поворотов.

Техническая подготовленность оценивается преподавателем. В зависимости от подготовленности, курсанты могут проплыть дистанцию 50 или 100 метров на время или без учета времени.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2. Обсудить итоги освоения учебного курса по плаванию.

Курсантам предложить провести самоанализ двигательной подготовленности по плаванию по итогам учебного курса и оценить возможности использования плавания как средства активного отдыха, закаливания организма и физического совершенствования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования поставленная цель достигнута, задачи решены полностью.

Человек – единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В настоящее время на земле ежегодно тонет немало людей. Среди гибнущих – 20% детей. Одной из главных причин трагедий на воде является неумение людей плавать.

Физкультура и спорт у нас стали общедоступными. Сотни тысяч людей посещают плавательные бассейны, проводят свой отдых на бесчисленных водоемах. В связи со строительством искусственных плавательных бассейнов все большее число людей вовлекается в занятия водными видами спорта. Рост массовости плавания требует подготовки специалистов по начальному массовому обучению. В России имеются институты физической культуры, факультеты физического воспитания в педагогических институтах и техникумы физической культуры, выпускающие специалистов по различным видам спорта. В учебных программах каждого из них включен предмет плавание.

Но, несмотря на это, особенно в разгар летнего сезона, тонет очень много людей. А ведь успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия. Основой для этого служат многолетний опыт, годы преподавательской деятельности.

В небольшом издании невозможно рассказать обо всех деталях учебной работы преподавателя плавания. Однако советы, данные здесь, на наш взгляд, достаточны для успешного проведения занятий теми людьми, которые не проходили специальной подготовки, а также для лучшего усвоения материала курсантами института.

Опыт показывает, что нет таких людей, которые по каким-то причинам не смогли бы научиться плавать. Если человек испытывает сложность при обучении плаванию, то это может быть связано с его психологическими и биологическими особенностями. Но как бы то ни было, работая с такими людьми, ведущий занятие должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении спортивным плаванием будет достигнут.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеева О.И., Григорьев В.И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе: учебное пособие. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2003. – 161 с.
2. Безотчество К.И. Обучение плаванию студентов, страдающих водобоязнью: методические разработки в помощь преподавателям физического воспитания вузов. – Томск, 1983. – 6 с.
3. Блайт Л. Плавание. 100 лучших упражнений. – Москва, 2011. – 281 с.
4. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. – Минск, 1983. – 63 с.
5. Быков В.А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 2003. – 343 с.
6. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич [и др.]. – Москва: Академия, 2003. – 315 с.
7. Ганчар И.Л. Преимущество совершенствования навыков плавания в условиях вуза / Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях. – Гродно, 1993. Ч. 1. С. 225–226.
8. Ганчар И. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования: учебное пособие. – Одесса: Друк, 2007. – 816 с.
9. Губа В.П., Вольф М., Никитушкин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – Москва: Советский спорт, 1998. – 302 с.
10. Инясевский К.А. Плавание: методическое пособие. – Москва: Высшая школа, 1978. – 181 с.
11. Кирьянова Л.А., Федорова А.В., Ефимова-Комарова Л.Б. Лечебно-оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов специальной медицинской группы. – Санкт-Петербург, 2007. – 61 с.
12. Кирьянова Л.А., Демиденко О.В., Куликова Е.В. Методические основы занятий студентов оздоровительным плаванием: учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов специальной медицинской группы. – Санкт-Петербург: ГУКиТ, 2012. – 45 с.
13. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию / Плавание: сборник статей. – Москва, 1976. Вып. 1. С. 46–52; Вып. 2. С. 47–55.
14. Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 246 с.
15. Медяников В.В. Улучшить обучение плаванию в пионерских лагерях / Плавание: ежегодник. – Москва, 1986. С. 43–44.
16. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика преподавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: учебно-методическое пособие / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинов, О.В. Новосельцев [и др.]. – Санкт-Петербург: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 122 с.

17. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-преподавателя по плаванию: учебное пособие. – Санкт-Петербург: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 48 с.
18. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 332 с.
19. Мельникова О.А. Плавание. – Омск: ОмГТУ, 2009. – 80 с.
20. Методика обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.friendship.com.ru/swimming/05.shtml>.
21. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова, К.С. Лабзо [и др.]. – Санкт-Петербург: ГУЭФ, 2009. – 438 с.
22. Оздоровительное плавание в вузе: учебное пособие / сост. И.В. Переверзева, А.И. Ушников, О.В. Арбузова. – Ульяновск: ГПУ, 2014. – 165 с.
23. Оздоровительное плавание лиц, имеющих структурно-функциональные нарушения / А.Э. Болотин, И.В. Переверзева, Аль-Декес Рами Юсеф. – Ульяновск: ГТУ, 2015. – 169 с.
24. Плавание: учебник для вузов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
25. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
26. Семенов А.В. Формирование двигательной готовности при обучении спортивной технике плавания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1992. – 143 с.
27. Студенческий спорт: методика дифференцированной подготовки пловца: учебно-методическое пособие / О.И. Алексеева, В.И. Григорьев, А.И. Крылов. – Санкт-Петербург: ГУЭФ, 2012. – 100 с.
28. Теория плавания. Методы обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kzfsfb.ru/theory.html>.
29. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.
30. Теория и методика обучения плаванию / под ред. А.А. Литвинова. – Москва: Академия, 2014. – 368 с.
31. Фирсов З.П. Плавание для всех. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
32. Чертов Н.В. Плавание: электр. учебник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport.pi.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_4.html.
33. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2011. – 452 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Третьяков Андрей Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Кулиничев Андрей Николаевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Апальков Александр Владимирович,
кандидат педагогических наук;
Горбатенко Андрей Васильевич;
Лазарев Антон Алексеевич;
Клименко Сергей Сергеевич,
кандидат педагогических наук

**Начальный курс обучения плаванию курсантов
образовательных организаций МВД России**

Учебно-методическое пособие

Редактор *М.К. Козырева*
Комп. верстка *И.Ю. Чернышева*

Подписано в печать 2024. Формат 60х90/16
Усл. печ. л. 5 Тираж 34 экз. Заказ 18

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-541-9

