

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»**

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПЛАВАНИЕМ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ**

**Методические указания для студентов
всех специальностей дневной формы обучения**

**Витебск
2016**

УДК 797.2:378

Особенности проведения занятий плаванием в технических вузах: методические указания для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

Витебск: Министерство образования Республики Беларусь, УО «ВГТУ», 2016.

Составители: зав. каф. Мусатов А.Г.,
ст. преп. Литуновская Т.В.,
преп. Семёнова А.И.,
преп. Шалабодова Т.Ю.,
преп. Гордецкий А.А.

Методические указания адресованы преподавателям и студентам технических ВУЗов, а также могут быть использованы преподавателями средне-специальных учебных заведений, учителями школ с целью обучения совершенствования навыков плавания.

Одобрено кафедрой физической культуры и спорта УО «ВГТУ».
Протокол № 3 от 4 ноября 2015 г.

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры
ТМФВиС УО «ВГУ им. П.М.
Машерова» Новицкий П.И.
Редактор: ст. преп. Ребизова Е.А.

Рекомендовано к опубликованию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ». Протокол № 9 от 30 ноября 2015 г.

Ответственный за выпуск: Гукова Ю.А.

Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

Подписано к печати 16.11.16. Формат 60x90 1/16. Уч.-изд. лист. 3.0.
Печать ризографическая. Тираж 25 экз. Заказ № 365.

Отпечатано на ризографе учреждения образования «Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/172 от 12.02.2014 г.
210035, г. Витебск, Московский пр., 72.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Организация занятий по плаванию	5
1.1 Охрана труда и техника безопасности в бассейне	5
1.2 Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь	5
1.3 Особенности плавания в естественных водоемах	6
1.4 Оказание первой помощи пострадавшим	6
2 Обучение технике плавания разными способами	8
2.1 Обучение технике плавания способом «кроль на груди»	8
2.2 Обучение технике плавания способом «кроль на спине»	14
2.3 Обучение технике плавания способом «брасс»	18
2.4 Обучение технике «стартов»	23
2.5 Обучение технике «поворотов»	27
2.6 Применение нетрадиционных форм и методов на занятиях по плаванию	30
2.6.1 Прикладное плавание	30
2.6.2 Аквааэробика	31
3 Тематический план практических занятий по плаванию для студентов второго курса основного отделения	35
4 Организация и проведение соревнований по плаванию	37
Список использованных источников	39
Приложение А	40
Приложение Б	49

ВВЕДЕНИЕ

Плавание как составляющая часть программы по физической культуре является одним из важных разделов предмета в высших учебных заведениях.

Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения в плавании, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей применения средств плавания в практике работы со студентами имеет оптимизация раздела по плаванию. Так, например, включение в учебный процесс новых средств и методов проведения занятий.

Нередко занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения.

В данных методических указаниях акцентируется внимание на обучении технике плавания различными способами. Подробно описана техника выполнения стартов и поворотов. Так же преподаватели смогут подобрать упражнения для совершенствования техники плавания различными способами.

Раздел организации занятий по плаванию содержит правила безопасного поведения не только в условиях бассейна, но и в условиях естественного водоема. Описаны действия в критических ситуациях, возникающих на воде.

Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа.

Приведен перечень упражнений аквааэробики и элементов водного поло, адаптированных для студентов технических вузов.

1 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

1.1 Охрана труда и техника безопасности в бассейне

Техника безопасности в бассейне должна соблюдаться очень строго всеми посетителями. Не следует забывать о том, что бассейн – место повышенной опасности, и любое нарушение правил безопасности или же неадекватное поведение может привести к травме или – даже гибели человека. В бассейне не только сама вода представляет опасность, но и бортики, чаще всего покрытые кафелем, могут стать причиной падения и травмы. Поэтому бегать в бассейне нельзя. Так же без разрешения инструктора запрещается прыгать в воду с вышек. В бассейне категорически запрещается кричать, так как крик на воде – это крик о помощи. Занимающиеся не должны садиться или виснуть на разделителях дорожек. Использование любого инвентаря должно осуществляться только с разрешения инструктора, а весь инвентарь должен быть предварительно проверен на безопасность. К правилам техники безопасности так же относится соблюдение правил гигиены: использование специальных купальных костюмов, шапочек и тапок, моющих средств. Так, не рекомендуется использование гелей, т. к. они долго не смываются с тела и портят воду. Перед посещением бассейна и после выхода из воды необходимо принять душ. Душ перед принятием бассейна должен быть тщательным, без купальных костюмов. Если посетитель примет душ в купальнике, то все моющие средства попадут с купальника в воду. Чтобы вода была чистой и безопасной, мы должны соблюдать установленные требования по чистоте нашего тела. В бассейне должна обеспечиваться идеальная чистота, поэтому нельзя проходить в раздевалку бассейна в уличной обуви, даже в бахилах, которые могут порваться. Нельзя в шкафы для одежды ставить уличную обувь. Эти и другие правила устанавливаются в Правилах посещения бассейна. Все запреты, ограничения и рекомендации, установленные в правилах, продиктованы исключительно необходимостью обеспечения безопасности посетителей бассейна.

1.2 Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь

Плавательные бассейны представляют собой стационарные спортивные сооружения, которые бывают крытыми, открытыми и комбинированными. Такие бассейны обязательно имеют подогрев воды, что дает возможность проводить занятия не только летом, но и зимой. В соответствии с целями занятий плаванием различают: купально-оздоровительные, учебные («лягушатники») и спортивные бассейны.

Для тренировок и соревнований по спортивному плаванию ванны бассейна должны иметь размеры 50 × 21 м или 25 × 16 м при глубине не менее

1,8 м с предохранительной зоной по 0,5 м с каждой продольной стороны. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть.

Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и другое.

Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

1.3 Особенности плавания в естественных водоемах

Плавание и купание в естественных водоемах проходит в летний период и зависит от климатических условий региона.

Водоем для занятий по плаванию должен отвечать необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, то есть не иметь заболоченных мест и источников загрязнения.

Качество воды должно удовлетворять минимальным требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной. Это дает возможность купающимся или занимающимся видеть дно и свои движения, тем самым снижая страх и обеспечивая безопасность.

Место для купания лучше всего выбирать у пологого песчаного берега с кустарником или другими зелеными насаждениями, за которыми можно укрыться в ветреную погоду. Дно водоема должно быть ровным, достаточно твердым и чистым.

Состояние дна нужно проверять перед каждым занятием, убирая предметы, которые могут стать причиной травм или несчастных случаев. Место для купания и плавания должно быть проверено на наличие подземных ключей, подводных течений и водоворотов. Глубина отведенного для плавания и купания места в водоеме (для не умеющих плавать), не должна превышать уровня груди или пояса занимающихся. Скорость течения (в реке) – не больше 10 м/мин.

Занятия по плаванию в открытых водоемах нужно проводить при температуре воды не ниже 18 С° и температуре воздуха 21 – 23 С°.

1.4 Оказание первой помощи пострадавшим

После извлечения из воды человека, потерявшего сознание, следует как можно быстрее освободить его от одежды до пояса, чтобы устранить возможные причины затруднения дыхания и кровообращения. Затем нужно

обеспечить (прежде чем приступить к выполнению искусственного дыхания) проходимость дыхательных путей. Для этого необходимо:

- 1) удалить воду из верхних дыхательных путей;
- 2) уложить пострадавшего на твердую поверхность;
- 3) запрокинуть голову пострадавшего назад, разогнуть шею;
- 4) очистить рот и глотку от инородных тел и слизи.

Искусственное дыхание. Его продолжают непрерывно до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно.

Во время выполнения искусственного дыхания необходимо принять меры для предотвращения переохлаждения организма пострадавшего (вытереть его полотенцем, укрыть до пояса сухой одеждой, одеялом и др.)

Искусственное дыхание применяют при отсутствии у пострадавшего дыхательной деятельности, но при работающем сердце, а также в случаях, когда частота дыхания менее 10 вдохов в 1 мин.

При остановке сердечной деятельности следует искусственное дыхание делать одновременно с наружным массажем сердца. При этом необходимо придерживаться строго равномерного ритма движений – от этого в значительной мере зависит эффективность действий спасателей.

Искусственное дыхание выполняют с частотой 12 – 15 раз в 1 мин, у взрослых и 20 – 24 – у детей школьного возраста.

Наружный массаж сердца применяется только одновременно с искусственным дыханием. При двух спасателях соотношение вдуваний воздуха и числа надавливаний на грудину – 1 : 5, при одном спасателе – 2 : 15.

Наружный массаж сердца. Спасатель становится на колени возле головы пострадавшего или сбоку от него. Основание ладони одной руки кладет на нижнюю треть грудины пострадавшего, другую руку накладывает сверху на первую. Надавливания на грудину осуществляются выпрямленными руками при наклонах туловища. Спасатель производит надавливание на грудину так, чтобы она смещалась в сторону позвоночника на 3 – 4 см у взрослых и на 1,5 – 2 см у детей. В среднем смерть от утопления наступает через 4 – 6 минут после погружения под воду, поэтому спасательные мероприятия должны быть направлены на скорейшее извлечение пострадавшего из воды.

2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ

2.1 Обучение технике плавания способом «кроль на груди»

Общая характеристика. Способ плавания «кроль на груди» характеризуется относительно горизонтальным положением тела занимающегося в воде, попеременными движениями руками и ногами (рис. 1). «Кроль на груди» – самый быстрый и популярный способ плавания.

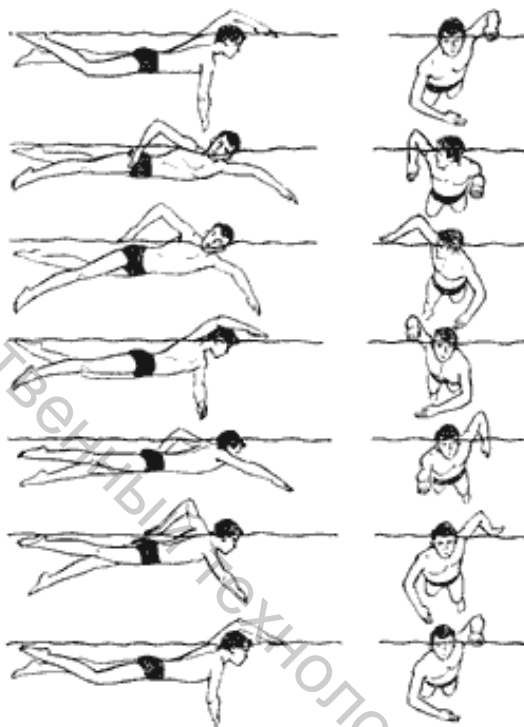


Рисунок 1 – Техника плавания способом «кроль на груди»

Прикладное значение стиля плавания «кроль на груди» заключается в том, что он используется в различных условиях для преодоления водных преград, плавания в одежде, оказания помощи тонущему и т. д. Кролем можно плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук как при брассе.

Положение тела. При плавании кролем на груди тело пловца находится почти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом в воду (за исключением момента вдоха), бедра находятся у поверхности воды.

Движения ногами. При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу – вверх (подготовительное движение) и сверху – вниз (гребковое движение или «удар») с небольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что

позволяет придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа. Движение ноги вниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

Движения руками. При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Полный цикл движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) – захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) – выход руки из воды, пронос, вход руки в воду. В то время как одна рука выполняет гребок, другая – движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скорость плавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следует начинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не снизилась.

Дыхание. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания являются: один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); один вдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания).

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений в воде.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна):

1. И. п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

2. И. п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

3. То же, но с выдохом в воду.

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

1. И. п. – лежа на груди, хват за середину дальнего края доски. Плавание при помощи движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на груди, хват доски сбоку. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

3. И. п. – лежа на груди, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи

движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

4. То же, другая рука.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

1. И. п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем, на задержке дыхания.

2. И. п. – лежа на груди, правая рука вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

3. То же, другая рука.

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

Типичные ошибки:

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

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- ноги прямые, не сгибать;
- носки «оттянуть».

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

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

1. И. п. – наклон вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх. Выполнить движения как при плавании кролем на груди (смотреть вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять под живот; заканчивать гребок у бедра).

2. То же, на задержке дыхания.

3. И. п. – наклон вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх. Движения правой рукой:

- 1) выполнить фазу «подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе),
- 2) выпрямить руку, касаясь большим пальцем бедра («отталкивание»),
- 3) поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»),
- 4) «пронос» руки по воздуху.

4. То же, другой рукой.

5. И. п. – наклон вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), руки вверх. Движения правой рукой:

- 1) коснуться большим пальцем бедра (выполнить гребок под живот),
- 2) выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

6. То же, другой рукой.

7. И. п. – наклон вперед, правая рука вверх. Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

8. То же, в другую сторону.

9. И. п. – наклон вперед. Правая рука выполняет упор о колено, левая рука вниз (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

10. То же, другой рукой (вдох в другую сторону).

11. И. п. – наклон вперед (плечи в воде, лицо в воду), руки вверх. Движения правой рукой:

1) выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра),
2) пронос (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

12. То же, другой рукой.

13. И. п. – наклон вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Движения правой рукой:

1) выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,
2) «пронос» (с высоким локтем) и вкладывать руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

14. То же – другой рукой.

15. И. п. – наклон вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна):

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

2. То же, левой рукой.

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

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

5. То же, в другую сторону.

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

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

8. И. п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги кроль, руки вверх (держатся за борт). Движения правой рукой:

1) выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,

2) «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

9. То же – другой рукой.

10. И. п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги кроль, руки вверх (держатся за борт). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем.

1) движение правой рукой (вдох),

2) движение левой рукой (выдох),

3) – 4) пауза.

11. То же, другой рукой.

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

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

2. То же, левой рукой.

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

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

5. То же, в другую сторону.

6. И. п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Движения правой рукой:

1) выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,

2) «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

7. То же – другой рукой.

8. И. п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем.

1) движение правой рукой (вдох),

2) движение левой рукой (выдох),

3) – 4) пауза.

9. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

Выполнить упражнения 1 – 9 из раздела **Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания)**, но без доски.

Типичные ошибки:

– короткие гребки руками;

– резкий выход руки из воды;

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

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;
- вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- щека и ухо лежат на воде;
- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;
- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;
- непрерывные движения ногами кролем.

Упражнения для изучения согласования движений:

1. Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания.
2. Плавание кролем в полной координации с произвольным дыханием.

Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

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

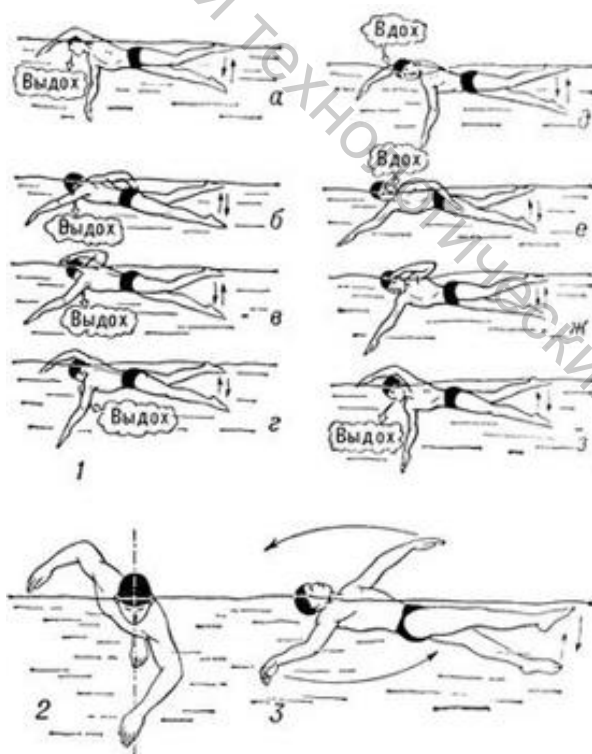


Рисунок 2 – Плавание способом «кроль на груди» при согласовании с дыханием

Типичные ошибки:

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

Методические указания:

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

2.2 Обучение технике плавания способом «кроль на спине»

Общая характеристика. В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальном обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания (рис. 3).

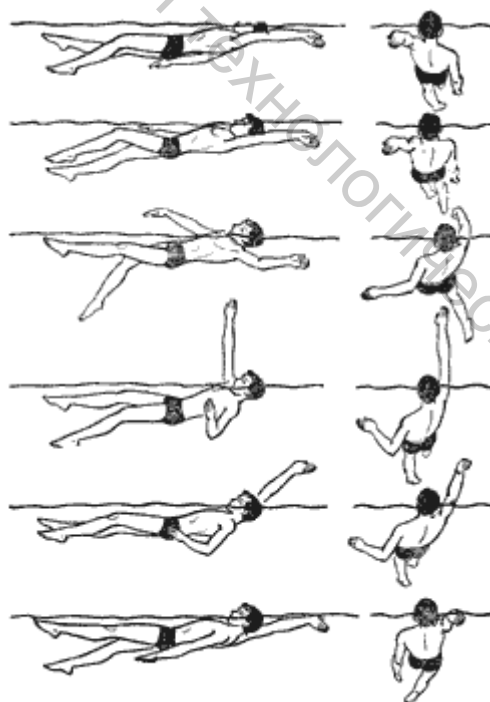


Рисунок 3 – Техника плавания способом «кроль на спине»

Прикладное значение. Кроль на спине применяют при транспортировке не умеющего плавать, при оказании помощи тонущему, а также при плавании с различными грузами и т. п.

Положение тела. Тело студента в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10°. Затылок студента погружен в воду, уровень воды проходит примерно по линии ушей, лицо обращено вверх.

Движения ногами. При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения снизу – вверх (гребковое движение или «удар») и сверху – вниз (подготовительное движение). Амплитуда движения бедер умеренная, они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду. Основная роль попеременных движений ногами – удерживать тело в обтекаемом уравновешенном положении, внести свой вклад в создание сил, продвигающих тело пловца вперед.

Движения руками. Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение). Согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая – входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

Дыхание согласовывается с полным циклом движений одной рукой. В плавании на спине дыхание значительно облегчено тем, что выдох производится над водой и без поворота головы. Вдох выполняется через рот, выдох – через рот и нос. Дыхание «трехтактное» – вдох, задержка дыхания, выдох.

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

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна):

1. И. п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем под команду и счет преподавателя.

2. И. п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем под команду и счет преподавателя.

3. И. п. – лежа на спине, хват руками за борт бассейна (опустить уши в воду, живот поднять к поверхности воды). Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя.

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

1. И. п. – лежа на спине с доской (живот прижать к доске). Плавание при помощи движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на спине, руки прямые (доска касается бедер). Плавание при помощи движений ногами кролем.

3. И. п. – лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.

4. И. п. – то же, руки прямые. Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И. п. – лежа на спине, левая рука вверх (хват доски за середину ближнего края) правая рука внизу (прижата к туловищу). Плавание при помощи движений ногами кролем.

6. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на спине, левая рука вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем.

3. То же, другой рукой.

4. И. п. – лежа на спине, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем.

Типичные ошибки:

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

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- представить на поверхности воды шарики для настольного тенниса и стопами «поиграть ими в футбол»;
- живот наверх (не сидеть);
- колени не сгибать.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

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

1. И. п. – стоя, правая рука вверх. Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).

2. И. п. – стоя на дне бассейна. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять» – «прижать»).

3. То же, левой рукой.

4. И. п. – правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад).

- 1) опустить правую руку через сторону вниз («прижать»),
- 2) поднять прямую правую руку вперед–вверх (выполнить фазу «проноса»).
5. То же, другой рукой.
6. И. п. – стоя, руки вверх. Выполнить движение кролем правой рукой («прижать» – «поднять»).
7. То же, другой рукой.
8. И. п. – стоя, руки вверх. Выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать» – «поднять»).

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

1. И. п. – лежа на спине, рукиверху (хват за середину ближнего края доски).
- 1) – 2) выполнить движение кролем правой рукой («прижать» – «поднять»),
- 3) – 8) пауза.
2. То же, левой рукой.
3. И. п. – то же.
- 1) – 4) выполнить попеременные движения правой и левой рукой кролем,
- 5) – 10) пауза.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

1. И. п. – лежа на спине. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять» – «прижать»).
2. То же, левой рукой.
3. И. п. – лежа на спине, правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад).
- 1) опустить правую руку через сторону вниз («прижать»),
- 2) поднять прямую правую руку вперед–вверх (выполнить фазу «проноса»).
4. То же, другой рукой.
5. И. п. – лежа на спине, руки вверх.
- 1) – 2) выполнить движение кролем правой рукой («прижать» – «поднять»),
- 3) – 8) пауза.
6. То же, но другой рукой.
7. И. п. – лежа на спине, руки вверх.
- 1) – 4) выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать» – «поднять»),
- 5) – 10) – пауза.

Типичные ошибки:

- укороченный гребок рукой;
- резкий выход руки из воды;

– излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;

– рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

Методические указания:

– гребок выполнять до бедра;

– закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды;

– коснуться рукой уха;

– во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

Упражнения для изучения согласования движений

1. И. п. – правая рука вверх. Через 6 счетов выполнить смену положения рук.

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

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Типичные ошибки:

– гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;

– излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;

– укороченный гребок рукой;

– рука, вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

– смену положения рук выполнять одновременно;

– руку вынимать из воды движением плеча;

– гребок выполнять до бедра;

– в исходном положении одна рука вверх, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;

– движения ногами выполнять непрерывно.

2.3 Обучение техники плавания способом «брасс»

Общая характеристика. Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания. Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом «брасс» (рис. 4):

1. Начиная с первого гребка после старта и поворота, пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды.

2. Руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой или по ее поверхности, во время гребка руки не должны заходить за линию бедер, после гребка руки одновременно вытягиваются от груди таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой).

3. Ноги выполняют движения одновременно и симметрично, во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются).

4. Во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако, в каждом цикле движений она должна появляться на поверхности воды.

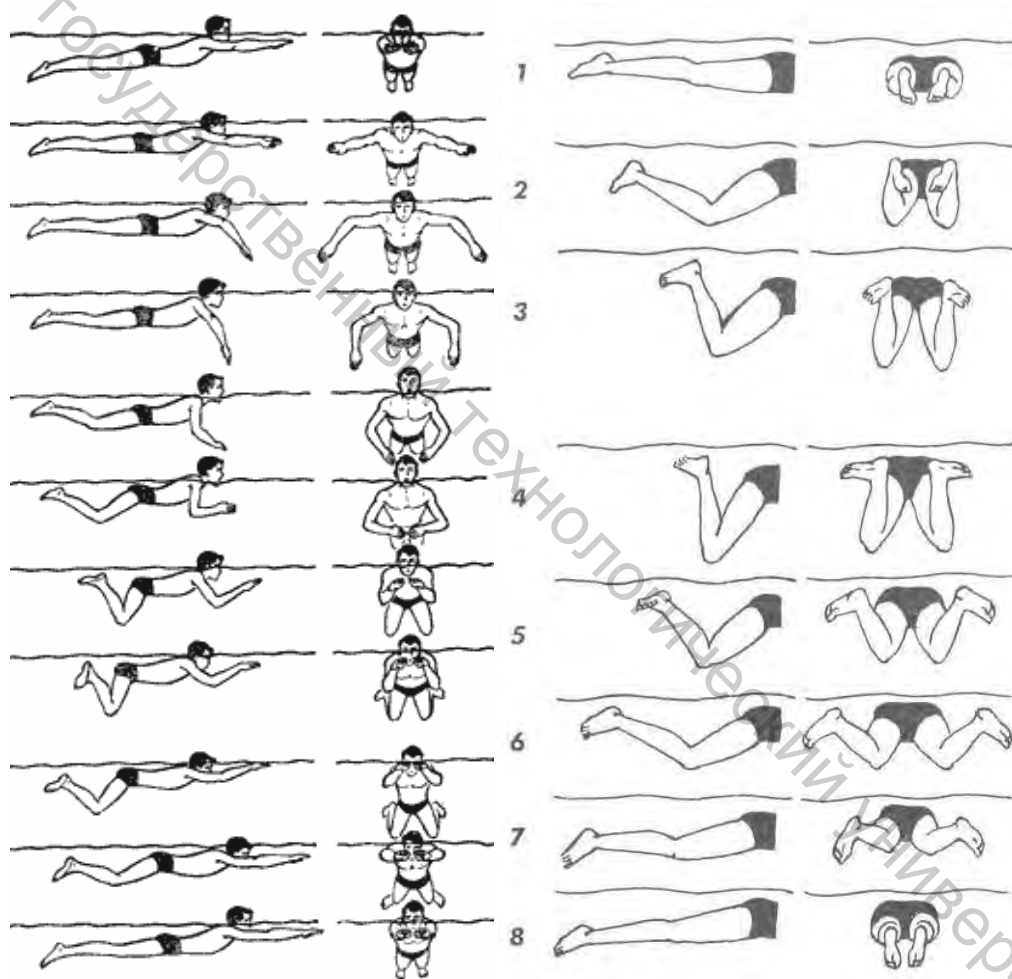


Рисунок 4 – Техника плавания способом «басс»

Прикладное значение. Способ плавания «басс» на груди применяется при нырянии, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи (бассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблюдать).

Положение тела. При плавании брассом тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи незначительно поднимаются из воды.

Движения ногами. Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) занимающийся сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны – вниз (стопы движутся как можно ближе к поверхности воды). Когда подтягивание заканчивается, студент быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из этого положения начинается рабочее движение – толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны – назад и выполняется до завершающего толчок соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед.

Движения руками. Движения руками в брассе выполняются одновременно и симметрично. Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед. Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны – назад – вниз. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начинается быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони направлены вниз.

Дыхание. При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловец поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки выводятся вперед, выполняется выдох.

Общее согласование движений. В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и ногами занимающийся начинает гребок руками с одновременным вдохом. В конце гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, занимающийся начинает выводить руки вперед. Одновременно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после которого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

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

1. И. п. – сидя на гимнастической скамейке:
 - 1) согнуть ноги в коленных суставах,
 - 2) вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,

3) движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).
Пятки от пола – «не отрывать».

2. И. п. – лежа на груди на гимнастической скамейке:

1) согнуть ноги в коленных суставах,

2) вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,

3) движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

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

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

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна):

1. И. п. – стоя левым боком к бортику бассейна, ладони развернуты вперед:

1) согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь); носки развернуть в стороны – книзу («растопырить пальцы на ногах»),

2) выполнить толчок ногой, через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

2. То же, но другой ногой.

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

4. И. п. – лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверху, вторая внизу).

1) согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах,

2) вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,

3) движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

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

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

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

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

1. И. п. – руки вверху. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

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

Типичные ошибки:

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

Методические указания:

- колени – уже, пятки – шире;
- перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;
 - толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);
 - «подтягивание» выполнять медленно и мягко; носки разводить быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения.
 - после толчка ногами напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

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

1. И. п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду).

- 1) развести руки в стороны (чуть шире плеч),
- 2) выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать),
- 3) соединить локти перед грудью и вывести руки вперед–вверх.

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

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

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

2. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.

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

4. То же, но спиной вперед.

1) с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны,

2) соединить прямые руки перед собой.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

1. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

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

Типичные ошибки:

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

Методические указания:

– при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90°;

- выполнять паузу в положении руки вверх;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед–вверх.

Упражнения для изучения согласования движений

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

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

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

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

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

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

3. Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вверх и скольжением). Выполнить с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.

4. Плавание брассом в полной координации.

2.4 Обучение технике «стартов»

Общая характеристика. В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, студент выполняет старт прыжком со стартовой тумбочки (рис. 5). Высота ее над уровнем воды составляет 0,5–0,75 м. Качественное выполнение старта приносит выигрыш во

времени до 0,2–0,4 с. Наиболее распространенными вариантами стартового прыжка с тумбочки являются: «старт с махом рук», «старт с захватом», «легкоатлетический старт», «старт в группировке».

При анализе техники старта принято выделять следующие фазы:

- исходное положение;
- подготовительные движения и толчок;
- полет;
- вход в воду;
- скольжение;
- первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

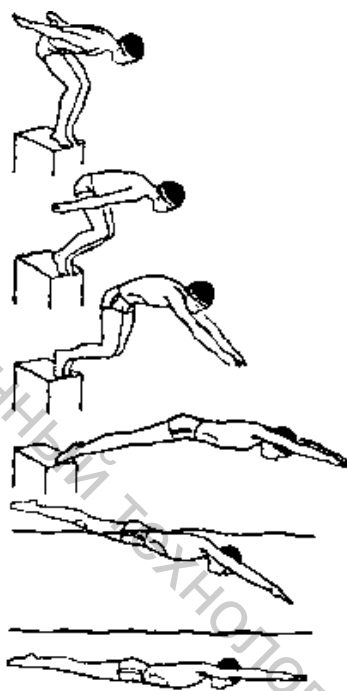


Рисунок 5 – Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами: «крюль на груди», «брасс» и «дельфин»).

Исходное положение. По предварительной команде студент занимает место на заднем крае стартовой тумбочки. После подготовительной команды «На старт!» он должен встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту. В исходном положении при выполнении «старта захватом» ноги пловца согнуты в коленных суставах (угол $135\text{--}150^\circ$), стопы – на ширине плеч, пальцы ног захватывают край тумбочки. Туловище наклонено, пальцы рук захватывают край тумбочки спереди между стопами (или сбоку от них). Голова опущена, дыхание задержано. В этом положении колени студента оказываются над передним краем тумбочки, плечевой пояс и голова – немного впереди. Центр тяжести тела перенесен на переднюю часть стопы, пловец готов мгновенно начать стартовые движения. Подготовительные движения и толчок начинаются по команде «Марш!». Занимающийся, надавливая руками на край

тумбочки, выводит тело из состояния равновесия, выполняет отталкивание ногами, мах руками и посылает голову, туловище и руки вперед–вверх. Необходимо как можно быстрее выполнить мощный толчок и послать тело в полет вперед–вверх по оптимальной траектории. Полет начинается в момент отрыва ног от тумбочки. Тело вытягивается, напрягается и летит по рациональной траектории. Руки направляются вперед, голова занимает положение между руками. Вход в воду начинается с момента погружения кистей рук в воду. Последовательно, как бы в одну точку, входят: руки, голова, туловище, бедра и стопы. Студент, сохраняя обтекаемое положение, регулирует глубину погружения. Оптимальным углом входа в воду считается угол равный 15–30°. Скольжение начинается с момента погружения ног в воду. Характерной отличительной чертой фазы является переход тела пловца из воздушной среды в водную, плотность которой больше в 800 раз. Скольжение под водой необходимо осуществлять в обтекаемом положении и глубиной погружения не более 80 см.

Первые плавательные движения и выход на поверхность воды. При плавании кролем на груди после непродолжительного скольжения занимающийся выполняет движения ногами кролем, поддерживая высокую скорость движения. При плавании брассом пловец выполняет длинный гребок руками до бедер, затем следует непродолжительное «второе» скольжение, руки выводятся вперед, ноги подтягиваются для отталкивания, и следует энергичный толчок ногами.

Старт из воды. Старт из воды выполняется при плавании кролем на спине. Исходное положение. После первой предварительной команды студент прыгает в воду и занимает исходное положение у стартовых поручней лицом к ним. Занимающийся берется за поручни почти прямыми руками на ширине плеч, хватом сверху. Сгибая ноги, студент надежно упирается стопами в стенку бассейна ниже уровня воды, колени при этом остаются между руками. По команде «На старт!» занимающийся сгибает руки, подтягивает себя немного к поручням и замирает в этом исходном положении. Как только звучит стартовый сигнал, студент начинает выполнение старта. Его движения во время старта можно условно разделить на следующие фазы:

- подготовительные движения и толчок;
- полет;
- вход в воду;
- скольжение;
- первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

Подготовительные движения и толчок. По стартовому сигналу студент отпускает руками стартовый поручень и резким маховым движением посылает руки вперед (по ходу предстоящего движения), одновременно выполняя ногами мощное отталкивание от стенки бассейна. Тело спортсмена при этом вытягивается и прогибается. Фаза полета начинается с момента отрыва ног от стенки бассейна, студент еще больше прогибается и

запрокидывает голову назад. Вход в воду начинается с момента касания кистями рук воды. Тело студента погружается в воду в обтекаемом положении. Последовательно, как бы в одну точку, в воду входят руки, затылок и плечевой пояс, затем спина.

Скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды. Скольжение под водой кратковременно, студент слегка прижимает подбородок к груди, направляя тело вперед-вверх, подхватывает скорость скольжения энергичными движениями ног и гребком руки (другая рука остается вытянутой вверх).

Упражнения, сидя на бортике бассейна:

1. И. п. – сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой – сделать вдох и по сигналу педагога прыгнуть в воду вниз ногами.

2. И. п. – то же. Выполнить упор двумя руками – сделать вдох и прыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.

3. И. п. – сидя на бортике, упереться ногами в стенку или сливной желоб, руки вытянуть вверх – «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).

4. То же, с толчком ногами.

Упражнения, стоя на бортике бассейна:

1. И. п. – стоя на бортике в полуприседе, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полу пальцы», потянуться за руками и выполнить спад.

2. То же, с толчком ногами.

3. И. п. – стоя на бортике, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).

4. То же, но с толчком ногами.

5. Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногами от бортика.

6. То же, но (старт «смахом рук»).

Упражнения, стоя на стартовой тумбочке:

Выполнить упражнения 1–6 из раздела **Упражнения, стоя на бортике бассейна.**

Старт из воды (применяется при плавании способом «кроль на спине»). Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1. И. п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к

поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронести руки над водой.

3. То же, одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.

4. После выполнения старта при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень.

2.5 Обучение технике «поворотов»

Общая характеристика. Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной 25 или 50 м, поэтому студентам приходится во время проплывания дистанции выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, делятся на: открытые и закрытые (по моменту выполнения вдоха во время вращения); простые и сложные (по количеству осей, задействованных во время вращения). При анализе техники поворота принято выделять следующие фазы:

- подплывание;
- касание (вход во вращение) и вращение;
- толчок;
- скольжение;
- первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

При плавании кролем на груди встречаются разные варианты поворота: простой открытый, простой закрытый (используется в начальном обучении плаванию), поворот «маятником» (рис. 6), поворот кувырком вперед (так называемый поворот «сальто», его используют хорошо подготовленные спортсмены) (рис. 7). При выполнении поворота фазы (скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды) схожи с фазами при выполнении стартового прыжка.

Простой открытый и закрытый повороты. Подплывая к стенке бассейна и не снижая скорости, пловец касается ее несколько согнутой в локте рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Руки помогают вращению: одна – отталкивается от стенки, другая выполняет подгребающие движения. Если во время вращения голова находится над поверхностью воды и пловец выполняет вдох, то это – открытый поворот. Если голова пловца во время вращения опущена в воду, это – закрытый поворот. Вращение завершается постановкой стоп на стенку бассейна. Затем рука, которая опиралась о стенку, отрывается от нее и направляется над водой вперед, а голова и плечевой пояс погружается в воду. Руки вытягиваются

вперед, кисти соединяются, голова между руками – студент отталкивается ногами от стенки бассейна и скользит под водой в горизонтальном положении. Последующий выход на поверхность воды осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой (аналогично стартовому прыжку).

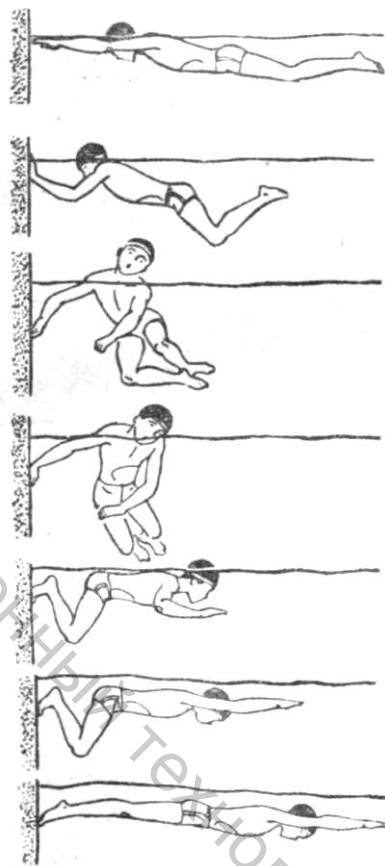


Рисунок 6 – Техника поворота маятником

Поворот «Маятник». Студент при плавании кролем касается стенки бассейна одной рукой (при плавании брассом или дельфином – двумя руками одновременно), на одном уровне или близко к поверхности воды. Затем он сгибает руку в локтевом суставе и оказывается в положении частично на боку. Ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, и начинается вращение «маятником» в боковой плоскости (пловец как бы переваливается с одного бока на другой), помогая гребковым движением одной рукой и отталкиваясь от стенки другой. Плечевой пояс и голова в это время движутся над поверхностью воды, пловец выполняет вдох. Затем он отрывает руку и пронесит ее над водой. Вращение заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, пловец полностью погружается в воду, оказываясь вновь в положении на боку. Руки вытягиваются вверх, голова между руками, пловец отталкивается от стенки ногами. Во время отталкивания происходит поворот на грудь, студент

вытягивается и после непродолжительного скольжения, совершает первые плавательные движения.

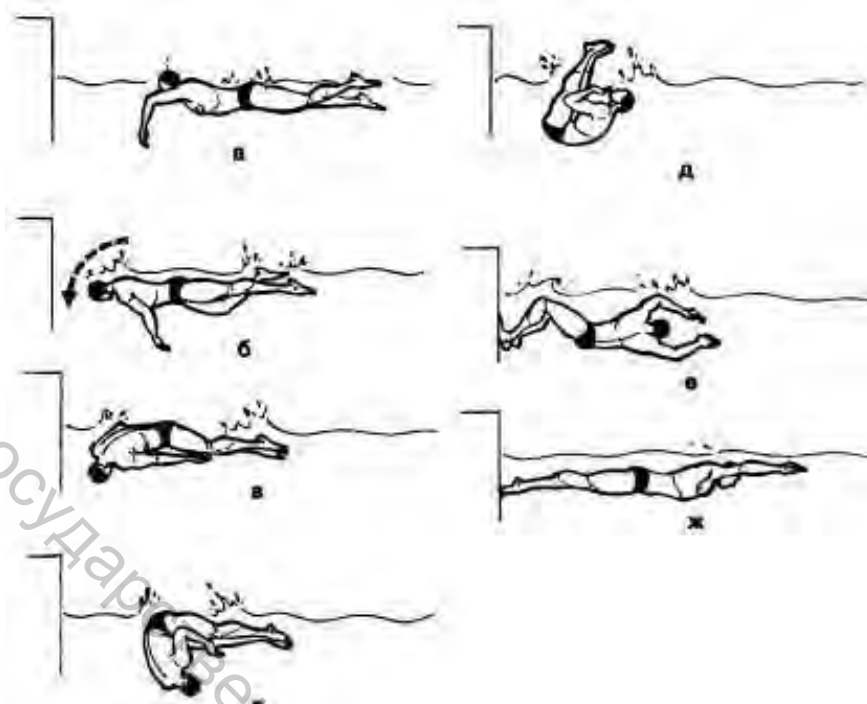


Рисунок 7 – Техника поворота кувырком вперед

Поворот кувырком вперед. Фаза касания в сложных закрытых поворотах обычно заменяется фазой «вход во вращение». Подплывая к поворотному щиту, студент заканчивает гребок одной рукой (оставляет ее у бедра), затем другой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) вниз и завершением гребка рукой голова резко погружается под воду, начинается вращение (вперед–вниз и немного в сторону). Верхняя часть туловища уходит под воду, вытянутые ноги движутся по поверхности воды на стенку, руки вытягиваются в противоположном от стенки направлении. После чего студент энергично сгибает ноги в тазобедренных суставах, стремясь как бы коснуться коленей лбом. Затем таз за туловищем уходит под воду, ноги сгибаются в коленных суставах и с ускорением ставятся на стенку. В момент постановки ног на стенку спортсмен оказывается в положении на боку, руки направлены вверх. Сразу же начинается отталкивание от стенки ногами с одновременным вытягиванием тела в направлении вперед и его поворотом в положение на груди. При плавании кролем на спине чаще всего используется простой открытый поворот. В положении на спине занимающийся касается стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Голова студента находится над поверхностью воды, выполняется вдох. Руки помогают вращению. Завершается фаза постановкой ног на стенку бассейна. Затем

студент погружает плечевой пояс и голову в воду, одновременно вытягивая руки под водой вверх и, начинает отталкивание. Далее следует скольжение под водой на спине, с последующим выходом на поверхность воды за счет движения ногами и гребка рукой.

Обучение поворотам следует начинать, когда студенты смогут самостоятельно проплыть 20 и более метров. Изучение техники поворотов проводится по элементам, начиная с тех, которые уже хорошо знакомы занимающимся. Рекомендуется следующая последовательность обучения: толчок, скольжение, выход на поверхность воды и первые плавательные движения – касание, вращение, подплывание. Сначала преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение поворота на суше (имитация движений), затем дает задание выполнить поворот самостоятельно. Из числа учеников, наиболее удачно выполнивших поворот, выбирается лучший, который должен продемонстрировать технику выполнения поворота остальным студентам. Таким образом, создается представление о технике выполнения поворота в целом. Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

2.6 Применение нетрадиционных форм и методов на занятиях по плаванию

2.6.1 Прикладное плавание

Способы прикладного плавания отличаются от способов спортивного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировки пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружения под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоления водных преград в разных погодных условиях и др.

Основные способы прикладного плавания следующие: плавание на боку, плавание брассом на спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания в зависимости от конкретных ситуаций и задач, которые приходится решать человеку.

Способы ныряния и осуществление поиска под водой. Ныряние – плавание под поверхностью воды без использования вспомогательных средств и оборудования – имеет широкое применение при оказании помощи тонущему, когда последний погрузился в воду, при преодолении водного пространства в боевой обстановке скрытно от противника и в различных других случаях.

Занятия нырянием развивают такие качества и навыки, как умение видеть и ориентироваться под водой и др.

Занятия нырянием требуют строгого соблюдения мер предосторожности, так как продолжительное пребывание под водой может

принести вред организму. Отсутствие доступа воздуха в легкие приводит к накоплению в организме избытка продуктов распада. Кроме того, продолжительная задержка дыхания на вдохе ведет к повышению внутрилегочного давления, что отрицательно сказывается на деятельности кровообращения, затрудняя приток крови к сердцу и ухудшая легочное кровообращение.

Если упражнение в нырянии кратковременное, то благодаря учащенному и углубленному дыханию после него из организма быстро выводятся накопившиеся продукты распада. При более продолжительном нырянии наступает кислородное голодание, которое отрицательно сказывается на деятельности клеток мозга, чувствительных к недостатку кислорода. При продолжительном воздействии углекислоты на дыхательные центры чувствительность их понижается и человек может потерять сознание.

Чтобы увеличить длительность пребывания под водой при отсутствии доступа воздуха в легкие, прибегают к гипервентиляции легких, т. е. учащенному и углубленному дыханию непосредственно перед нырянием. Гипервентиляция легких необходима также после ныряния для более быстрого восстановления нормального дыхания.

При нырянии в глубину вследствие увеличения давления воды на барабанные перепонки пловец испытывает болевые ощущения в ушах. Для уменьшения боли рекомендуется делать глотательные движения, чтобы несколько уравнять разницу давлений с наружной и внутренней сторон барабанной перепонки. С погружением на глубину усложняется также работа сердца, так как происходит сдавливание сосудов, особенно тех, которые находятся близко к поверхности тела, а это, в свою очередь, затрудняет поступление крови к работающим мышцам.

При нырянии применяется несколько видоизмененная техника спортивных способов плавания: брасс, кроль или сочетание техники этих способов, например, движение ногами, как при плавании на боку и движения руками, как при плавании способом брасс.

Прыжки в воду. Простые прыжки в воду выполняются ногами и головой вперед. Прыжки ногами вперед применяются в тех случаях, когда глубина воды и характер дна неизвестны, в остальных случаях следует применять прыжок головой вперед, за исключением прыжка в одежде, который всегда выполняется ногами вперед.

2.6.2 Акваэробика

Занятия акваэробикой состоят из серии упражнений, при выполнении которых преодолевается сопротивление воды. Вес человека в воде уменьшается, поэтому во время занятий акваэробикой уменьшается нагрузка на опорно-двигательный аппарат (ударное воздействие). Сопротивление воды оказывает дополнительную нагрузку, которую при грамотном построении

тренировочного процесса можно использовать для решения поставленных задач. Аквааэробика полезна как для людей различного возраста, страдающих лишним весом, нарушениями опорно-двигательного аппарата, так и для абсолютно здоровых людей. Следует отметить, что для занятий аквааэробикой не обязательно уметь хорошо плавать.

В отличие от танцевальной аэробики, которая все больше усложняется и требует от занимающихся проявления высокого уровня координационных способностей, аквааэробика позволяет получать удовольствие от движений танцевального характера не только молодым, стройным и энергичным, но и людям с весом выше среднего, различного возраста и пола. Толща воды скрывает от окружающих недостатки фигуры, а вода как мощный энергетический фактор помогает самовыражению.

Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта, который достигается воздействием гидростатического давления и турбулентности. Выталкивающая сила воды и ее сопротивление движениям занимающихся позволяют увеличивать силу их мышц и выносливость. Вариации темпа, ритма, направления движений тела и конечностей занимающихся при учете этих свойств воды позволяют давать им большие физические нагрузки без опасности перегрузить их суставы, так как ударная нагрузка в воде на них минимальна.

Комплекс упражнений по аквааэробике с аквапалкой

На удержание корпуса у бортика:

1. И. п. – безопорное, аквапалка находится спереди, проходит по груди и закрепляется под плечами (у подмышечных впадин). Ходьба в медленном темпе.
2. И. п. – то же. Наклон вперед, выпрямляя руки и ноги во всех суставах.
3. И. п. – лежа на груди. Движениями ногами «брассом», «кролем», скрестно.
4. И. п. – то же.
 - 1) – 3) ноги вместе, отведение ног в стороны,
 - 4) возврат ног в и. п.
5. И. п. – то же, бег в медленном темпе, среднем, быстром.
6. И. п. – то же, сгибания и разгибания ног в тазобедренном и коленном суставе, стопы согнуты.
7. И. п. – сидя на аквапалке, руками держась за бортик, выполнить сгибание и разгибание стоп.
8. И. п. – лежа на груди, аквапалка на сгибе стоп, выполнять сгибание и разгибание правой ногой в тазобедренном суставе. То же – левой.
9. И. п. – то же. Волна всем корпусом: спиной и ногами.
10. И. п. – то же. Сгибание и разгибание туловища с толчком о бортик бассейна.

Безопорное положение:

1. И. п. – аквапалка находится спереди, проходит по груди и закрепляется под плечами (у подмышечных впадин). Выполняется бег в медленном, среднем и быстрых темпах.

2. И. п. – то же. Движения ногами «велосипед», «брассом», «кролем», скрестно.

3. И. п. – то же. Движения ногами врозь–вместе вперед, затем назад.

4. И. п. – то же. Согнув ноги, оттолкнуться от воды и выпрыгнуть.

5. И. п. – то же, аквапалка в руках, опущена вниз. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Бежать в среднем темпе.

6. И. п. – то же, аквапалка в правой руке, опущена вниз. Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе. То же – левой. Бежать в среднем темпе.

7. И. п. – то же, аквапалка в правой руке, опущена вниз. Отведение и приведение руки. То же – левой. Бежать в среднем темпе.

8. И. п. – лежа на спине, руки у бортика. Отведение и приведение ног.

9. И. п. – лежа на спине, согнуты в коленных суставах, руки у бортика. Наклоны ног вправо и влево.

10. И. п. – лежа на спине, руки у бортика. Поочередные подъемы ног.

11. И. п. – стоя лицом к бортику и держась за него. Выпрыгнуть из воды и зафиксировать положение выпрямленных в плечевых суставах и локтевых суставах рук.

Комплекс упражнений по аквааэробике с аквапалкой и аквапоясом

1. И. п. – широкая стойка, руки согнуты перед грудью. Прыжок вверх на месте, ноги вместе. Аквапалку сводить перед грудью.

2. И. п. – о. с., бег на месте. Руки за спиной сводят аквапалку.

3. И. п. – то же, бег на месте. В руках перед грудью аквапалка, руки согнуты в локтевых суставах.

1) разогнуть руки в локтевых суставах, опуская руки вниз;

2) и. п.

4. И. п. – то же, бег на месте.

1) разогнуть правую руку в локтевом суставе, вытянув ее вперед,

2) и. п. – то же – левой рукой.

5. И. п. – то же, бег на месте.

1) поворот корпуса влево, разогнуть правую руку в локтевом суставе, вытянув ее вперед,

2) и. п. – то же вправо – левой рукой.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1) прыжок с поворотом корпуса на 180 градусов вправо, быстро опуская руки вниз,

2) и. п. – то же в левую сторону.

7. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, аквапалка за спиной.

Прыжки двумя ногами вправо, влево.

8. И. п. – то же, бег на месте, руки вперед.

1) привести руки друг к другу,

2) и. п.

9. И. п. – то же, бег на месте, руки вперед.

1) привести руки друг к другу,

2) и. п.

2.6.3 Водное поло

Специальные приемы игрового плавания:

Плавание на месте. Этот прием широко распространен в игровых условиях как исходное положение для дальнейших действий. Положение туловища в воде может варьировать от горизонтального до вертикального в зависимости от игровой ситуации. Руки выполняют поддерживающие движения с небольшой амплитудой, ноги – опорные попеременные или одновременные движения с небольшой амплитудой сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

«Ходьба в воде». Применяется в игровой обстановке, когда ватерполист не имеет возможности или времени для того, чтобы продвигаться по полю одним из способов плавания. Во время «ходьбы» в воде туловище ватерполиста находится в вертикальном положении; ноги выполняют отталкивающие и смыкающие движения способом брасс или на боку; руки производят вспомогательные плавательные движения в сторону передвижения игрока. «Ходьба» в воде может производиться вперед или в сторону (боком).

**3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО
ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ОСНОВНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

№ п/п	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Кол-во аудиторных часов (лекции)	Кол-во аудиторных часов (практические занятия)
1	Естественно–научные основы физического воспитания. Техника безопасности на занятиях плаванием	2	
2	Обследование физического развития и физической подготовленности		2
3	Развитие общей выносливости. Обучение технике плавания способом кроль на груди		6
4	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		6
5	Развитие общей выносливости. Обучение технике плавания способом кроль на спине		6
6	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине		6
7	Развитие общей выносливости. Обучение технике плавания способом брасс		6
8	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники плавания способом брасс		6
9	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники плавания различными способами. ОФП		2
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прием контрольных нормативов (25 м в/ст)		2
11	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники плавания различными способами. ОФП		4
12	Развитие специальной выносливости. Прием контрольных нормативов (50 м в/ст)		2
13	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники плавания различными способами. ОФП		4

№ п/п	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Кол-во аудиторных часов (лекции)	Кол-во аудиторных часов (практические занятия)
14	Развитие специальной выносливости. Прием контрольных нормативов (100 м в/ст)		2
15	Совершенствование техники плавания различными способами. Обучение технике прыжков в воду с бортика, тумбочки, проныривание. ОФП		2
16	Совершенствование техники плавания различными способами. Совершенствование техники прыжков в воду с бортика, тумбочки, проныривание. ОФП		4
17	Совершенствование техники плавания различными способами. Прием контрольных нормативов		2
18	Прием зачетов		4

4 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Соревнования по плаванию в высших учебных заведениях в основном носят лично–командный характер, помогая привлечь к спортивным мероприятиям большое количество участников:

1. Необходимо разработать Положение о соревнованиях и довести его до сведения руководителей команд факультетов (не менее чем за 1–2 месяца). В агитационно–пропагандистских целях нужно использовать объявления, плакаты, стенды, беседы.

2. Подготовить место проведения соревнований и инвентарь.

3. Подготовить наградную атрибутику (медали, грамоты, призы для победителей и призеров).

4. Провести инструктаж судей.

В Положении о соревнованиях указываются:

- цели и задачи соревнований;
- время и место их проведения;
- руководство соревнованиями;
- участники соревнований;
- программа соревнований;
- регламент соревнований;
- определение и награждение победителей и призеров в личном и командном первенстве;

– организационные вопросы (порядок подачи заявок, время и место совещания представителей, судей). Так же в Положении должно быть точно указано количество зачетных участников по всем номерам программы и система зачета. Чаще всего применяется система, когда 1–е место оценивается в 16 очков, а последнее – в 1 очко. В этом случае побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков, полученных всеми участниками. Очки, полученные за эстафету, удваиваются. Личное первенство и звание чемпиона присуждается участникам за лучший результат, показанный в одном из видов программы. Подведение итогов – обязательная составная часть каждого соревнования.

В состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию входят: главный судья, главный секретарь, судья–стартер, судья на финише, судья на дистанции (по технике плавания), судьи–секундометристы (по числу дорожек), судья на повороте, судья при участниках.

Главный судья организует подготовку бассейна к соревнованиям; инструктирует судей; обеспечивает безопасность проведения соревнований; руководит судьями и решает спорные вопросы в ходе соревнований; имеет право отменить решение судей, если он убедился в ошибочности этого решения (дать участнику дополнительный старт и т. д.).

Главный секретарь составляет стартовый протокол, в котором указывает номера заплывов в соответствии с программой соревнований, проводит распределение участников по дорожкам. Выполняет обработку результатов участников и определяет победителей в личном и командном первенствах. Подготавливает наградную атрибутику.

Судья–стартер дает старт участникам заплывов, определяет правильность старта.

Судья на финише следит за выполнением финиша по правилам соревнований, отмечает порядок (очередность) прихода участников к финишу; следит за выполнением поворота (на своей стороне бассейна); по окончании каждого заплыва подает старшему судье секундометристу сведения (в письменном виде) о последовательности прихода участников к финишу.

Судья на дистанции контролирует прохождение дистанции участниками в соответствии с правилами соревнований.

Судьи–секундометристы запускают секундомеры по команде «Марш!» (выстрелу из пистолета, свистку судьи–стартера); останавливают секундомеры, когда пловец коснется стенки бассейна одной или двумя руками (в зависимости от способа плавания); заносят в протокол или в карточки участников время, показанное на соревнованиях.

Судья на повороте следит за выполнением поворотов в соответствии с правилами соревнований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Борисов, Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию / Е.Г. Борисов, О.А. Горлов. – СПб: Рубеж, 2006. – 304 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – Москва: Владос–Пресс, 2004. – 367 с.
5. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003.– 230 с.
6. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
7. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
8. Козлов, А.В. Основы техники плавания: учебное пособие / А.В. Козлов. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 37 с.
9. Литвинов, А.А. Азбука плавания: для детей и родителей бабушек и дедушек / А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко, В.М. Федчин. – СПб.: Фолиант, 1995. – 107с.
10. Макаренко, Л.П. Техника спортивного плавания: пособие для тренеров / Л.П. Макаренко. – Москва: Всероссийская федерация плавания, 2000.– 136 с.
11. Меньшуткина, Т.Г. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота: учебно-методическое пособие / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинов, А.В. Орехова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 29 с.
12. Платонов, В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1983. – 168 с.
13. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Конспект занятия № 1 по физической культуре для студентов II курса

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: спорткомплекс УО «ВГТУ» (бассейн).

Необходимый инвентарь: дощечки.

Задачи занятия:

1. Обучать технике общего согласования движений при плавании способом «кроль на спине».
2. Совершенствовать технику движения руками и ногами при плавании способом «кроль на спине».
3. Развивать ловкость и координацию движений.
4. Воспитывать трудолюбие, коллективизм.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно–методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть	1. Построение	30 с	Обратить внимание на внешний вид, наличие спортивной формы
	2. Сообщение задач занятия	30 с	
	Общеразвивающие упражнения на суше:		Практический метод
	1. И. п. – основная стойка 1) поворот головы вправо; 2) и. п. – о. с. 3) – 4) то же влево	5–6 раз	Спина прямая. Амплитуда движения максимальная
	2. И. п. – правая рука вверх. Круговые движения руками, правой рукой вперед–вниз, а левой назад–вверх.	10 раз	Движение осуществляется прямыми руками
	3. И. п. – о. с. 1) – 4) круговые движения руками вперед; 5) – 8) то же назад.	5–6 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
	4. И. п. – узкая стойка ноги врозь 1) – 3) вдох, присед, плотно сгруппироваться и, обхватив колени руками, приблизить лицо к коленям; 4) и. п.	5–6 раз	В положении группировки, после паузы, выдохнуть через нос

1	2	3	4
Подготовительная часть	5. И. п. – сед на краю скамейки, упор руками сзади. Выполнить движение ногами способом кроль на спине.	30 с	Ноги выпрямить в коленях, носки оттянуть. Темп увеличить по мере подготовленности учащихся
	6. И. п. – лежа на спине. Имитация движения ногами способом кроль на спине.	30 с	Ноги прямые и напряжены. Движения от бедра в быстром темпе
Основная часть	Совершенствование техники движения руками и ногами при плавании способом «кроль на спине»		
	1. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине» с различными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, а другая у бедра).	5×25 м	Вначале проплывать на краткие дистанции, а по мере освоения материала дозировать время
	2. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вверх. И. п. – лежа на спине, руки вверх. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в и. п., затем другой. Движение ногами непрерывно.	4×25 м	Упражнения можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, а затем другой; продолжить гребок до бедра, выдерживать паузу в положении руки вперед во время гребка одной рукой. Другую не сгибать, а тянуть по движению
	3. Плавание на спине при помощи ног. И. п. – лежа на спине, одна рука вверх. Сделать гребок одной рукой и пронос другой. Затем поменять положение рук.	4×25 м	Смену рук проводить одновременно, руку вынимать из воды, начиная с плеча, гребок выполнять до бедра. Движение ногами непрерывное
	Обучение технике общего согласования движений при плавании способом «кроль на спине»		
	1. Упражнения в воде с неподвижной опорой. Упражнения в парах. Первые номера держат вторых за пояс в и. п. – лежа на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).	2×25 м	Смену выполнения рук выполнять одновременно. Руки вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться

1	2	3	4
Основная часть			в направлении движения. Движение ногами выполнять непрерывно
	2. Упражнения в воде с подвижной опорой. Упражнения в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперёд. Вторые номера выполняют движения в полной координации.	2×25 м	Смену выполнения рук выполнять одновременно. Руки вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движение ногами выполнять непрерывно
	3. Упражнения в воде без опоры: – плавание в полной координации в согласовании с дыханием; – то же с акцентом на сильную работу ногами; – то же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами	2×25 м 2×25 м 2×25 м	 Для выработки шестиударной координации движений Для выработки четырехударной координации движений
Заключительная часть	1. Подвижная игра «Поезд». Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды – это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед – это вагоны поезда. Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох (во время погружения в воду). После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец поезда, а два первых «вагона» образуют «тоннель».	10 мин	Игровой соревновательный метод. Игру можно усложнить, организовав на пути поезда пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые можно поднырнуть одновременно, делая выдох в воду
	2. Упражнения на растяжку.	2–3 мин	Обратить внимание на самочувствие занимающихся
	3. Упражнения на дыхание.	1–2 мин	
	4. Отметиться у преподавателей.	1 мин	

Конспект занятия № 2 по физической культуре студентов II курса

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: спорткомплекс УО «ВГТУ»

Необходимый инвентарь: резиновые жгуты

Задачи занятия: 1. Совершенствовать технику плавания способом «кроль на груди».
2. Развивать ловкость и координацию.
3. Воспитать дисциплинированность.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть	1. Построение	30 с	Обратить внимание на внешний вид, наличие спортивной формы
	2. Сообщение задач занятия	30 с	
	Общеразвивающие упражнения на суше:		Фронтальный метод
	1. И. п. – о. с. (стоя у стены) 1) подняться на носки руки вверх, соединив кисти; 2) и. п.	6–8 раз	Спина прямая
	2. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки к плечам. 1) – 4) вращения руками вперед; 5) – 8) то же, назад.	6–8 раз	Спина прямая. Амплитуда движения максимальная
	3. И. п. – правая рука вверх, сжатая в кулак 1) – 2) отведение рук назад; 3) – 4) то же, со сменой положения рук	6–8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе. Спина прямая
	4. И. п. – руки в стороны 1) – 4) круговые движения руками вперед, 5) – 8) то же, назад	6–8 раз	Амплитуда движения максимальная. Руки прямые.
	5. И. п. – узкая стойка ноги врозь 1) наклон туловища к правой ноге 2) вперед 3) то же, к левой ноге 4) и. п.	6–8 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать. Руками касаться пола

1	2	3	4
Подготовительная часть	6. И. п. – сед на пятках 1) прогнуться и лечь на спину 2) и. п.	6–8 раз	Голень от пола не отрывать
	Имитационные упражнения на суше:		
	1. Имитация движения руками «кролем на груди» с притопыванием ногами на месте.	1–2 мин	На один «гребок» рукой три притопа.
	2. То же, с продвижением вперёд мелкими шагами	1–2 мин	Считать вслух «раз, два, три»
	3. И. п. – леж на груди на узкой скамье. Имитация движения руками и ногами	1–2 мин	Следить за правильностью работы рук.
4. Имитация движения руками кролем с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один гребок рукой три притопа	1–2 мин	Движение рукой только под грудь, а не в сторону от туловища. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце гребка	
Основная часть	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»		Используется для совершенствования техники движения ногами, равновесия и дыхания
	1. Плавание при помощи движений с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер, обе за спиной в замке)	4×25м	Используется для совершенствования техники движения ногами
	2. Плавание при помощи движений ног кролем в положении на боку: И. п. – правая рука вперёд (ладонью вниз), левая у бедра; голова повернута в сторону левой руки (ухо прижато к плечу)	2×25м	Следить за правильной работой ног: ноги напряжены, носки оттянуты. Движение от бедра
	4. Ныряние в длину (10–15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вверх	2×25м	
	5. Плавание при помощи движений руками	2×25м	Обтекаемое положением интенсивное, непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой
	6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки, при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении	2×25м	

1	2	3	4
Основная часть	7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка	2×25м	Используется для совершенствования техники проноса рук над водой
	8. Плавание в полной координации: способом «кроль на груди»	4×25м	Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя
Заключительная часть	1. Подвижная игра «Резиновый жгут». Участники разбиваются по парам, к каждому участнику привязывается резиновый жгут. Затем они плывут в разные стороны, каждый из участников пытается перетянуть друг друга за ограничение	10 мин	Кто перетащит соперника за ограничение, тот и выиграл
	2. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах	2–3 мин	Стоя у бортика бассейна
	3. Упражнение на восстановление дыхания	1–2 мин	Обратить внимание на самочувствие, внешний вид
	4. Отметиться у преподавателей	1 мин	

Конспект занятия № 3 по физической культуре для студентов II курса

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: спорткомплекс УО «ВГТУ»

Необходимый инвентарь: Плавательные доски.

- Задачи занятия:
1. Обучать технике движения руками при плавании способом «басс».
 2. Развивать ловкость и координацию движения.
 3. Воспитать трудолюбие, коллективизм

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	30 с	Обратить внимание на внешний вид, наличие спортивной формы
	2. Сообщение задач занятия	30 с	
	Общеразвивающие упражнения на суше		
	1. И. п. – о. с. 1) – 4) вращение руками вперед, 5) – 8) то же, назад	6–8 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать.
	2. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью 1) – 2) рывки руками, 3) – 4) то же, прямыми	6–8 раз	Амплитуда движения максимальная
	3. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1) – 4) вращения тазом вправо, 5) – 8) то же, влево	6–8 раз	Амплитуда движения максимальная
	4. И. п. – руки в стороны 1) мах правой, достать левую руку, 2) и. п., 3) – 4) то же левой	6–8 раз	Мах как можно выше. Ноги не сгибать в коленном суставе
	5. И. п. – сед на пятки (носки оттянуты) 1) наклон назад, 2) и. п.	6–8 раз	Наклониться как можно ниже
	6. И. п. – упор лежа на бедрах. Прогнуться, захватив руками стопы согнутых в коленях ног, перекатываться с бедра на живот и обратно	6–8 раз	Носки развернуты наружу до отказа

1	2	3	4
Подготовительная часть	7. И. п. – упор лежа 1) прогнуться 2) и. п. 3) выгнуться 4) и. п.	6–8 раз	Выгибание и прогибание как можно больше
	Имитационные упражнения на суше:		
	1. И. п. – узкая стойка ноги врозь, наклон в перед, руки вверх. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании способом «басс»	2×5 раз	Обратить особое внимание на согласование движений с дыханием
Основная часть	2. И. п. – руки вверх. Выполнить «гребок» руками и подтянуть одну ногу в и. п. для толчка, затем сделать толчок одной ногой и одновременно вынести руки вперед	2×15 раз	Обратить особое внимание на согласование движений с дыханием
	Обучение технике движения ногами способом «басс»		
	1. Упражнения с неподвижной опорой. И. п. – стоя на дне в наклоне вперед, узкая стойка ноги врозь, руки вверх, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками	2×15 раз	При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90 град. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды
	2. Упражнения в воде без опоры:		
	-скольжение с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.	2×25 м	Сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду, на задержке дыхания
	-плавание при помощи движений руками с поплавком между ног, дыхание произвольное	2×25 м	Ногами выполнять поддерживающие движения способом «кроль»
	-то же, с задержкой дыхания	2×25 м	Дыхание произвольное с выдохом в воду
	-плавание способом «басс» с укороченными гребками руками	2×25 м	Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки впереди». В конце гребка быстро убирать локти – опустить их вниз и прижать к туловищу
	Развитие физических качеств:		
1. И. п. – лежа на спине упереться верхней частью спины о стенку бассейна, руками держаться за край	15 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать. Поднимать ноги как можно выше из поверхности	

1	2	3	4
Основная часть	сливного желоба. Ноги у поверхности воды. 1) – 4) круговые движения ногами вправо 5) – 8) то же, влево		воды. Ноги прямые, носки оттянуты
	2. И. п. – то же, ноги касаются дна 1) поднять прямые из воды 2) и. п.	10 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать. Поднимать ноги как можно выше из поверхности воды. Ноги прямые, носки оттянуты
	3. И. п. – то же 1) поднять правую вверх 2) поднять левую 3) опустить правую 4) тоже, левую	15 – 20 раз	
	4. И. п. – стоя лицом к стене бассейна, руки на краю сливного желоба. Выполнить махи прямой назад	2×15 раз	Ноги прямые, носки оттянуты
	5. Бег высоко поднимая бедро	30 с	Бедро поднимать максимально высоко
Заключительная часть	1. Упражнения на внимание	3–4 мин	Обратить внимание на самочувствие занимающихся и их внешний вид
	2. Упражнения на восстановление дыхания	3–4 мин	Обратить внимание на самочувствие занимающихся и их внешний вид. Измерить ЧСС
	3. Отметиться у преподавателей	1–2 мин	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Контрольные упражнения и тесты по освоению техники плавания

№ п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	25 м, вольный стиль	18.0	19.5	21.0	22.5	24.0	25.5	26.5	27.5	28.0	29.0
2	50 м, вольный стиль	38.0	40.0	45.0	49.0	52.0	55.0	57.0	1.00	1.05	1.10
3	100 м, комплекс	1.45	1.55	2.05	2.20	2.35	2.40	2.45	2.50	3.00	3.10
4	Слабо умеющие плавать 25 м, 50 м, вольный стиль	Без учета времени									
Женщины											
1	25 м, вольный стиль	25.0	27.0	29.0	30.5	32.0	33.5	35.0	36.0	38.0	40.0
2	50 м, вольный стиль	55.0	58.0	1.00	1.03	1.07	1.10	1.12	1.15	1.17	1.20
3	100 м, любым стилем	Без учета времени									
4	Слабо умеющие плавать 25 м, 50 м, вольный стиль	Без учета времени									