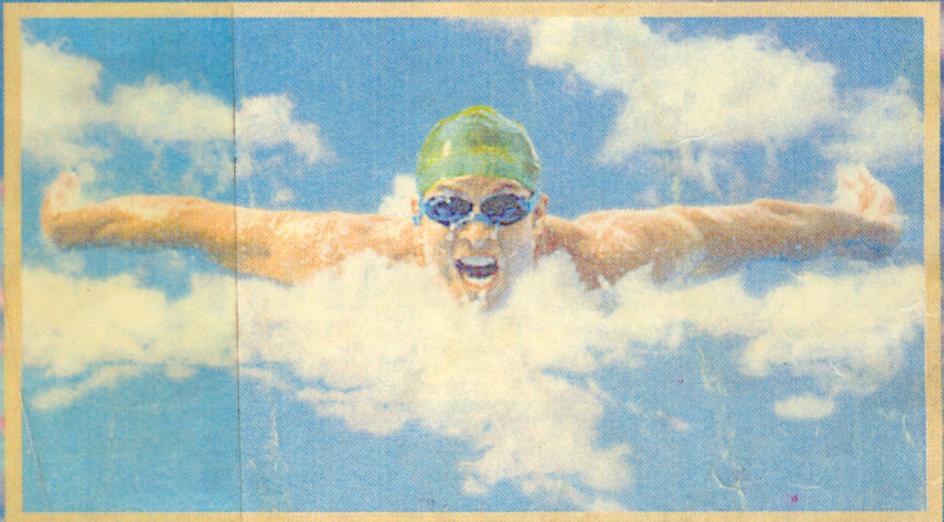


3-58
В.И. ЗЕРНОВ, В.Г. ЯРОШЕВИЧ

ПЛАВАНИЕ



МИНСК-98

7A5.1(TG)

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь 3-58

Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь

Республиканский учебно-методический центр физического
воспитания населения

В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич

ПЛАВАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Практикум по разделу "Методика обучения"
(700 упражнений для обучения навыку плавания)

МИНСК
ГИПП «ПРОМПЕЧАТЬ»
1998

УДК 797.2 (072)

ББК 75.717.5 Я7

3-58

Авторы:

*доцент АФВиС РБ Владимир Иванович Зернов,
доцент, канд. биол. наук Валерий Григорьевич Ярошевич*

Зернов В.И., Ярошевич В.Г.

Плавание: Метод. пособие. - Мн.: ГИПП "ПРОМПЕЧАТЬ", 1998. - 88 с.

ISBN 985-6306-09-4

Учебное пособие подготовлено в соответствии с материалом программ учебных заведений, где изучается дисциплина «Плавание», предназначается для специалистов и широкого круга любителей плавания, изучающих основы обучения навыку плавания. В пособии обобщен материал организации процесса обучения плаванию и формирования навыка плавания. Впервые предлагаются оценка плавательных движений и определение ошибок в технике плавания на этапе формирования плавательного навыка, а также способы устранения ошибок. В пособии собрано более 700 упражнений для обучения навыку плавания и спортивных способов плавания. Упражнения имеют графическую иллюстрацию, позволяющую более быстро составлять планирующие документы и подбирать упражнения для решения конкретной задачи.

УДК 797.2 (072)

ББК 75.717.5 Я7

3-58

ISBN 985-6306-09-4

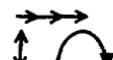
©В.И.Зернов, В.Г.Ярошевич, 1998

СОДЕРЖАНИЕ

Сокращения и условные обозначения	3
Введение	4
Глава 1. Организация процесса обучения плаванию	5
Ориентиры, применяемые при начальном обучении плаванию	13
Кроль на спине	13
Кроль на груди	14
Брасс	14
Глава 2. Формирование и совершенствование навыка плавания	16
Методики начального обучения навыку плавания	16
Упражнения и методические указания для их выполнения	
на первом этапе обучения плаванию (в воде)	18
Упражнения для постановки «взрывного дыхания»	29
Упражнения и методические указания для их выполнения	
при обучении способам плавания	33
Кроль на груди	33
Кроль на спине	42
Брасс	48
Дельфин	54
Старт прыжком с тумбочки	61
Старт из воды	62
Простой закрытый поворот на груди	64
Простой поворот на спине.....	68
Глава 3. Ошибки в технике способов плавания	
и пути их устранения	72
Заключение	87
Литература	88

СОКРАЩЕНИЯ И УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Верхние конечности	—	руки	Гимнастическая скамейка	—	скамейка
Нижние конечности	—	ноги	Гимнастическая лестница	—	лестница
Коленные суставы	—	колени	Упражнения	—	упр.
Локтевые суставы	—	локти	Основная стойка	—	о.с.
Ушные раковины	—	уши	Исходное положение	—	и.п.
Нижняя челюсть	—	подбородок	Метры, сантиметры	—	м, см
Кисти верхних конечностей	—	кисти	Тренажер «катаяющаяся		
Стопы разогнуты	—	носки оттянуты	тележка» (тележка, скользящая по плоскости, «скользящая тележка»)		
Движение руками и т.п.	—	работа руками	Траектории направления		
Бортник бассейна, поворотный бортник	—	бортник	движения		
Плавательная доска	—	доска			
Плавательная разграничитывающая дорожка	—	дорожка			



ВВЕДЕНИЕ

Настоящее пособие рассчитано на студентов институтов, факультетов и кафедр физической культуры и спорта, преподавателей и тренеров по плаванию. Цель пособия – сообщить читателям обобщенные сведения о возможных упражнениях для обучения спортивным способам плавания. Приведенные упражнения являются и средством совершенствования технической подготовки пловцов на этапе начальной тренировки.

Пособие составлено по данным анализа литературы и многолетнего опыта работы по подготовке кадров и практической работы по обучению плаванию. При сборе данных для пособия изучался и анализировался опыт работы в республике и за рубежом.

Данное пособие иллюстрировано графическими рисунками, что делает его более информативным и дает возможность практикам более быстрого подбора упражнений в конкретной ситуации.

В пособии приводятся практически все возможные упражнения и их варианты, применяемые при обучении начальному навыку плавания и спортивным способам плавания. В упражнениях используется минимальное количество вспомогательных средств при их выполнении на суше и в воде, что делает их применение возможным практически в любом бассейне.

Пособие может быть с успехом использовано при обучении плаванию в вузе, техникуме, средней общеобразовательной школе и тренировочном процессе. Упражнения сгруппированы по педагогическому принципу воздействия на усвоение элементов техники спортивных способов плавания. Группировка упражнений позволяет путем направленного подбора легко связать их с любой программой и методикой обучения плаванию, подобрать к любому уроку.

Собранные упражнения не исчерпывают всех возможностей их применения. Меняя вспомогательные средства и условия их применения можно получить еще ряд упражнений, которые дополняют приведенные в пособии упражнения.

Глава 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Успешность учебной работы невозможна без четкой ее организации. Каждое занятие требует точного ограничения во времени. Формы организации обучения являются внешним выражением согласованной деятельности преподавателя и учащихся, проводимой в установленном порядке и определенном режиме.

В педагогике различают три системы обучения: индивидуальное обучение; классно-урочная система; лекционно-семинарская система.

При **индивидуальном обучении** каждый ученик выполняет свое задание, и даже если учитель занимается с группой, он с каждым работает отдельно.

Классно-урочная система заключается в том, что учащиеся группируются в классы по возрасту и уровню подготовки и выполняют общую работу, а также учебный материал расчленяется на ряд разделов, тем, частей, которые следуют одна за другой.

При **лекционно-семинарской системе** основными формами являются лекции и семинары. Характерно также подразделение учебного процесса на отдельные звенья и наличие специализированных форм учебного процесса в каждом звене (лекции, семинары, практические занятия, учебная практика). При этой системе создаются учебные потоки, группы, подгруппы, отдельные учащиеся могут заниматься по индивидуальному плану.

При обучении навыку плавания в основном применяется индивидуальная и классно-урочная системы.

Полноценное решение задач обучения по плаванию возможно только при сочетании и преемственности различных форм, которые группируются по двум направлениям:

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Занятия, проводимые по твердому расписанию с постоянным контингентом (**урочная**):

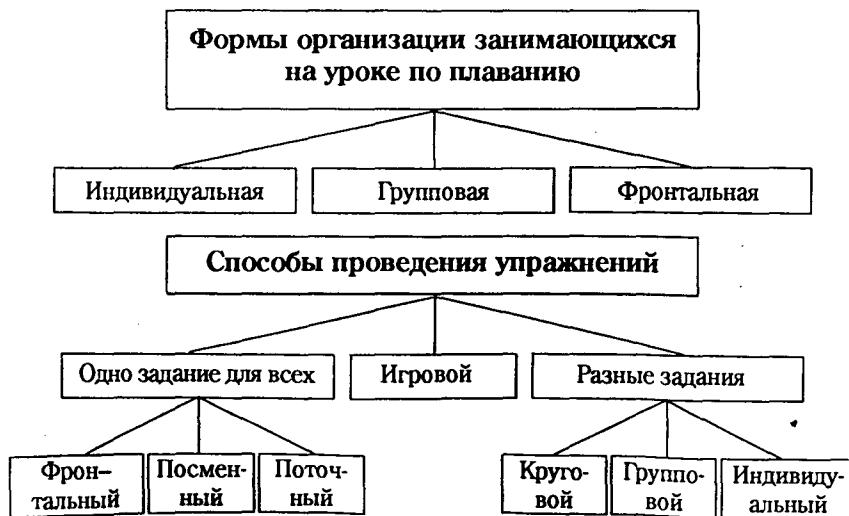
- ◆ В учебных заведениях урок по плаванию
- ◆ Секция по плаванию ДЮСШ
- ◆ Секция по ОФП

- ◆ Занятия ЛФК
- ◆ Занятия в группах здоровья
- ◆ Занятия с грудными детьми

Внеклассные оздоровительные мероприятия (неурочная):

- ◆ Соревнования по учебной программе
- ◆ Водные процедуры дома
- ◆ Занятия в лагерях отдыха
- ◆ Платные абонементные занятия
- ◆ Занятия по водным видам спорта
- ◆ Спортивные праздники на воде
- ◆ Занятия на пляжах и водных станциях, в местах массового купания
- ◆ Соревнования вне учебной программы
- ◆ Самостоятельные занятия

Рассматривая структуру организации занятия по плаванию, необходимо выделить несколько звеньев этой работы, она может быть представлена в виде схемы:



Используя различные способы проведения упражнений, нужно учить-
вать контингент занимающихся и решаемые задачи на занятии, регу-
лируя воздействия упражнений с помощью различных вариантов нагру-
зок: малой, средней и большой.

Рассмотрев общие вопросы организации занятий по плаванию,
необходимо остановиться на организации построения учебного процес-
са, который имеет свои закономерности.

Учебный процесс по плаванию подчиняется общим признакам си-
стемы физического воспитания. Они, в свою очередь, основываясь на
различных методах обучения с использованием множества средств, ре-
шают задачи, поставленные педагогом перед занимающимися. Основ-
ные принципы, методы и средства обучения плаванию приводятся ниже.

Принципы обучения плаванию:

сознательность и активность;
наглядность;
доступность и индивидуализация;
систематичность и последовательность;
повторность и постепенность;
прочность и научность.

Методы обучения плаванию:

словесные;
наглядные;
практические;
контроля и оценки.

Средства обучения плаванию (упражнения)

общеразвивающие;
для развития физических качеств;
игры и развлечения;
имитационные;
подготовительные:
для освоения начального плавания;
для изучения техники облегченных способов плавания;
учебные прыжки в воду;
подводящие;
специальные:
для разучивания техники спортивных способов плавания;

для устранения ошибок;
для совершенствования техники;
контрольные.

Одной из форм организации занятий по плаванию на этапах начального обучения навыку плавания и начальной тренировки является урок. В связи с основными дидактическими целями и задачами, реализуемыми преподавателем, выделяют три типа уроков:

1) комбинированный, 2) по усвоению нового материала, 3) урок закрепления пройденного, урок проверки знаний, умения и навыков.

Урок по плаванию имеет три части: подготовительную, основную и заключительную. В отличие от традиционной последовательности этих частей, в уроке по плаванию они располагаются на суше и в воде. В зависимости от типа урока будет изменяться и расположение частей урока. Обычное расположение частей на уроке по плаванию выглядит так: на суше – подготовительная, основная; в воде – подготовительная, основная, заключительная; на суше – заключительная. Планирование учебной работы по обучению плаванию отличается по своему содержанию от планирования по другим предметам. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие занимающихся. Основными документами планирования являются: план-график (учебный план) прохождения программного материала в учебном году, который основывается на программе по обучению плавания; конспект (план – конспект) отдельных уроков.

К каждому уроку по плаванию педагог составляет план-конспект по описываемой ниже форме.

Во второй графе план-конспекта последовательно указываются части урока и продолжительность каждой части. В третью графу подробно записываются все упражнения, включая эстафеты, игры, развлечения. В четвертой графе указывается дозировка упражнений, выраженная количеством повторений, временем выполнения, длиной проплыvаемой дистанции и пр. В пятой графе записываются организационные указания по уроку: порядок выполнения упражнений, расположения занимающихся и методические приемы, обеспечивающие безошибочное выполнение упражнения и эффективное освоение элементов техники.

ПЛАН-конспект урока по плаванию № _____

«УТВЕРЖДАЮ»

(завуч, руководитель)

Подготовил _____

Дата проведения _____ Место проведения _____

Контингент _____
(группа, класс)

Инвентарь _____

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Образовательная
2. Воспитательная

№ п.п.	Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания
1.	На суше: Подготовительная (основная)			
2.	В воде: Подготовительная			
3.	Основная			
4.	Заключительная			
5.	На суше Заключительная			

Замечания по уроку

Подпись составителя конспекта _____

Эффективность урока во многом зависит от правильного подбора упражнений для занятия на сухе и в воде. Она определяется задачами каждого урока. При проведении занятия на сухе нужно предусмотреть выполнение упражнений из всех основных групп упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие, специально-гимнастические и имитационные упражнения. В воде упражнения подбираются согласно изучаемому способу плавания и его элементам. Последовательность выполнения подобранных упражнений обуславливается функциональными особенностями занимающихся. Особое внимание необходимо уделять умелому дозированию нагрузки: определить длину проплываемых отрезков, количество повторений, продолжительность отдыха, скорость и темп выполнения упражнений и т. п.

В учебном процессе по плаванию широко используются различные способы проведения упражнений: сигналы, ориентиры и образные сравнения. При объяснении упражнений они значительно повышают эффективность обучения и уменьшают количество ошибок.

О системе подачи сигналов учитель должен заранее договориться с учащимися, познакомить их с каждым из них.

Сигналы на занятиях различают: звуковые, зрительные и комбинированные.

Применяемые ориентиры в плавании подразделяются на внешние, внутренние, постоянные и временные.

При изучении подготовительных упражнений по освоению с водой и техники плавания используются образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, изучая всплывания и скольжения, употребляют выражения: «нырни в бочку», «нырни как утка», «вытянись в струнку», «смотри, как убегает дно»; при обучении вдоху и выдоху говорят: «задуй горящую свечу», «гуди как паровоз», «дуй на горячий чай»; при изучении техники движения конечностями: «смахни крошки со стола», «работай руками как мельница», «растопырь пальцы на ногах», «работай ногами как лягушка» и т. д.

Значительное место в работе преподавателя по плаванию занимают **жестикуляция** – способ общения педагога с учениками с помощью жестов. Это необходимое условие работы, так как повышенный шум (40-80 децибел) в бассейне не всегда позволяет педагогу руководить занимающимися при выполнении упражнения через слово. Поэтому преподаватели по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов, ориентиров и жестов, позволяющих установить тесный контакт с группой.

Наиболее простыми средствами звуковой сигнализации служат короткий возглас педагога, хлопок в ладоши и т. п. Они могут напомнить занимающимся о необходимости выполнить определенное движение, стимулировать усилие, создать нужный темп, ритм и т. п. Однако возможности звуковой сигнализации в работе преподавателей плавания ограничены. Поэтому широко пользуются специальной условной сигнализацией, т. е. жестами. К настоящему времени в плавании разнообразие жестов классифицировано *Пыжовым В. В.* и приводится в таблице 1.

Таблица 1

Классификация простейших жестов для массового обучения плаванию

№ жеста	Приемы, команды, указания	Описание жестов
1	2	3
		Командные жесты

1. Внимание *И.п. – стоя лицом к обучаемым, поднять руки вверх, опустить в стороны. Сводить и разводить руки (5-6 раз)*
2. В воде разомкнулись на вытянутые руки *И.п. – стоя лицом к обучаемым, поднять руки (5-6 раз)*
3. Закончить упражнение *И.п. – стоя лицом к обучаемым, поднять руки в стороны-вверх. Скрещивать руки над головой (5-браз)*
4. Выходи из воды *И.п. – выполнить жесты «внимание», затем «закончить упражнение», оставить выпрямленную левую руку вверху, правую опустить вниз и размахивать ей вправо, влево*

Имитационные жесты

5. Выполняй упражнение:
 - a) движение ногами кролем *И.п. – стоя боком к обучаемым выполнять движения вверх - вниз вытянутыми вперед руками.*
 - b) движение руками кролем и т.п. *И.п. – стоя лицом к обучаемым выполнить упражненную схему движения руками.*

1	2	3
6.	Исправь ошибку	Продемонстрировать (3-4 раза) простейшую уловную схему неправильного и правильного положения головы, туловища, движений конечностями
	а) опусти голову ниже в воду	<i>И.п.</i> – стоя боком к обучаемым, правая рука согнута в локте так, чтобы ладонь была напротив лба. Дотрагиваться ладонью лба, одновременно отводя голову назад, слегка прогибаясь (при ошибках в кроле на спине); часто дотрагиваясь ладонью правой руки затылка, одновременно наклоняя голову и туловище вперед до полунаклона (при ошибках в кроле на груди)
	б) исправь положение стопы	<i>И.п.</i> – стоя боком к обучаемым на левой ноге, правую приподнять вперед, стопа приведена, голова наклонена и взгляд обращен на ногу, указательным пальцем правой руки показывать на ногу; выпрямить стопу и возвращать ее на <i>и.п.</i>
	в) исправь положение кисти рук	<i>И.п.</i> – стоя лицом к обучаемым, правая рука вверху, кисть повернута, как перед гребком в плавании кролем на спине. Смотреть на кисть и выполнять приведения и отведения кисти
7.	Выполнай выход из воды	<i>И.п.</i> – стоя лицом или боком к обучаемым: показать указательный палец (3-4раза) на широко открытый рот, затем сделать губы «трубочкой», слегка наклонить голову и показать указательным пальцем в рот и от него легкими покачиваниями (3-4раза) вниз
8.	Удерживай уровень воды в середине лба	<i>И.п.</i> – то же, что и 7. Потереть ребром ладони посередине лба
Условные жесты		
9.	Хорошо	<i>И.п.</i> – стоя лицом к обучаемым, поднять правую руку в сторону – вверх, утвердительно покачивая головой
10.	Плохо	<i>И.п.</i> – то же, что и 9. Поднять руку вверх, согнуть ее в локтевом суставе и периодически размахивать предплечьем из стороны в сторону перед своим лицом, одновременно отрицательно покачивая головой
11.	Оценка за технику выполнения (5, 4, 3, 2 балла)	<i>И.п.</i> – стоя лицом к обучаемым, поднять в сторону либо вверх правую руку с определенным количеством выпрямляемых и растопыренных пальцев, что соответствует такой же оценке в балах за технику выполнения упражнений

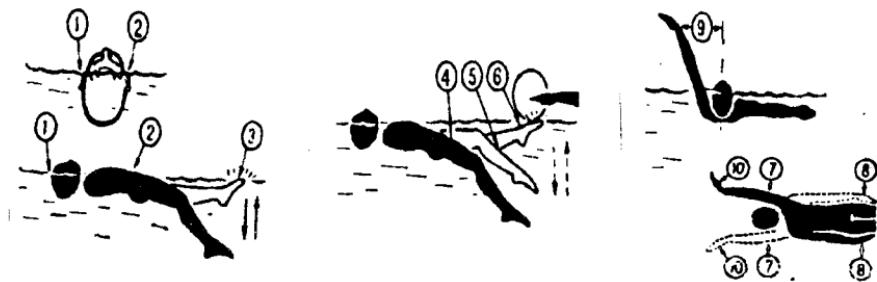
На начальном этапе обучения плаванию применяются методические приемы, позволяющие педагогу акцентировать внимание занимающихся на правильном расположении частей тела в движениях, к ним относятся ориентиры. Использование ориентиров несколько упрощает технику плавания, но улучшает обучение.

В качестве примера можно привести нижеследующую систему простейших ориентиров:

ОРИЕНТИРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

(по Пыжову В. В., 1971 г.)

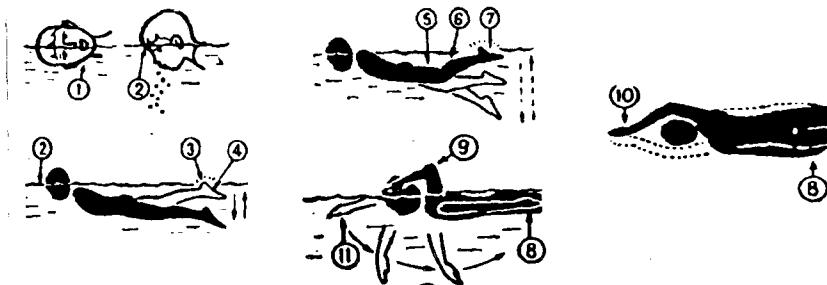
Кроль на спине



1 – уши должны быть погружены в воду; 2 – живот должен всходить; 3 – пальцы стоп должны показываться на поверхности воды; 4 – начинать движение бедром; 5 – продолжать голенью; 6 – завершать стопой. Стремиться делать движение так, как если бы подбирать футбольный мяч, плавающий на воде.

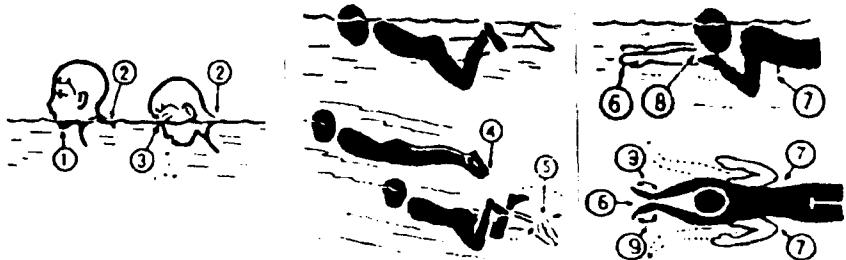
При полном цикле движений прямой рукой касаться то уха (перед входом руки в воду – 7), то бедра – 8. Проносить руку по воздуху так, чтобы вода не стекала с нее на лицо – 9. Вкладывать руку в воду ребром кисти – 10.

Кроль на груди



1 – не отрывать щеку от поверхности воды; **2** – при вдохе погружать голову в воду до бровей; **3** – пятки должны показываться над водой; **4** – носки оттянуты; **5** – начинать движение надо бедром ; **6** – продолжать голенюю; **7** – завершать стопой; **8** – большим пальцем кисти касаться бедра; **9** – выход руки из воды локтем вверх; **10** – погружать руку в воду кистью на линии плеч (“вколоть воду”); **11** – гребок под туловищем до бедра.

Брасс



1 – поднимать голову для вдоха, не отрывать подбородок от поверхности воды; **2** – плечи приподнять; **3** – перед вдохом опускать голову в воду до линии бровей, середины лба; **4** – во время подтягивания ног большие пальцы должны касаться друг друга; **5** – гребок ногами заканчивается касанием пяток; **6–8** – кисти наружной стороной касаются одна другой, начиная гребок – разворачиваются снаружи; **7** – с окончанием гребка кисти перед головой; **9** – локти сводятся к туловищу, гребок руками до линии плеч (вдох), кисти у подбородка (выдох).

В зависимости от степени овладения техникой плавания ориентиры могут меняться, приобретая соответствующее значение.

При решении задач обучения плаванию, когда происходит закладка фундаментальной основы "Школы плавания", занимающиеся осваивают большое количество подготовительных упражнений по освоению с водой, упражнений для изучения элементов техники спортивных способов плавания, для успешности их освоения необходимо осуществлять постоянный контроль за выполнением.

Каждый этап освоения нового навыка и умения требует своего уровня контроля за выполнением движений.

Как пример такого контроля можно проиллюстрировать на группах подготовительных упражнений по освоению с водой:

1. Для группы упражнений передвижения: бег 7-10 м вперед спиной, вперед грудью с помощью гребковых движений руками; 5 подпрыгиваний вверх, из воды по пояс, с погружением в воду до подбородка; опустить лицо в воду.

2. Для группы упражнений погружения: собрать 3-5 предметов с глубины по пояс за одно погружение на 1-2 м; держась за опору на уровне воды всплыть на поверхность воды.

3. Для группы упражнений всплыивания: погружение по лестнице (шесту) на глубину до 1-2 м, всплытие на поверхность воды и лежание 2-5 секунд.

4. Для группы упражнений лежания: выполнить упражнения "поплавок", "медуза", лежание на груди и на спине с изменением положений конечностей.

5. Для группы упражнений скольжения: скольжение по поверхности воды 5-7 м без движений на груди и на спине с различными положениями рук конечностей.

6. Для группы упражнений дыхания: выполнить 15-20 выдохов в воду, не нарушая ритма, стоя на месте или в ходьбе вперед.

Проводя контрольные упражнения в детских группах, где оценка имеет значительное психологическое воздействие на процесс обучения, необходимо оценивать выполнение упражнений в балльной системе. Для этого в контрольных упражнениях необходимо произвести их градацию по баллам. Чем больше преподаватель будет применять упражнений в парах, использовать поддерживающие средства, широкую вариативность выполнения упражнений, контрастные приемы и другие методические приемы, тем наибольшего успеха может достигнуть. Использование различных методов и методических приемов должно быть не изолировано, а в зависимости друг с другом.

Глава 2. ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ

МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКУ ПЛАВАНИЯ

В настоящее время в обучении плаванию сформировались два основных направления, это – массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку и обучение плаванию с задачей достижения высокого спортивного мастерства.

Массовое обучение плаванию проводится в средней школе и других учебных заведениях по программам физического воспитания. По этим программам учащиеся обучаются способам плавания кроль на груди и на спине. Обучение плаванию по второму направлению проводится в ДЮСШ по специальным программам. Воспитанники ДЮСШ обучаются технике всех способов плавания и совершенствуют её. В процессе обучения плаванию решаются основные задачи: укрепление здоровья и привитие гигиенических навыков; всестороннее физическое развитие; изучение техники плавания, ознакомление с правилами безопасности на занятиях по плаванию.

В практике обучения плаванию условно выделяют три этапа:

1) ознакомление со свойствами воды и представление о технике плавания;

2) разучивание элементов техники и способа плавания в целом;

3) совершенствование и закрепление плавательных навыков.

Образование двигательного навыка в плавании представляет сознательный процесс, состоящий из ряда двигательных актов, основой которого является выработка условного рефлекса горизонтального положения тела с последующим согласованием движений и дыханием. Первоначальный навык в плавании формируется к моменту проплыивания 25 метров. Ряд авторов считают, что устойчивый навык плавания должен проявляться в плавании на глубокой воде.

Содержание программы обучения плаванию обусловливается рядом факторов, к которым относятся:

- 1) цели и задачи курса обучения;
- 2) продолжительность обучения;
- 3) контингент занимающихся;
- 4) условия занятий;
- 5) квалификация педагога.

В зависимости от перечисленных факторов, влияющих на процесс обучения, на первом этапе можно выделить ряд методик обучения плаванию:

- традиционное обучение, основанное на подготовительных упражнениях по освоению с водой;
- ускоренный метод обучения плаванию, основанный на упражнениях, создающих подъемную силу, действующую на тело пловца в воде;
- обучение на глубокой воде с использованием поддерживающих и других вспомогательных средств;
- обучение с использованием средств, создающих увеличение площади опоры конечностей и в связи с этим большую продвигающую силу;
- программируемое обучение: а) с использованием тренажеров и устройств, облегчающих приобретение двигательных навыков в воде; б) система сетевого планирования и управления.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет обучаемому ознакомиться с физическими свойствами воды, устранить неуверенность перед водой, приобрести ряд умений в непривычных условиях водной среды.

Обучающийся, осваивая подготовительные упражнения по освоению с водой, для себя решает ряд задач:

- 1) формирование рефлексов, являющихся основой рационального поведения в непривычной среде;
- 2) освоение рабочей позы – горизонтального положения тела;
- 3) приобретение навыка дыхания в сочетании с движением конечностями;
- 4) формирование рационального расположения конечностей при гребке.

Освоение с водой проходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами спортивных способов плавания. Все группы подготовительных упражнений по освоению с водой (кроме групп дыхания) выполняются на задержке дыхания после вдоха с целью увеличения плавучести тела занимающихся и формирования правильной рабочей позы пловца. Подготовительные упражнения по освоению с водой объединяются по смысловому характеру при решении задач и объединяются в группы. Приведенные ниже группы подготовительных упражнений расположены в последовательности с нарастанием их значимости для приобретения начального навыка плавания.

1. Элементарные движения конечностями и передвижения по дну. Задача этих упражнений – устранение неприятных ощущений водной среды, помогает правильно расположить конечности для дальнейшего обучения технике плавания, ознакомление со свойствами воды.

2. Погружения. При выполнении упражнений этой группы приобретается навык полного погружения в воду с ориентировкой под водой с помощью зрения, а также занимающиеся учатся чувствовать выталкивающую силу воды.

3. Всплывания. С помощью этой группы упражнений обучающийся ознакомливается с выталкивающей силой воды с различной глубины и силой вдоха, обучается задержке дыхания на длительное время. Знакомится с состоянием невесомости.

4. Лежания. Задача упражнений этой группы – в формировании горизонтального положения тела в воде с различным расположением конечностей.

5. Скользжения. Упражнения этой группы формируют устойчивое представление о горизонтальном и обтекаемом положении тела в воде, о сохранении равновесия при движении по инерции, выбор позы, обеспечивающей наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения.

6. Дыхание. Основной задачей этих упражнений является формирование навыка правильного выдоха в воду.

Следует иметь в виду, что если можно имитировать упражнения на суше, то и изучать их надо с подводящих упражнений на суше.

Одной из важных форм проведения упражнений на этом этапе обучения являются упражнения в форме игры. В следующем разделе приводятся упражнения, применяемые на первом этапе обучения плаванию.

УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (В ВОДЕ)

1. Группа упражнений – элементарные движения конечностями и передвижениями по дну в воде

Упр 1.



Ходьба по кругу (вдоль бортика), держась одной рукой за бортик.

Упр 2.

Выполнить так же, как и *упр. 1*, но за бортик держаться другой рукой.

Упр 3.

Ходьба вдоль бортика, не держась руками за него.

Упр 4.



Выполнить аналогично упр. 3, но с отталкиванием воды руками спереди назад.

Упр 5.

Бег вперед вдоль бортика, придерживаясь рукой за бортик.

Упр 6.

Выполнить аналогично упр. 5, но с отталкиванием воды руками спереди назад.

Упр 7.

Стоять лицом к бортику, держаться руками за бортик. Присесть в воду до подбородка. Встать. Уровень воды до пояса. Руки прямые.

Упр 8.

Стоять лицом к бортику. Прямыми руками держаться за бортик. Присесть в воду до подбородка и выпрыгнуть из воды до пояса.

Упр. 9, 10.

Ходьба приставными шагами вдоль бортика правым боком вперед, затем левым боком. Сначала придерживаться руками за бортик, затем без опоры.

Упр. 11, 12.

Аналогично упр. 9, 10, но ходьба скрестными шагами.

Упр. 13.

Ходьба с погружением до подбородка по сигналу педагога. Менять темп погружений.

Упр. 14, 15.

Передвижение прыжками вперед. Сначала придерживаться рукой за опору, затем без опоры (руки произвольно). Уровень воды по пояс.

Упр. 16, 17.

Ходьба спиной вперед, придерживаясь руками за опору, затем без опоры.

Упр. 18, 19.

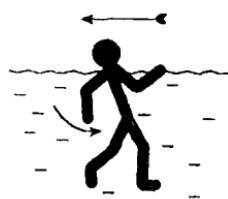
Бег спиной вперед с опорой о бортик, затем без опоры.

Упр. 20.

Ходьба спиной вперед с погружением до подбородка по сигналу преподавателя.

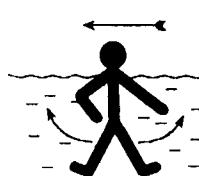
Упр. 21, 22.

Ходьба с поворотами, с изменением направления движения, с продвижением спиной вперед через правую сторону, затем через левую сторону.



Во всех упр. 1-22 менять темп, скорость и глубину воды при выполнении. Соблюдать интервалы или дистанцию при выполнении упражнений, изменять движения руками – попеременные, одновременные. Расположение кисти перпендикулярно её движению.

Упр. 23-35.



Выполнить в парах аналогично упр. 3, 4, 6, 9, 10-13, 15, 17, 19, 20. Контролировать дистанцию и интервал при передвижениях. Слабо выполняющих располагать ближе к бортику.

Упр. 36-80.

Выполнить, передвигаясь поперек ванны бассейна, аналогично упр. 3, 4, 6, 9, 10-13, 15, 17, 19-35. Глубина воды до уровня груди занимающихся.

Многие из вышеприведенных упражнений можно выполнять на суше.

Упр. 81, 82.

Круговые движения руками вперед, стойка – ноги врозь. Глубина до уровня пояса, затем до уровня груди. В упр. 82 круговые движения руками выполнять назад.

Упр. 83.

И. п. – полуприсед, руки вперед, движение руками направо и налево.

Упр. 84.



И. п. – наклон прогнувшись, руки вверх, подбородок на воде. Уровень воды до пояса. Движения руками дугами вперед – назад.

Упр. 85-90.

Аналогичны упр. 83 и 84, но движения выполняются попеременно и скрестно.

Упр. 91, 92.

И. п. – о. с. руки на поясе. Маховые движения одной ногой вперед-назад. Упр. 92 – движения другой ногой. Глубина воды до пояса.



Упр. 93, 94.

И. п. – о. с. руки на пояссе. Маховое движение одной ногой внутрь – наружу, затем другой ногой, глубина воды до пояса.

В *ур. 81-94* менять расположение плоскости кистей и стопы к направлению движения. Упражнения можно выполнять и в других исходных положениях.

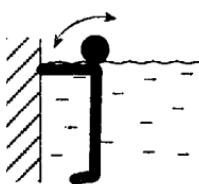
2. Группа упражнений – погружения

Упр. 95.



И. п. – полунаклон, руки впереди, ладони в воде. Набрать в ладони воду и опустить в нее лицо. Уровень воды до пояса.

Упр. 96.



И. п. – полуприсед, стоя лицом к опоре. Хват руками за опору. Вдох, опустить лицо в воду и быстро поднять его из воды. Рот закрыт, глаза закрыты. Постепенно увеличивать время задержки при опускании лица в воду. Уровень воды до пояса.

Упр. 97, 98.

И. п. – полуприсед, хват руками за опору. Погрузить лицо в воду до уровня ушей. Подбородок прижат к груди. Глаза закрыты. В *ур. 98* при открыть глаза, “сделав щелочки”.

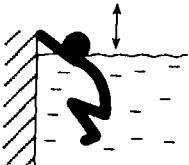
Упр. 99, 100.

И. п. – основная стойка, хват руками за опору. Полуприсед-уровень воды до подбородка, затем до уровня носа. В *ур. 100* полуприсед, уровень воды до ушей, затем погружение головы в воду полностью. Первоначально в упражнении глаза закрыть, затем их приоткрывать в воде.

Упр. 101-104.

Выполняются аналогично *ур. 99, 100*, но с опорой сначала одной рукой, затем без опоры. Уровень воды по грудь.

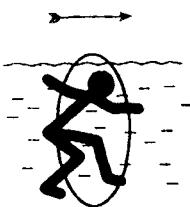
Упр. 105.



И. п. – присед в воде. Уровень воды по грудь. Первоначально погружаться с закрытыми глазами, затем приоткрыть их – смотреть под водой.

Вышеприведенные упражнения можно выполнять в парах.

Упр. 106.



Достать предмет со дна. Затем достать несколько предметов. Выполнять сначала рядом с бортиком, потом увеличить расстояние до бортика и увеличить количество доставаемых со дна предметов.

Упр. 107.

Погрузиться в воду и сосчитать предметы, плитку, палцы и т. д. под водой.

Упр. 108.

И. п. – полунаклон, лицом к опоре. Упасть погрузившись под воду, встать. Расстояние до опоры 1, 5 вытянутой вперед руки. Подбородок прижат к груди. Ноги вместе.

Упр. 109.

Выполнить аналогично *упр. 108*, но стоять спиной к опоре.

Упр. 110.

Погрузиться на дно по лесенке, перебирая руками ступеньки. Постепенно увеличивать глубину до 2 м.

3. Группа упражнений – всплыvания

Упр. 111.

И. п. – о. с. – вдох. Присед под воду, взять плавающую игрушку (доску), закрепленную на дне, и всплыть с ней, прижав ее к груди.

Упр. 112.

Погрузиться на дно по лесенке. Выпрямить ноги горизонтально и, перебирая руками ступеньки, подняться на поверхность воды. Встать на дно. Уровень воды по грудь.

Упр. 113.

И. п. – наклон прогнувшись, держаться за край шеста руками, вдох. Погрузиться под воду, приняв горизонтальное положение под водой, всплыть на поверхность воды. Шесть погрузить вместе с занимающимся. Руки прямые, подбородок прижат к груди.

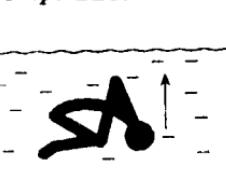
Упр. 114.



Присед под воду, наклониться вперед, выпрямить ноги и руки в стороны. Лечь на дно грудью. В расслабленном положении тела всплыть на поверхность воды.



Упр. 115.



Присед под воду. Группировка. Всплыть на поверхность воды в положении группировки. Встать на дно. Сначала группировку можно выполнять неплотную, постепенно усложняя упражнение уплотнением группировки.

Упр. 116.

И. п. – выполнить упр. 114, когда тело всплынет, приподнять кисти над водой и ждать погружения ног.

Упр. 117.

Выполнить упр. 114, когда тело всплынет, выполнить группировку, затем конечности выпрямить в стороны. Подбородок прижат к груди.

Упр. 118.

О. с. – подпрыгнуть вверх вперед, руки вверх – в стороны. Погрузиться под воду. Развести ноги в стороны. Всплыть на поверхность воды.

4. Группа упражнений – лежания

Упр. 119.



Широкий хват за опору в наклоне прогнувшись. Отойти назад как можно дальше, вдох. Подбородок прижать к груди и опустить голову в воду (до уровня ушей). Расслабить туловище. Ждать, пока ноги всплынут.

Упр. 120-122.

Упр. 120 – 122 аналогичны упр. 119, но после всплытия ног, опору выполнить одной рукой, затем другой. В упр. 122 опору выполнять поочередно одной, другой рукой, затем отпустить опору. Изменять ширину хвата.

Упр. 123-126.



Лежать на груди, ноги врозь, руки вверх – в стороны. Голову погружать как можно глубже в воду. Таз должен быть у поверхности воды.

Упр. 124.

Аналогично упр. 123, но выполнять движение ног вместе и разведение врозь.

Упр. 125.

Аналогично упр. 123, но выполнять сведение рук вместе и разведение вверх – в стороны. Упр. 126 аналогично упр. 123, но выполнять сведение и разведение ног и рук.

Упр. 127-130.

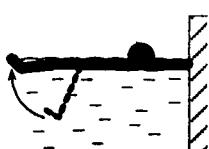
Выполнять аналогично упр. 123-126, но выполнять с доской. Руки держать прямые, держаться за ближний край доски. В упражнениях менять хват за доску.

На спине.

Упр. 131, 132.

Стоять боком к опоре, держась одной (двумя) руками за нее. Запрокинуть голову назад, положив её в воду до уровня ушей. Одновременно поднять ноги и таз к поверхности воды. Упр. 132 аналогично упр. 131, выполнить, стоя другим боком к опоре.

Упр. 133, 134.



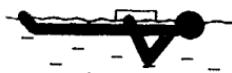
Стоя спиной к бортику, обратный хват за бортик с опорой на шею. Поднять к поверхности воды таз и ноги. В упр. 134, когда ноги примут горизонтальное положение, выпрямить руки и запрокинуть голову назад. Смотреть вперед-вверх.

Упр. 135.

Стоять боком к бортику, держась одной рукой за него, другая рука прижимает доску к груди, голову назад. Таз прижать к доске.

Упр. 136.

Присед, доску прижать к груди, голова назад. Таз прижать к доске, ноги прямые.



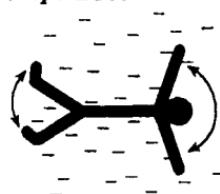
Упр. 137, 138.

Лежать на спине, доску держать руками за края, прижать ее к животу. Упр. 138 аналогично упр. 137, но доску держать одной рукой, затем другой рукой.

Упр. 139.

Лежать на спине, доску держать вверху.

Упр. 140.



Лежать на спине, ноги врозь, руки вверх – в стороны. Таз приподнять к поверхности воды, голова запрокинута назад, вода до уровня ушей.

С освоением каждого из упр. 133-140 выполнять затем при их выполнении движения тазом вверх-вниз.

5. Группа упражнений – скольжения

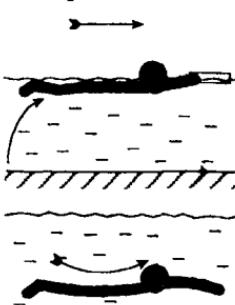
На груди

Упр. 141.



Стоять лицом к опоре (бортику). Глубина воды по пояс. Наклон прогнувшись, руки вверху, вдох.

Упр. 142-145.

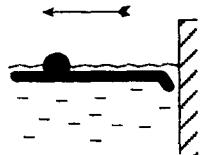


И. л. – наклон прогнувшись, руки вверху, лежат на поверхности воды (доску держать одной рукой). Подбородок на воде. Одну ногу согнуть в колене и поставить стопу на бортик, на уровне таза. Вдох – опустить голову в воду (уровень воды до ушей). Оттолкнуться от бортика, скользить. Руки прямые. Это упражнение выполнить, держа доску другой рукой. Затем упр. 145 выполнить без доски.

Все последующие упражнения по 157 включительно выполнять как и упр. 145, но во время скольжения располагать руки соответственно нижеследующим положениям:

Упр. 146.

Руки вверх вместе.



Упр. 147.

Левая вверх, правая у бедра.

Упр. 148.

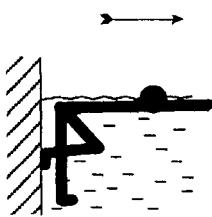
Правая вверх, левая у бедра.

Упр. 149.

Руки внизу (у бедер).

Упр. 150.

Руки на поясницу.



Упр. 151.

Правая вверх, левая на поясницу.

Упр. 152.

Левая вверх, правая на поясницу.

Упр. 153.

Руки за голову.

Упр. 154.

Правая вверх, левая за голову.

Упр. 155.

Левая вверх, правая за голову.

Упр. 156.

Руки вверх скрестно перед собой.

Упр. 157.

Руки к плечам.

В этих упражнениях таз держать у поверхности воды, голову погружать до уровня ушей.

Упр. 158 – 169 выполнять аналогично упр. 145 – 157, но в этих упражнениях исходное положение следующее: стоя спиной к бортику (прижаться тазом к нему), положения рук указаны выше, подбородок прижат к груди. При таком исходном положении можно исправить недостатки в положениях рук и головы, но следует однако помнить, что выполнение этих упражнений может значительно уменьшить длину скольжения за счет резкого погружения в воду в начале упражнений, после толчка.

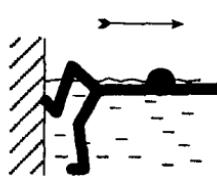
На спине

Упр. 170.



И. п. – наклон назад, руки вверху. Толчок от дна, скольжение. Стоять спиной к опоре – 2-3 м от нее. Руками (плечами) зажать уши.

Упр. 171.



И. п. – наклон назад, руки вверху. Стоять лицом к бортику. Согнуть ногу в колене и поставить стопой на борттик, ниже уровня воды. Толчок, скольжение. Руки прижать к ушам, прогнуться, руки лежат на воде.

Все последующие упражнения, включая 175, выполнять как и *упр. 171*, но во время скольжения располагать руки соответственно нижеследующим положениям:

Упр. 172.

Правая рука вверх, левая у бедра.

Упр. 173.

Левая рука вверх, правая у бедра.

Упр. 174.

Руки внизу (вдоль бедер).

Упр. 175.

Руки за голову, локти в стороны.

Упр. 176.

Руки на пояснице.

Во всех упражнениях таз должен находиться у поверхности воды.

Упр. 177 – 180.

Упражнения выполнять, держа доску в руках (руке), аналогично *упр. 171-174*.

6. Группа упражнений – дыхание

Упр. 181, 182.

*И. п. – полуприсед, лицом к бортику, хват руками за борттик. Набрать в рот воды и струйкой выпустить ее назад через голову, стараясь, чтобы вода не попала на лицо. Упр. 182 выполнить без опоры о борттик аналогично *упр. 181*.*

Упр. 183.



И. п. – полуприсед, руки на бедрах. Лицо над водой (10-15 см). Выдох на воду, сделать как можно большую воронку в воде.

Упр. 184.

И. п. – Полуприсед, руки на бедрах, выдох вдоль поверхности воды. Сделать как можно больше волн (рябь). Упражнение можно выполнять, дуя на предмет (шарик, поплавок и т. п.).

Упр. 185.

И. п. – полу присед, подбородок на воде. Набрать в рот воды и струйкой попасть в цель (доску, кафельную плитку и т. п.).

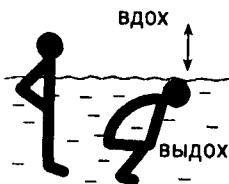
Упр. 186.

И. п. – полу присед, руки на бедрах. Вдох – рот погрузить в воду и делать выдох. Сделать большие пузыри. Аналогичное упражнение выполнить, погружая лицо в воду.

Упр. 187.

Уровень воды до груди. *И. п. – о. с.*, сделать вдох. Полуприсед, уровень воды до носа, выполнить выдох в воду. Встать. Упражнение затем повторять с неоднократными приседаниями и выдохами в воду.

Упр. 188.



И. п. – о. с., сделать вдох. Присед под воду, сделать выдох. Окончание выдоха совпадает с принятием и. п. Упражнение повторять с неоднократными выдохами в воду.

Упр. 189.

Ходьба вперед с приседаниями и выдохами в воду. Менять темп ходьбы, частоту выдохов и приседаний.

Одной из задач при освоении подготовительных упражнений по освоению с водой является приобретение навыка дыхания. Известны два основных варианта дыхания – непрерывное и взрывное (прерывистое). Взрывное дыхание – это начальный вариант для тех, кто только приступает к освоению навыка плавания, в том числе и спортивного. Предлагаемые ниже упражнения выполняются сначала на суше, затем с использованием таза с водой (банны и т. п.), потом в воде.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ “ВЗРЫВНОГО ДЫХАНИЯ”

(Г. И. Плечева, 1981 г.):

Упр. 190.

“Активный быстрый выдох”. В положении сидя или стоя выполнить активный, почти мгновенный выдох через рот, подобно тому, как сдувается легкий предмет (задувается свеча, одуванчик). Губы складываются мягкой трубочкой, струя воздуха шумно выдувается – “фу”. Перед выдохом не делать глубокий вдох.

Упр. 191.

“Пассивный вдох” (сам собой). Выполнив активный выдох, округло приоткрыть рот. Не нужно делать активного вдоха – он произойдет пассивно, сам собой.

Упр. 192.

“В меру глубокий, активный вдох”. Выполнить следом за активным выдохом как единое целое с ним неглубокий, короткий вдох (как бы произнося неслышно буквы “а” или “аи”). При этом осваивается слитный вдох-выдох. Носом не дышать.

Упр. 193.

“Задержка дыхания на вдохе”. После мгновенной смены воздуха (вдох-выдох) приоткрыть рот и задержать в себе воздух на короткое время (3-5 сек), после чего выдохнуть. Нельзя длительное время задерживать дыхание на вдохе.

Упр. 194.

“Прерывистое” дыхание. Сидя или стоя (в ходьбе) выполнить вдох-выдох, задержать дыхание на вдохе 3-5 сек, затем выполнить следующий вдох-выдох. Постепенно увеличивать количество повторений.

Упр. 195.

“Взрывное дыхание с опусканием лица в воду”. Касаясь подбородком поверхности воды, выполнить вдох-выдох, закрыть рот и задержать дыхание на вдохе, опустить в воду; медленно приподнять лицо из воды, слегка натуживаясь, готовясь к выдоху (губы слегка выпячиваются вперед), в момент появления рта на границе воды и воздуха сделать очередной вдох-выдох. Увеличивать количество дыханий, выполняемых подряд до 5 мин.

Упр. 196.

выдох



“Брызги в лицо” (на сухе). Стоять, наклонившись над тазом с водой, зачерпнуть воду ладонями, выполнить вдох-выдох, во время задержки дыхания на вдохе обрызгать лицо водой, подождать, пока вода стечет с лица, после этого сделать вдох-выдох. Повторять до 20 раз.

Одной из основных задач при обучении занимающихся является выработка реакции опоры о воду и использовании его при освоении спортивных способов плавания. В практике рядом авторов (Белокспокий В. В., Гринев В. Т., Звягинцева Т. М., Костик Ю. И.) для решения этой задачи предлагаются нижеследующие упражнения. Занимающиеся находятся на мелком месте (глубина по грудь), сгибают ноги так, чтобы подбородок был на уровне воды. Руки вытянуты над водой вперед в стороны, ладонями вниз. Повернув ладони внутрь – вниз (большие пальцы сверху) под углом атаки (от 20° в начале и до 50° конце) энергично сгибать руки в локтевых суставах и сводить вместе кисти (рис. 1a). Затем развернув ладони под таким же углом атаки кнаружи – вниз (большие пальцы снизу), разгибать руки в локтевых суставах и разводить их в стороны (рис. 1б). Смена направлений движения выполняется без остановки, свободно и мягко. Траектория движения каждой кисти должна напоминать “восьмерку”, вытянутую горизонтально (рис. 1в). После освоения этого движения занимающиеся используют возникающие при движении ладонями силы, чтобы несколько секунд “зависнуть” в воде, в безопорном положении.

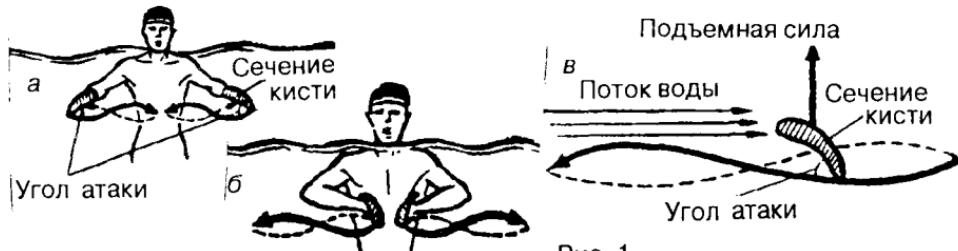


Рис. 1

Следующие упражнения выполняются на суше:

Упр. 197.

Стоя лицом к опоре (скамейка, рейка лестницы и т. д.), выполнить движения, слегка надавливая на опору ребрами ладоней (рис. 2).

Упр. 198.

Стоя лицом к опоре, имитация гребка одной рукой по зигзагообразной траектории. Можно выполнять лежа грудью на скамейке (рис. 3).

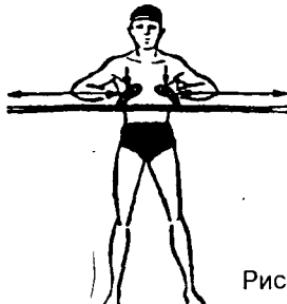


Рис. 2



Рис. 3

В воде

Упр. 199.

Стоя на мелком месте, движения руками, напоминающие восьмерку, стараясь ощутить подъемную силу (рис. 4).

Упр. 200.

Принять группировку у поверхности воды и удерживать тело с помощью движений руками. Голова над водой (рис. 5).

Упр. 201.

Стоя на глубоком месте, приподнять тело как можно выше из воды, сохраняя положение группировки с помощью движений руками. Для тех, кто умеет задерживать дыхание, опускаться вертикально вниз, с помощью движений руками, по траектории, напоминающей "восьмерку", и ладонями, обращенными вверх (рис. 6).

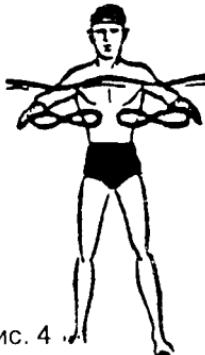


Рис. 4

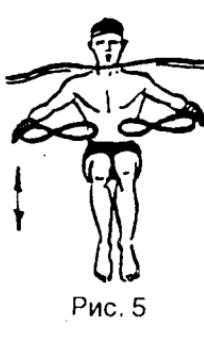


Рис. 5

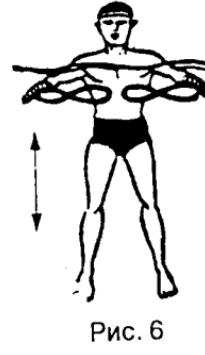


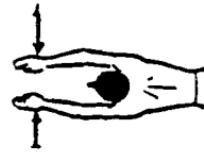
Рис. 6

Упр. 202.

Передвигаться в воде с помощью движений руками по траектории, напоминающей "восьмерку", стараясь приподнять голову как можно выше, ноги двигаются произвольно (или с доской) (рис. 7).



Рис. 7



Для освоения гребка в спортивных способах плавания в воде.

Упр. 203.

Плавание с помощью движений одной руки в поперечной плоскости, другая рука опирается о доску, ноги двигаются произвольно (рис. 8).

Упр. 204.

Плавание на спине, руки в стороны, выполняют движения по траектории, напоминающей "восьмерку" (рис. 9).

Упр. 205.

Плавание кролем, подняв голову и продвигаясь вперед только с помощью частых движений руками вверх-вниз (рис. 10).

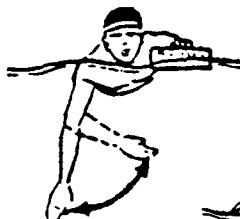


Рис. 8

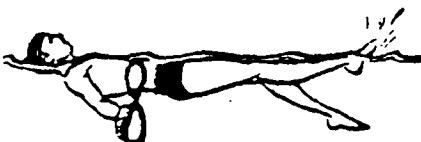


Рис. 9

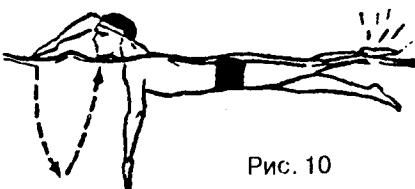


Рис. 10

Упр. 206.

Плавание в ластах на ногах, выполнять гребок руками по зигзагообразной траектории.

Упр. 207.

Плавание кролем, гребок руками по зигзагообразной траектории.

Применение вышеприведенных упражнений позволяет выработать правильный навык опоры руками о воду под углом атаки, близким к поперечному, что увеличивает эффективность гребков в способах плавания.

Методики обучения спортивным способам плавания

Изменения техники плавательных движений, систем подготовки пловцов высокого класса требуют от педагогов и изменения в подходах к обучению спортивным способам плавания, поискам рациональных путей и средств обучения.

В настящее время применяются несколько систем организации обучения технике спортивных способов плавания: параллельно-последовательная, одновременная и последовательная. В параллельно-последовательной сначала изучают одновременно два способа плавания – кроль на груди и кроль на спине, затем изучают более сложные способы плавания – брасс и дельфин.

При одновременной системе обучения из всех элементов, составляющих в совокупности технику спортивных способов плавания, выделяют три основных, которые изучаются сначала. Затем изучаются так называемые второстепенные элементы техники. И, наконец, изучается согласование движений в целом во всех способах плавания в опреде-

ленной последовательности. Наряду с системами обучения различают ряд методик обучения плаванию. Наиболее распространенной методикой обучения плаванию является исторически сложившаяся – целостно-раздельная. Методическая схема обучения по этой методике предусматривает первоначальное ознакомление с техникой плавания в целом, затем разучивание отдельных элементов техники и снова изучение уже на более высоком качественном уровне техники плавания в целом на базе полученного опыта. Техника движений способов плавания изучается по элементам – движение ног, движение рук, дыхание и согласование этих элементов между собой и в целом. Все элементы для каждого способа плавания изучаются в определенной последовательности и определенной методической схеме.

Наряду с вышеупомянутой методикой различают комплексную методику, которая предусматривает одновременное изучение основных элементов техники каждого способа, затем изучение дополнительных элементов и совершенствование основных и, наконец, согласование движений во всех способах плавания.

Параллельно-последовательная система обучения обеспечивает более эффективное развитие способности управлять своими движениями в воде. К характерным особенностям этой методики относятся: увеличенный период освоения с водой, во время которого изучаются элементы всех спортивных способов плавания, и изучение техники в определенной последовательности, а также ее совершенствование.

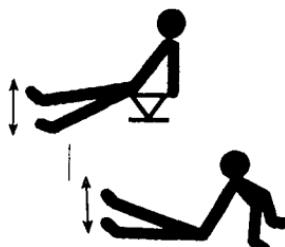
Любая методика обучения должна обеспечивать формирование широкого вариативного запаса двигательных навыков, на базе которых возможно совершенствование техники плавания с учетом индивидуальных особенностей пловца.

В последующих разделах пособия все упражнения сгруппированы по элементам техники способов плавания, легко могут быть применены в любой системе и конкретной методике обучения плаванию. Необходимо помнить, что изучать следующее упражнение можно тогда, когда предыдущее выполняется без существенных ошибок.

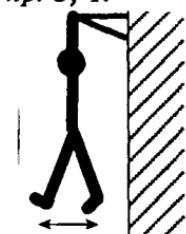
УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди

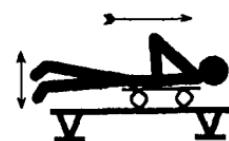
Упр. 1, 2.



Упр. 3, 4.



Упр. 5.



Упр. 6.



Упр. 7.



Движение ногами на сухе

И. н. – сид на переднем крае скамейки, опора руками сзади о скамейку. Движения ногами кролем. В упр. 2 – сид на полу. Амплитуда движений ногами 40-60 см. Ноги в коленях не сгибать. Контролировать структуру движений. Большие пальцы ног касаются друг друга, носки оттянуты.

И. н. – вис спиной к стене (50 см до стены), движение ногами кролем. Если носки не оттянуты и большая амплитуда размаха ног – выполнять лицом к стене.

Лежать на груди на скамейке, затем на тележке и выполнять движения ногами кролем. Тазобедренные суставы находятся на заднем крае опоры. Менять темп и ритм движений ногами. Тележка двигается по инерции после толчка ногами от опоры.

Движения ногами в воде

И. н. – сид на краю бортика с опорой руками сзади. Движение ногами кролем. Носками ног выбрасывать воду вверх. В коленях ноги почти прямые. Высота бортика влияет на выполнение упражнения.

Опора предплечьями о бортик, руки на ширине плеч, спина прямая. Движения ногами кролем у поверхности воды. Стопой “бить как по мячу”.

Упр. 8.



Широкий хват за бортик, голова опущена в воду до уровня ушей, подбородок прижат к груди, руки прямые. Движение ногами кролем.

Упр. 9.

Усложнить предыдущее *упр. 8* можно путем уменьшения ширины хвата – руки вместе.

Упр. 10, 11.

Держаться за бортик одной рукой, другая впереди, затем другой. Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди. Менять темп движений ногами кролем.

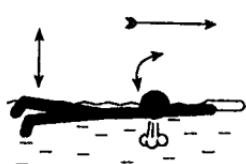
Упр. 8-11 выполнять сначала на задержке дыхания, затем с выдохом в воду.

Упр. 12.

Движения ногами с плавательной доской

Лежать на груди. Движение ногами кролем, держать доску вверху прямыми руками. Голова приподнята над водой до подбородка. Следить за правильной структурой движений ногами. Чем шире хват за доску, тем устойчивее положение тела.

Упр. 13-14.



Лежать на груди. Движение ногами кролем, держать доску прямыми руками за ближний край, голова опущена в воду до уровня ушей. Выполнять сначала на задержке дыхания, затем упражнение выполнять с выдохом в воду. Носки стоп повернуты вовнутрь.

Упр. 15.



Лежать на спине, доску прижать к груди. Движение ногами кролем. Смотреть вверх-вперед, носками стоп выбрасывать воду вверх. Менять темп движений. Движение ног “от белда”.

Упр. 16-17.



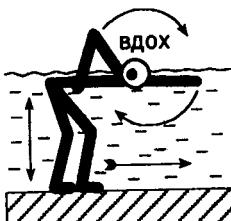
Следующие упражнения с движением ногами кролем выполнять лежа на груди после скольжения и предварительного толчка от бортика, дна бассейна, протяжки с помощью шеста и т. п. Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди. Смена положения тела во многом зависит от положения рук относительно туловища и друг друга.

Освоение дыхания на сухе

Упр. 18-23.

И. п. – наклон вперед прогнувшись, ноги врозь, движения кролем одной рукой, другая на пояснице. Упр. 19 выполнить движение кролем другой рукой, вторая на пояснице. Вдох в сторону руки, выполняющей гребок. В момент вдоха подбородок находится у плеча, в момент выдоха – подбородок у груди. Акцент на сильный короткий выдох.

Упр. 20-21.



Выполнять в ходьбе на месте. Упр. 22, 23 выполнять в ходьбе вперед, движения аналогичны как и в упр. 18-19. Менять темп ходьбы, следить за силой выдоха и положением головы. Делать паузы отдыха между упражнениями. Добиться правильного выполнения 20-30 выдохов-вдохов. Упр. 18-23 можно выполнить в и. п. наклон вперед прогнувшись, ноги врозь правой (левой), правая (левая) рука на колено, также одна рука вверху, другая выполняет движение кролем и дыхание.

Освоение дыхания в воде

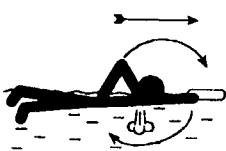
Упр. 24-27.

Упражнение аналогично упр. 18-23. Уровень воды до ушных раковин, плечи погружены в воду. Выполнять в спокойной воде без волн. Глаза в воде открыты, контролировать силу выдоха и поворот головы в сторону для выдоха.

Научиться выполнять каждое упражнение 15-20 раз без остановки, переходить к следующему упражнению. Менять темп ходьбы, в момент выдоха подбородок прижат к груди.

Согласование движений ногами и дыхания в воде.

Упр. 28-30.

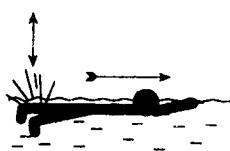


Плавание с движением ногами кролем, доску держать прямыми руками за ближний край. При вдохе голову назад. Сильный и быстрый выдох. Вдох короткий. Отношение вдоха и выдоха 1:5.

Упр. 31-36.

Усложнить предыдущие упражнения можно уменьшив ширину хвата, а также держать доску одной рукой (другая вверху). Рука, в сторону которой выполняется вдох, не должна препятствовать повороту головы в сторону. В упр. 34-36 доску держать одной прямой рукой, другая у бедра, затем положение рук наоборот. Упр. 36 выполнять с поочередной опорой рук о доску. Выполнение этих упражнений освоить на дистанции 25 м.

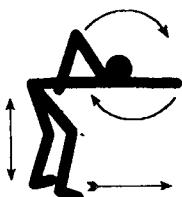
Упр. 37-39.



Эти упражнения выполняются аналогично упр. 34-36, но без плавательной доски, что затрудняет их выполнение.

Движение рук и их согласование с движениями ног на суше

Упр. 40-43.



И. п. – наклон прогнувшись, одна рука на пояснице, другая выполняет движение кролем, затем выполняет движение кролем другая рука. В следующих упражнениях движения руками кролем выполняются поочередно, потом попаременно из *и. п.* – руки у бедер. Голова – назад.

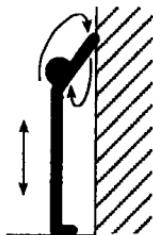
Контролировать структуру движений.

Упр. 44-47.



Выполнение упр. 44-47 аналогично упр. 40-43, но при их выполнении голова опущена вниз, подбородок около груди, уши на уровне плеч. Движения руками кролем, стойка ноги врозь, движение кисти спереди назад по продольной оси тела. В упр. 46 движения руками поочередные, упр. 47 – попеременные. Добиться слитности и ритмичности движений.

Упр. 48-51.



Выполнять в вертикальном положении лицом к стене (зеркалу) и т. п. Расстояние до стены – длина плеча. Движения руками кролем – одной рукой, затем другой, потом поочередные и попеременные движения. Рука, не выполняющая движения, находится внизу. Контролировать правильность гребка рукой. Упр. 44-47 и 48-51 можно менять местами относительно друг друга.

Упр. 52-59.

Упр. 52-59 аналогичны по структуре движениям в упр. 44-51, но выполнять в ходьбе на месте, что усложняет их выполнение в координационном плане. Менять темп движений ног.

Упр. 60-67.

Структура движений рук в упр. 60-67 аналогична упр. 48-51, но выполняются в ходьбе вперед. Меняя темп движений ног, темп движений рук не изменять. Начало движения – руки вверху (согнуты на 10°-15°), окончание “гребка” – рука кистью у бедра.

Упр. 68-69.



Лежать на груди вдоль скамейки (край скамейки у подбородка), движение руками кролем. Высота скамейки определяет угол сгибания в локте. Это упражнение можно выполнять в сочетании с движениями ног кролем.

Движение рук и их согласование с движениями ног в воде

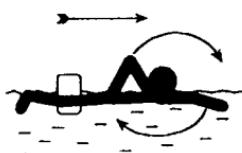
Упр. 70-87.

Упр. 70-87 выполняются в воде, её уровень до груди. По своему характеру движения схожи с движениями в *упр. 40-67*. Уровень воды в и. п. наклона – до подбородка. Упражнения выполняются с задержкой дыхания на вдохе с задачей сохранить правильную структуру и темп движений руками, прощущевовать опору кистью о воду. Под водой движения контролировать открытыми глазами.

Упр. 88-104.

Отличие *упр. 88-104* от *упр. 70-97* только в исходном положении рук, которые находятся вверху, а в остальном движения аналогичны *упр. 80-87*.

Упр. 105-108.



Упражнения выполнять с поддерживающим средством – доской, находящейся между бедер. Движение левой рукой кролем, правая – вверху. Голова лицом в воде до уровня ушей. Такое же упражнение выполняются правой рукой. Затем выполняются поочередные движения руками кролем из и. п. – руки вверху, потом выполнить попаременные движения руками. Упражнения исполнять на задержке дыхания.

Упр. 109-112.

Усложняются предыдущие упражнения уменьшением опоры вверху. В *упр. 109-112* доска между бедер, руки внизу (у бедер), движения аналогичны как и в *упр. 105-109*. Голова погружена в воду до уровня ушей. Выход руки из воды локтем назад. Доска находится между коленей. Лежать на груди.

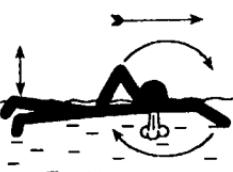
Упр. 113-120.

В упр. 113-120 движения аналогичны упр. 105-112. Следить, чтобы плечи и голова не опускались глубоко в воду – сохранять горизонтальность положения тела.

Упр. 121-125.

Лежать на груди, доска между стоп. Исходное положение рук сначала вверху, потом внизу. Когда руки находятся внизу, выполнять только поочередные и попеременные движения руками. Все остальные упр. 121-126 аналогичны по структуре движениям упр. 105-108. Эти упражнения решают задачу – продвижение тела вперед за счет движения рук. Контролировать начало гребка вверху – рукой, согнутой в локте, конец гребка и выход ее из воды – локтем назад. Упражнения выполнять до 5-8 циклов движений или до появления желания сделать вдох.

Упр. 126.



Попеременные движения руками кролем на груди после предварительного толчка от опоры (борттик, дно и т. д.). Ноги вместе. Добиться максимального продвижения за счет движения рук (4-6 циклов).

Согласование движений рук с дыханием на суще

Упр. 127-130.

И. п. – наклон прогнувшись, ноги врозь, движение кролем одной рукой, другая – на пояснице. Выполнить затем другой рукой, потом поочередные и попеременные движения руками кролем. Вдох делать в сторону руки, выполняющей “гребок”, поочередно в левую и правую сторону. Акцент внимания на окончание выдоха, когда рука в сторону, которой он делается, находится у бедра. В момент проноса руки над водой голова опущена лицом вниз – выдох. Вдох выполняется, когда рука (одноименная стороне вдоха) находится у бедра (окончание гребка). Далее следует поворот головы “вниз”, а затем дугообразный пронос руки вперед через верх. Вдох носит взрывной характер.

Упр. 131-138.

Упр. 131-134 выполнять из и. п. – наклон прогнувшись в ходьбе на месте. Движения руками кролем с дыханием. Выполнять движения одной рукой вдохом (в одноименную сторону), затем другой рукой, потом поочередные и попеременные движения кролем. Темп движений ногами независим от других движений. Сосредоточиться на повороте головы при вдохе и движении одноименной руки кролем. Упр. 135-136 выполнять в ходьбе вперед, структура движения аналогична упр. 134.

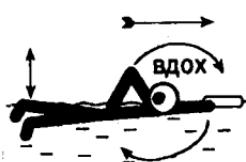
В воде

Упр. 139-140.

Упр. 139-140 по своей структуре движения аналогичны упр. 127-138, но выполняются в условиях водной среды, что затрудняет движения и выдох. Внимание сосредоточить на поворот головы в сторону вдоха и поворот головы в воду с последующим проносом руки вперед через верх, а также на гребок рукой (одноименной повороту для вдоха) и выдоху в воду на протяжении всего гребка.

Согласование движений рук, ног с дыханием в воде

Упр. 141-144.

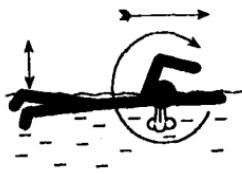


Упр. 141-144 выполняются с плавательной доской. На один цикл движений рук – один вдох и один выдох. Структура движений представляет собой последовательные движения сначала левой, затем правой рукой, поочередные движения руками. Рука, не выполняющая гребок, держит плавательную доску. В зависимости от хвата рукой за плавательную доску, дальний, ближний край доски упражнения будут усложняться и наоборот. Выполняя упражнения, держать спину прямой, движения стоп у поверхности воды. Следить за правильными движениями ног. Во время вдоха щека находится на поверхности воды. Перед выполнением этих упражнений можно повторить упр. 24-39. Уровень воды – до груди. Упр. 139-140 являются сложными в координационном плане движениями. Их необходимо повторять до выработки автоматических движений. Необходимо освоить их непрерывное повторение в количестве 20-30 раз. Приступая к следующим упражнениям, целесообразно дать возможность занимающимся сделать выбор стороны, в кото-

рую им "удобно" выполнять вдох (поворачивая голову в сторону). Следить за тем, чтобы во время вдоха щека не отрывалась от поверхности воды. Выполняя упражнение с плавательной доской, акцентировать внимание на правильное выполнение вдоха и выдоха, на положение головы во время вдоха относительно поверхности воды и положения рук.

Упр. 145-156.

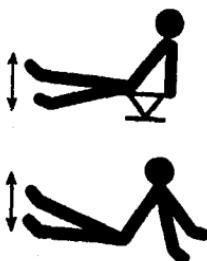
Плавание кролем на груди в безопорном положении. Упражнения выполняются с различным исходным положением рук: **ур. 145-148** – остановка руки или рук впереди; **ур. 153-156** – чередование остановки руками или рук у бедер и вверху. Плавание кролем на груди. Соблюдать правильное выполнение гребка и согласование движений рук, ног и дыхания. Добиться "автоматизации" этих движений. Акцент внимания – на окончание вдоха и начало проноса руки над водой. Критерием оценки правильного выполнения движений может служить проплыивание 50-60 циклов кролем с полной координацией при соблюдении правильной структуры движений.



Кроль на спине

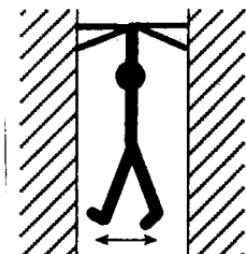
Движения ногами на сухе

Упр. 1, 2.



И. н. – сид на переднем крае скамейки, хват руками сзади за скамейку. Попеременные движения ногами сверху – вниз (кролем). Носки оттянуты, большие пальцы касаются друг друга. Ноги в коленях не сгибать, амплитуда движения ног 40-60 см. Упражнение выполнять сидя на полу.

Упр. 3, 4.



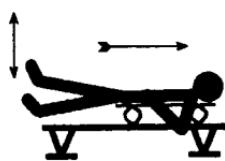
В висе лицом к стене попеременные движения ногами вперед – назад (кролем). Если ноги в коленях сгибаются чрезмерно, выполнять упражнения в висе спиной к стене.

Упр. 5.



И. п. – лежа спиной на скамейке с опорой на таз и опорой предплечьями о пол. Движения ногами кролем. Носки вовнутрь. Менять темп и амплитуду движения ногами.

Упр. 6.



И. п. – лежа спиной на тележке (держаться за нее руками) движение ногами кролем. Тазобедренные суставы на заднем крае тележки. Амплитуда движения ног 20-40 см. Тележка двигается партнером или по инерции после толчка ногами.

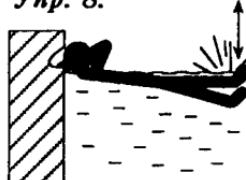
Движения ногами в воде

Упр. 7.



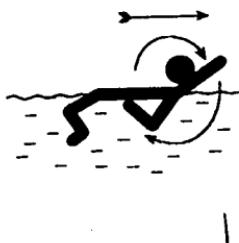
И. п. – сид на краю бортика с опорой руками сзади. Движения ногами кролем. Носками ног “выбрасывать” воду вверх. В коленях ноги почти прямые.

Упр. 8.



И. п. – лежа на спине, руками обратный хват за бортик, опора на шею. Движения ногами кролем. Таз от поверхности воды 10-30 см. Стопами “выбрасывать” воду вверх.

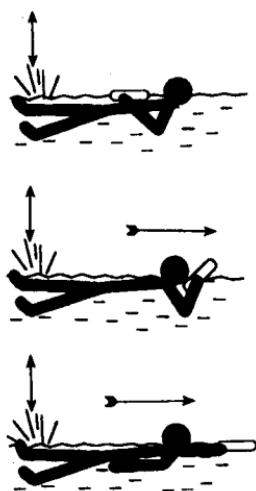
Упр. 9-12.



И. п. – лежа на спине, широкий обратный хват за бортик. Движение ногами кролем. Подбородок прижат к груди, уровень воды на линии ушей. Таз на глубине до 30 см. В упр. 10 движения ногами кролем, руками узкий хват за бортик. В упр. 11, 12 движения ногами кролем с хватом одной рукой за бортик, другая вверху, затем хват другой рукой за бортик.

Движения ногами с плавательной доской

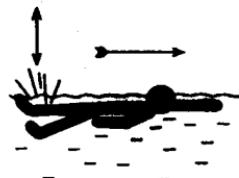
Упр. 13-19.



И. п. – лежать на спине, доску прижать к груди. Движение ногами кролем. В упр. 14 доску держать за головой. В упр. 15 доску держать прямыми руками вверху. Упр. 16, 17 выполняются, держа доску одной рукой, другая вверху и наоборот. В упр. 18, 19 держать доску одной рукой, другая у бедра и наоборот. Во всех упр. 14-19 выполнять движения ногами кролем. Таз у поверхности воды, подбородок прижат к груди, движение ног “от бедра”.

Движение ногами без плавательной доски

Упр. 20-22.



Плавание на спине с движением ног кролем, руки у бедер. Упр. 21, 22 выполнять с положением одной руки вверху, другая у бедра и наоборот. Рука, находящаяся вверху, прижата к одноименному уху. Стопы развернуты вовнутрь. Менять темп и амплитуду движений ногами.

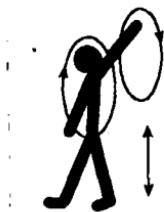
Движение рук на суше и в воде

Упр. 23-26.



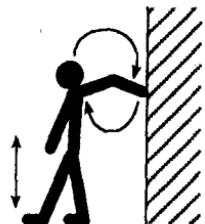
И. п. – о. с. – ноги врозь. Круговые вращения назад одной, затем другой рукой. В упр. 25, 26 выполнять соответственно поочередные и попеременные круговые движения рук назад.

Упр. 27-30.



Стоять спиной к стене на расстоянии согнутой руки в локтевом суставе. *И. п.* – стойка ноги врозь, узкая. Круговое движение назад одной рукой, другая у бедра, поворачиваться пол-оборота назад в сторону руки выполняющей движение. Кисть скользит вдоль стены сверху – вниз. Угол в локте 90°. Аналогично выполнить упр. 28, но другой рукой. Упр. 29, 30 – выполнять поочередные движения руками, потом попеременные движения.

Упр. 31-42.



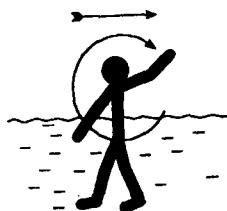
Упр. 31-34 выполнять аналогично упр. 27-30, но из положения рук вверху. Упр. 35-42 по своим движениям рук схожи с упр. 27-34, только выполняются в ходьбе на месте. Движение руки впереди выполнять прямой, вверху кисть руки наружу (мизинцем к стене). Следующие упражнения выполняются как упр. 27-42, но стоять боком к стене или зеркалу. Расстояние до стены равняется длине плеча, кисть двигается вниз, касаясь стены. Подбородок прижат к груди.

Упр. 43-46.



И. п. – полуприсед наклонный на правой, левая на носок. Круговое движение назад правой рукой, левая у бедра. В упр. 32 полуприсед наклонный на левой, правая на носок, движение назад левой рукой. В упр. 33 движения руками выполнять поочередные, в упр. 34 движения руками попеременные. Подбородок прижат к груди. Движение руки к низу выполнять согнутой в локте до 90°, заканчивать движение у бедра.

Упр. 47-50.



И. п. – стойка ноги врозь. Круговое вращение назад одной, затем другой рукой. Уровень воды до груди. Тулowiщем выполнять пол-оборота в сторону одноименной руки, выполняющей движение сверху вниз. В *упр. 49* выполнять поочередные движения руками, а в *упр. 50* попеременные круговые движения назад.

Упр. 51-54.

Упр. 51-54 выполнять аналогично *упр. 47-50*, но в ходьбе на месте. *Упр. 55-58* выполнять с продвижением спиной вперед. Во всех упражнениях акцентировать толчок рукой в воде, движение руки оканчивать у бедра.

Упр. 55-58.

Уровень воды до пояса. Полуприсед наклонный на правой, левая на носок, круговое движение назад правой рукой, левая у бедра. В *упр. 57* выполнять поочередные круговые движения назад. В *упр. 58* выполнять попеременные движения назад. Следить за разворотом кистей наружу. Сгибать руки в локтях до 90° , подбородок прижат к груди.

Упр. 59-62.

Упражнение выполняется аналогично *упр. 55-58*, но с продвижением спиной вперед. Активное отталкивание кистью от воды. Окончание гребка рукой у бедра. Рука вверху прямая.

Движения руками с плавательной доской

Упр. 63-66.

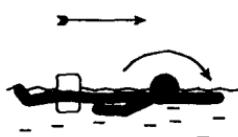


Доска между бедер, больший ее конец над водой. Движение кролем на спине одной рукой, другая у бедра. В *упр. 64* движения руками наоборот как в *упр. 63*. Поочередные движения руками выполняются в *упр. 64*, а в *упр. 66* движения руками попеременные.

Упр. 67-70.

В этих упражнениях структура движения аналогична упр. 65-66, но они выполняются из исходного положения руки вверху. В гребке руки сгибать в локте до 90° , при движении руки кисть должна "догонять" локоть на уровне плеча, затем "обгонять" его. Подбородок на груди.

Упр. 71-72.



Плавание руками кролем на спине с поочередными движениями и остановкой их у бедер, затем остановка рук вверху. Плавание с попеременными движениями рук кролем на спине.

Изучение дыхания и согласование движений рук и дыхания на суше и в воде

Упр. 73-121.



При изучении дыхания подготовительные упражнения выполняются с целью освоения быстрого вдоха и максимально полного выдоха. Движения в этих упражнениях выполняются аналогично упр. 27-72, но с выполнением акцентированного вдоха в момент дугообразного движения одной руки вверх и выдоха в момент приведения кисти этой же руки.

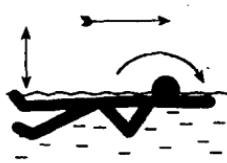
Согласование движений рук, ног и дыхания

Упр. 122-125.



Плавание на спине с движениями ногами кролем и с движением одной рукой кролем, другая у бедра, затем движение другой рукой, вторая у бедра. В упр. 124 движения руками кролем поочередные с остановкой внизу, а в упр. 125 движения руками попеременные. Рука в воду входит точно вверху, кисть развернута большим пальцем вверх.

Упр. 126-129.



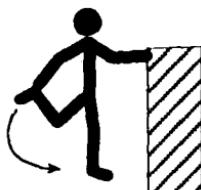
Плавание на спине с движениями ногами кролем и с движением одной руки кролем, другая вверху, затем движение другой рукой, вторая вверху. В упр. 128 движения руками кролем поочередные с остановкой вверху, а в упр. 129 движения руками попеременные. Через 3-4 цикла руками остановка их вверху и движение только ногами. Первоначальное выполнение упр. 122-129 со свободным дыханием.

нием. После освоения координации движений рук и ног выполняются эти упражнения с акцентированным вниманием на окончание выдоха, выполняющимся в конце гребка одной из рук.

Брасс

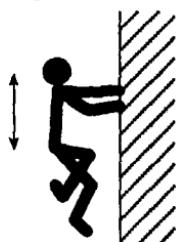
Движение ногами на сушке

Упр. 1-4.



Стоять в основной стойке боком к опоре (лестница), держась за нее рукой. Согнуть ногу в колене (находящейся дальше от опоры) и поднять стопу вверх -назад до уровня таза. Взять одноименной рукой согнутую стопу за носок с внутренней стороны, колено вниз. Резко "вырвать" стопу из руки и дугообразным движением возвратить в исходное положение. Выполнить другой ногой.
Упр. 3, 4 выполнять, не поддерживая стопу рукой.

Упр. 5.



И. п. – стойка ноги врозь, стопы в стороны. Выполнить сед ноги врозь, колени согнуты (колени близко друг к другу). Опора руками впереди о стену. Спину держать прямо, принять и. п.

Упр. 6.



"Сед брассиста" – упражнение аналогично **упр. 5**, но без опоры руками – руки на пояссе (вверху).



Упр. 7.

И. п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы в стороны, опора на предплечья сзади. Выполнить дугообразные движения через стороны, соединить ноги вместе. Контролировать траекторию движений стопами. Колени на ширине таза.

Упр. 8.



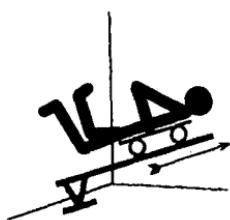
Лежать на спине, упор сзади на предплечьях, с опорой тазом на скамейку. Ноги врозь, стопы в стороны. Выполнить дугообразные движения голенями через стороны, соединить ноги вместе. При движении ногами не разводить колени врозь.

Упр. 9.



И. п. – упор лежа на предплечьях с опорой тазом о скамейку, ноги врозь согнуты в коленях, стопы в стороны. Выполнить дугообразные движения голенями через стороны. Соединить ноги вместе. Колени не разводить в стороны, согнуть ноги в тазобедренных суставах.

Упр. 10, 11.



И. п. – лежать на тележке грудью, держаться за нее руками. Ноги врозь согнуты в коленях, стопы в стороны с опорой о стену (партнера и т. п.). Выпрямить ноги толчком от опоры, соединить их вместе. *Упр. 11* аналогично *упр. 10*, но выполняется в положении лежи на спине. Тележка катается по скамейке или полу. Скамейку в последующих упражнениях поставить под углом.

Движение ногами в воде

В дальнейшем движения ногами не будут описываться, а называться “движения ногами брассом”.

Упр. 12, 13.

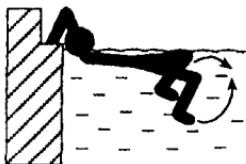
Уровень воды до пояса. Основная стойка боком к опоре, держаться за нее рукой. Выполнить движение ногой брассом. Затем повернуться к опоре другим боком – движение другой ногой. Носок ноги в сторону, колено направлено вниз. При движении ногой опора о воду внутренней стороной стопы.

Упр. 14.



Хват руками сверху за бортик, прижаться грудью и бедрами к бортику. Выполнять движения ногами брассом. Стопы в стороны, максимальный угол сгибания в коленях, тазобедренные суставы не сгибать.

Упр. 15, 16.



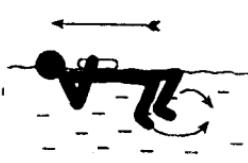
И. п. – лежать на спине, обратный хват за бортик с опорой на шею. Выполнить движение ногами брассом. Ноги выполняют движение у поверхности воды. Таз находится близко к поверхности воды. Минимально сгибать тазобедренные суставы. Для обеспечения выполнения *упр. 16* делать с поддерживающим средством в области поясницы.

Упр. 17-20.



И. п. – лежать на груди, хват одной рукой за бортик на уровне воды, другой опора о бортик на глубине 40-50 см. Выполнить движения ногами брассом. *Упр. 18* выполнять с поддерживающим средством в области живота. *Упр. 19, 20* выполнять с хватом руками за бортик на уровне поверхности воды. Менять ширину хвата. Тазобедренные суставы сгибать: до 90°, следить за разведением стоп в стороны и движением стопами через стороны.

Упр. 21-23.



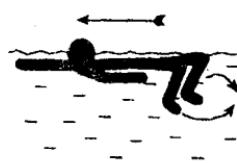
И. п. – лежать на спине с доской, прижатой к груди. Движения ногами брассом. Голову из воды не поднимать. В *упр. 22* доска за головой, в *упр. 23* доску держать вверху. Толчок ногами направлен строго назад.

Упр. 24-27.



Плавание с движением ногами брассом на груди, руки вверху, голова между рук. Выполнять на задержке дыхания. В *упр. 25, 26* выполнять движения ногами брассом, одна рука вверху, вторая у бедра, затем поменять положение рук. Угол в тазобедренных суставах минимальный. В *упр. 27* положение рук у бедер.

Упр. 28-31.



Плавание с движением ногами брассом на спине, руки вверху, голова между рук. В упр. 29-31 движение ногами брассом, одна рука вверху, другая у бедра, потом вторая у бедра, затем две руки у бедер.

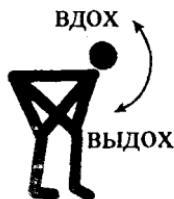
Упр. 32-33.



Движение ногами брассом в вертикальном положении. Руки у поверхности воды выполняют поддерживающие движения. Упр. 33 выполнять аналогично упр. 32, но с доской у груди. Обязательно должно сохраняться вертикальное положение туловища. В упр. 33 движения ногами брассом можно выполнять попеременно.

Освоение дыхания на суше и в воде

Упр. 34, 35.



И. п. – наклон прогнувшись, руки на коленях, голову назад – вдох, опустить голову вперед – выдох. Упр. 35 выполнять в воде. Положение головы в воде до уровня ушей, в момент выдоха плечи на уровне поверхности воды.

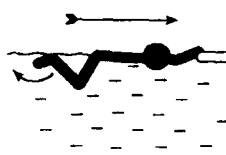
Упр. 36-41.



И. п. – наклон прогнувшись руки на пояснице, голова назад (вдох), опустить голову вперед (выдох). Не изменять угол в тазобедренных суставах. Упр. 37 выполнять в ходьбе на месте, упр. 38 в ходьбе вперед, они аналогичны упр. 36. Упр. 39-41 выполняются в воде, уровень воды до линии плеч. Выполняя эти упражнения, голову опускать в воду до уровня ушей, открывать глаза, акцентировать на сильное окончание выдоха.

Согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания на сушке и в воде

Упр. 42.

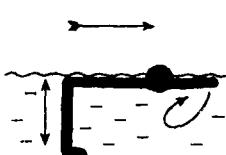


Плавание ногами брассом, доску держать прямыми руками за ближний край. Выполнять вдох (плечи не поднимать из воды), выдох – в воду (голову погружать до уровня ушей). В момент рабочей фазы движений ногами делать выдох. Во время вдоха подбородок на уровне поверхности воды.

Упр. 43.

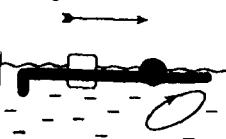
Плавание ногами брассом руки вверху (прямые). Таз у поверхности воды. Вдох осуществлять быстрым поднятием головы вверх с одновременными подготовительными движениями ногами.

Упр. 44-49.



Упражнения 44-46 выполнять на сушке, упр. 47-49 в воде. Уровень воды немного ниже груди. Наклон прогнувшись руки вверху, голова между рук. Выполнить рабочее движение руками брассом с одновременным поднятием головы назад – вдох. Сединить локти и выпрямить руки вверх с одновременным опусканием головы вперед – выдох. Конец гребка руками, когда локти находятся на уровне головы. Упр. 45, 46 выполнять в ходьбе на месте, упр. 46, 49 выполнять в ходьбе вперед.

Упр. 50.



И. н. – лежать на груди, доска между бедер. Движения руками брассом. В момент середины гребка руками – вдох. С началом выведения рук вперед опустить голову в воду – начало выдоха.

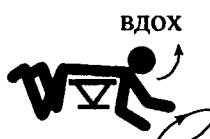
Упр. 51.



Движение руками брассом с дыханием и движением ногами кролем или одновременными ударами ног сверху вниз.

Согласование движений рук, ног и дыхания на сухе и в воде

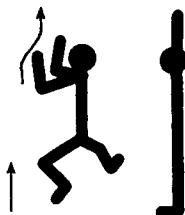
Упр. 52-53.



И. п. – лежать грудью на скамейке. Движение руками брасом с дыханием. В момент окончания гребка руками начало толчка ногами брасом. Когда руки вверху – голова между рук.

Упр. 53 выполнять в воде – подать на опоре (дорожке, доске и т. п.), аналогично упр. 52.

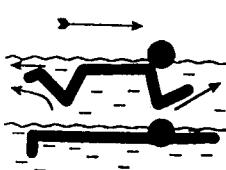
Упр. 54.



И. п. – стойка ноги врозь, стопы в стороны, руки вверх. Выполнить сед, ноги врозь (ноги в коленях согнуть). Колени максимально близко друг к другу. Вывести вперед согнутые в локтях руки, наклон головы назад (смотреть вверх). Встать, приняв положение стойки, ноги врозь руки вверх. Спину держать прямо, не наклоняться.

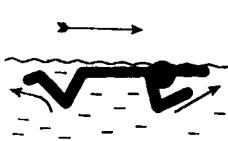
В воде

Упр. 55.



Выполнить один полный цикл движений брасом на груди после скольжения (толчка ногами от бортика, партнера и т. п.)

Упр. 56-57.



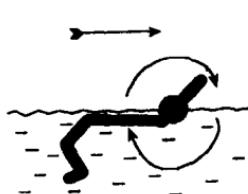
Плавание в положении лежа на груди, движение ногами брасом, движение одной рукой брасом, другая впереди, выполнять циклы дыхания. В упр. 57 выполнять движение другой рукой аналогично упр. 56.

Упр. 58.



Плавание с движением брассом ногами, вдох через сторону, движение руками кролем с выведением каждой руки вверх, выполнять толчок ногами брассом, затем следует скольжение (ноги, руки – прямые, голова опущена в воду).

Упр. 59.

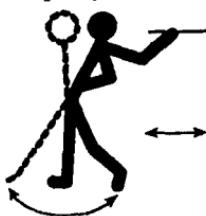


И. п. – лежа на спине, руки у бедер. Движение ногами брассом, в момент толчка ногами дугообразный пронос рук через верх. Задержать руки вверху. Ноги прямые, подбородок на груди. Выполнить гребок через стороны руками, согнутыми в локтях, ноги сгибаются в исходное положение перед толчком.

Дельфин

Движения ногами на сушке

Упр. 1, 2.



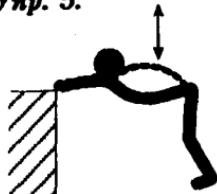
И. п. – о. с., правая нога на носок. Стоять боком к опоре. Хват правой рукой за опору, левая на поясе. Движение правой ногой назад, таз вперед, прогнуться. Ногу от пола не отрывать. В *упр. 2* выполнить аналогичное движение левой ногой.

Упр. 3, 4.



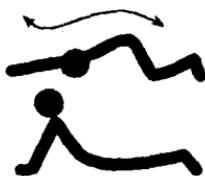
И. п. – о. с., руки вверх вместе. Одновременные движения тазом и животом вперед – назад. Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. Прогибаться максимально. *Упр. 4* выполнить аналогично *упр. 3*, но руки на пояссе.

Упр. 5.



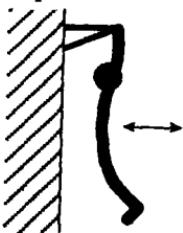
И. п. – наклон прогнувшись, руки вверх на опоре. Выполнить присед круглый, руки на опоре. Носки вместе, пятки в стороны. Высота опоры до уровня живота.

Упр. 6.



И. п. – упор лежа на бедрах. Выполнить упор на коленях прогнувшись, затем упор лежа на бедрах. Руки от опоры не отрывать.

Упр. 7.



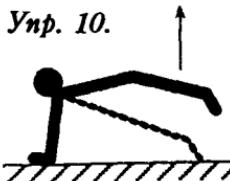
И. п. – вис на перекладине. Движение тазом и животом вперед-назад. Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Упр. 8, 9



И. п. – упор, присев на коленях, тыльной стороной стоп вниз. Выполнить упор, присев на тыльной стороне стоп. *Упр. 9* в опоре, присев на тыльной стороне стоп – покачивание тазом вверх-вниз.

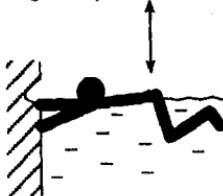
Упр. 10.



Из упора седа принять упор на руках горизонтальный за счет отталкивания стопами от опоры. Таз приподнять вверх. Можно принимать упор на бедрах.

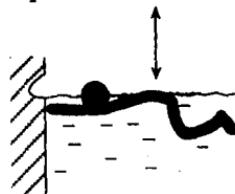
Движения ногами в воде

Упр. 11, 12.



И. п. – лежа на груди хват одной рукой за бортик на уровне воды, другой – опора о бортик на глубине 30-50 см. Движения тазом вверх-вниз. Колени не сгибать. В *упр. 12* движения те же, что и в *упр. 11*, но ноги в коленях сгибать. Большие пальцы ног вместе, пятки в стороны.

Упр. 13.

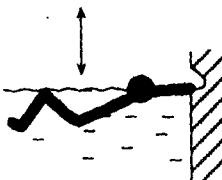


И. п. – широкий хват за бортик, руки прямые, голова опущена в воду до уровня ушей. Движения ногами дельфином.

Упр. 14-16.

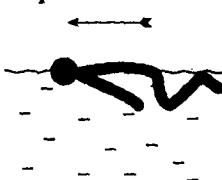
Упр. 14 аналогично упр. 13, но хват руками узкий. В упр. 15, 16 держаться за бортик одной, затем другой рукой, свободная от хвата рука у бедра. Менять темп движений.

Упр. 17.



И. п. – лежа на спине широкий хват за бортик, движения ногами дельфином. Менять ширину хвата. Стопами подбрасывать воду вверх. Движение тазом вверх до поверхности воды.

Упр. 18.



Плавание с движением ногами дельфином, руки у бедер. Подбородок прижат к груди, руки расслаблены. Первые движения выполнять в толще воды, затем на поверхности.

Упр. 19.

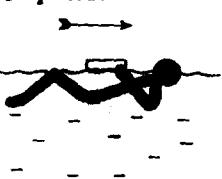


Движения ногами дельфином. В вертикальном положении с доской и без нее. Резкие движения тазом вперед-назад, большие пальцы ног вместе.

Упр. 20.

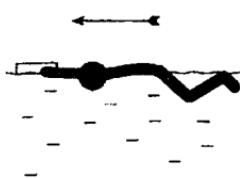
И. п. – наклон прогнувшись, руки вверху на опоре. Выполнить присед круглый, руки на опоре. Тазом “подбросить” воду вверх. Носки ног вместе. Уровень воды до живота.

Упр. 21.



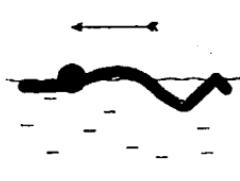
Плавание ногами дельфином на спине с доской (прижата к груди), смотреть вверх. Колени не показываются над водой. В верхнем положении таз находится у поверхности воды.

Упр. 22-24.



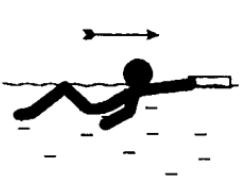
Плавание на груди ногами дельфином, доску держать за ближний край прямыми руками. Голова опущена в воду до уровня ушей. В упр. 23, 24 доску держать одной рукой, другая – у бедра, затем наоборот.

Упр. 25-27.



Плавание на груди ногами дельфином, руки вверху. Акцентировать движение тазом вверх. В коленях угол сгибания небольшой. Подбородок прижат к груди. Выполнять на задержке дыхания. В упр. 24, 25 одна рука вверху, другая – у бедра, затем наоборот.

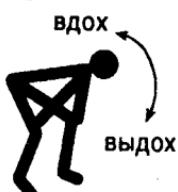
Упр. 28-30.



Плавание на спине ногами дельфином с доской. Ухо прижато к одноименной руке. Резкие движения тазом вперед-назад. Носками ног подбрасывать воду вверх, колени не показывать над водой. В упр. 29, 30 одна из рук держит доску, другая – у бедра.

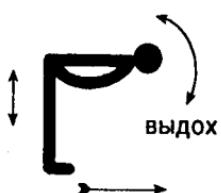
Освоение дыхания на суше и в воде

Упр. 31-32.



И. п. – наклон прогнувшись, руки на коленях, голова назад – вдох; голова вперед – выдох. Упр. 32 выполняется в воде (глубина до уровня живота). При выдохе голова опускается в воду до уровня ушей.

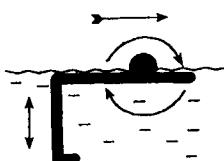
Упр. 33-38.



И. п. – наклон прогнувшись, руки на пояснице, голова назад – вдох; голова вперед – выдох, подбородок прижат к груди. Упр. 34 выполняется в ходьбе на месте, упр. 35 – в ходьбе вперед. Упр. 36-38 аналогичны упр. 33-35, но выполняются в воде. Глубина воды до уровня живота. Голову опускать в воду до уровня ушей и открывать глаза. Акцент на сильное окончание выдоха.

Движения рук на сухе и в воде

Упр. 39-41.

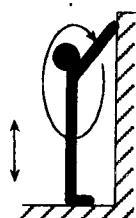


И. п. – наклон прогнувшись, руки у бедер, круговые движения руками вперед. Затем движения руками дельфином. Упр. 40 выполнять в ходьбе на месте, упр. 41 выполнять в ходьбе вперед. Движения в упр. 40, 41 аналогичны упр. 39. Голова опущена вперед. Конец гребка руками у бедер. Соблюдать симметричность движений руками.

Упр. 42.



Упр. 43, 44.

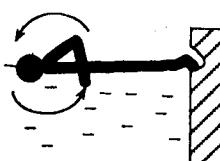


И. п. – лежать на груди, голова у края скамейки, движение руками дельфином. В рабочей фазе рук кисти двигаются по полу и в движении обгоняют локти. Упражнение можно выполнить лежа на тележке, двигаясь вперед.

И. п. – о. с. (лицом к стене, зеркалу), движения руками дельфином. Кисти двигаются по стене. Расстояние до стены – длина плеча, между кистями – 10-20 см. Упр. 44 аналогично упр. 43, но выполняется в ходьбе на месте.

В воде

Упр. 45.



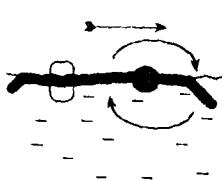
И. п. – лежать на груди, стопами держаться за опору. Движения руками дельфином. Подбородок прижат к груди.

Упр. 46-48.

И. п. – наклон прогнувшись, руки вверху, движения руками дельфином. Подбородок прижат к груди. Руки выходят из воды локтями вверх, пронести над водой локтями вперед. Глубина воды до уровня груди. Упр. 47 выполнять в ходьбе на месте,

упр. 48 – в ходьбе вперед. Движения в *упр. 47, 48* аналогичны движением в *упр. 46*.

Упр. 49, 50.

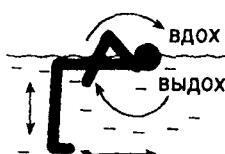


Доска между бедер. Движения руками дельфином из *и. п.*, руки вверху. В *упр. 50 и. п.* – руки у бедер. Подбородок прижат к груди. Кисти погружаются в воду первыми.

Согласование дыхания с движениями рук, ног.

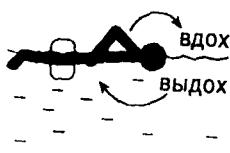
Согласование движений в полной координации

Упр. 51-53.



И. п. – наклон прогнувшись, руки у бедер, голова назад (вдох). Движения руками дельфином с остановкой их у бедер. Во время выдоха подбородок прижат к груди. Движения в *упр. 52, 53* аналогичны движениям в *упр. 51*, но выполняются соответственно в ходьбе на месте и в ходьбе вперед. Глубина воды до уровня живота. Плечи на отрывать от поверхности воды. Пронос рук начинать в середине гребка поднятием головы назад.

Упр. 54.



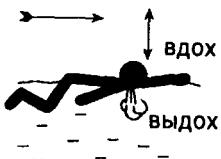
Доска между бедер. Плавание с движением руками дельфином и дыханием. Вдох начинать в середине гребка руками поднятием головы назад. Проносить руки над водой, когда голова опущена вперед. Голову опускать резким движением.

Упр. 55.

Доску держать вверху прямыми руками. Плавание на груди с движениями ног дельфином и дыханием. Большие пальцы ног вместе, пятки в стороны. На четыре цикла движений ногами один вдох, затем уменьшить количество движений ногами до трех циклов на один цикл дыхания.

Упр. 56-60.

Плавание с движениями ногами дельфином и дыханием, руки вверху. Во время вдоха подбородок на уровне воды, после вдоха голову рез-

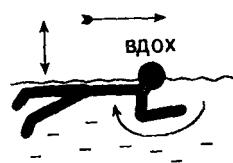


ко опускать в воду. В упр. 57, 58 одна из рук вверху, другая – у бедра. В упр. 59 две руки у бедер. Движения аналогичны движениям в упр. 56. Менять темп и амплитуду движений ногами. В упр. 60 чередовать движения ногами дельфином и кролем в согласовании с дыханием. Ритм дыхания постоянный – короткий и резкий вдох, продолжительный выдох.

Упр. 61, 62.

Плавание с движением ногами дельфином и дыханием, одна рука вверху, другая – у бедра, затем наоборот.

Упр. 63, 64.

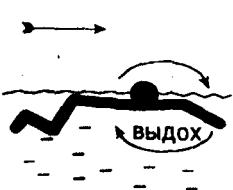


Плавание с движением руками дельфином и дыханием, движение ногами кролем. На один цикл движений руками – один цикл дыхания. В упр. 63 остановка рук вверху, в упр. 64 остановка рук у бедер.

Упр. 65, 66.

Плавание с движениями рук и ног дельфином и задержкой дыхания. В упр. 65 остановка рук вверху, в упр. 66 остановка рук у бедер. На один цикл движения рук – два цикла движений ногами.

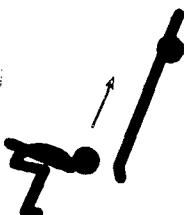
Упр. 67, 68.



Плавание с движением ногами и руками дельфином в согласовании с дыханием. На один цикл движений рук два цикла движений ног и один цикл дыхания. В упр. 67 остановка рук вверху, в упр. 68 остановка рук у бедер. Акцент внимания на опускание головы в воду с последующим выходом рук из воды и проносом их над водой.

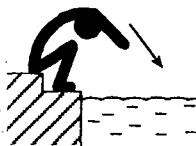
СТАРТ ПРЫЖКОМ С ТУМБОЧКИ

Упр. 1-4.



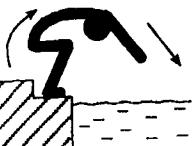
И. н. – полуприсед с наклоном (подбородок прижат к груди). Прыжок вверх с движением руками вниз-вперед в положении вверх – вместе. В *упр. 2* прыжок выполнить со скамейки. Движения такие же, как и в *упр. 1*. *Упр. 3, 7* аналогичны *упр. 1, 2*, но выполняются на воде, постепенно увеличивая высоту опоры до 1 м.

Упр. 5.



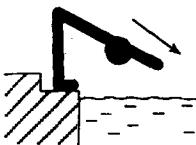
Сидеть на краю бортика с опорой на уровне воды, руки вверху. Выполнить наклон вперед (таз приподнять до опоры) и спад вниз – вперед. Руки не сгибать, уши прижаты к рукам, подбородок прижат к груди. Ногами не отталкиваться. При входе в воду ноги прямые, вместе. Все упражнения на воде выполняются с края бортика. Большие пальцы ног захватывают край бортика.

Упр. 6-9.



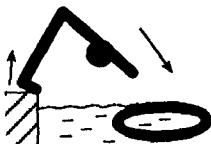
И. н. – присед круглый, руки вниз – вперед. Подбородок прижат к груди. Выполнить спад вниз головой, ноги при входе в воду выпрямить. *Упр. 6* повторить, увеличивая высоту опоры. В *упр. 7* во время начала падения вниз – вперед таз поднять вверх. *Упр. 8, 9* из положения полуприседа круглого, движения аналогичны *упр. 6, 7*.

Упр. 10.



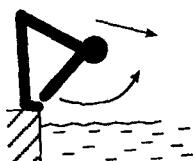
И. н. – наклон вперед – книзу. Спад головой вниз-вперед. Подбородок прижат к груди.

Упр. 11, 12.



И. п. – наклон вперед – книзу. Выполнить наклон на носках, затем спад вниз головой. *Упр. 12* аналогично *упр. 11*, но выполняется со входом в гимнастический обруч, лежащий на воде. Ноги не сгибать. Расстояние до обруча до 1 м.

Упр. 13.

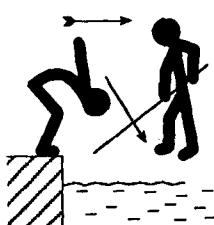


И. п. – наклон. Спад книзу головой с одновременным движением рук вверх. При входе в воду голова между рук, ноги выпрямить.

Упр. 14-20.

Упр. 14-20 выполняются аналогично *упр. 6-13*, но с отталкиванием от бортика (прыжком).

Упр. 21, 22.



И. п. – полуприсед с наклоном. Прыжок головой вниз – вперед. Голова между рук, уши прижаты к рукам. Тело выпрямлено. *Упр. 22* то же, что *упр. 21*, только выполнить прыжком через шест. Менять расстояния шеста до бортика и до воды, добиться оптимальной траектории стартового прыжка.

СТАРТ ИЗ ВОДЫ

Упражнения на суше

Упр. 1, 2.



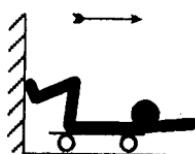
И. п. – упор, присев. Встать прогнувшись с одновременными движениями руками дугами вперед – вверх. Руки выполнять опережающие движения по отношению к ногам. Голова между рук. *Упр. 2* выполнять аналогично *упр. 1*, но с прыжком вверх.

Упр. 3, 4.



На скамейке лицом к лестнице сед, согнув ноги вперед, с упором о лестницу (стену), хват на уровне плеч за лестницу. Выполнять руками дуги через вверх – в стороны, одновременно принять положение – лечь на спине, ноги выпрямить, продвинуть тело вперед.

Упр. 5.



И. п. – лежать спиной на тележке, ноги согнуты с упором о стену. Толчок ногами от стены. Голова между рук, ноги после толчка прямые.

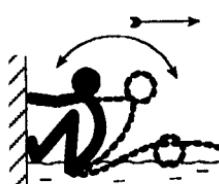
Упр. 6, 7.



На тележке лицом к лестнице сед, согнув ноги вперед, упор о лестницу, хват сверху за лестницу на уровне плеч. Лечь на спину, руки вверх, толчок ногами от лестницы, ноги выпрямить. Движение вперед на тележке. Упр. 7 аналогично упр. 6, но толчок ногами от лестницы начинать, когда руки находятся в положении вверх – вперед.

Упражнения в воде

Упр. 8, 9.



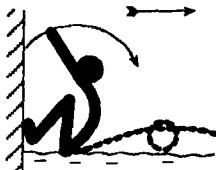
Лицом к стартовой тумбочке, хват сверху за поручень, руки прямые. Ноги согнуть вперед, упор о бортик, носки на уровне поверхности воды. Выполнить сгибание рук в локтях, подтянуть плечи к поручню, подбородок прижать к груди, колени врозь. Движение руками – дуги через стороны – вверх. Прогнуться в пояснице, голова назад. Упр. 9 аналогично упр. 8, но выполнить с толчком ногами от бортика в момент прохождения руками линии плеч.

Упр. 10.



Лицом к бортику, хват сверху за бортик на уровне воды, руки в локтях согнуты, ноги согнуты вперед с упором о стену, колени врозь на ширине таза. Выполнить движения руками дуги через стороны вверх, прогнуться в пояснице, голова назад. Далее толчок ногами с последующим скольжением на спине и движением ногами кролем.

Упр. 11, 12.

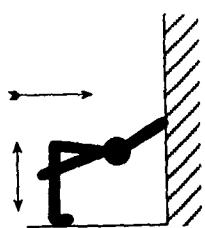


Лицом к стартовой тумбочке, хват сверху за поручень. Руки прямые, ноги согнуты вперед, колени врозь на ширине таза. Выполнить сгибание рук в локтях, подтянуть плечи к поручню, подбородок прижать к груди. Движение руками – дугами через стороны вверх вместе, прогнуться в пояснице, голова назад с одновременным толчком ногами. Выполнить скольжение на спине, затем движение ногами кролем. В упр. 12 и в последующих упражнениях после скольжения выполнять сначала движение одной, затем двумя руками кролем.

ПРОСТОЙ ЗАКРЫТЫЙ ПОВОРОТ НА ГРУДИ

Упражнения на супче

Упр. 1-6.

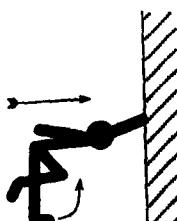


Расстояние до стены – согнутая в локте рука. Наклон прогнувшись, руки на пояснице. Дугой вверх поставить кисть одной руки на стену на уровне противоположного плеча. Стоять головой к стене. В упр. 2 выполнить другой рукой аналогично как и в упр. 1. Упр. 3 аналогично упр. 1, 2, но выполнить в ходьбе на месте. Упр. 5, 6 выполнять в ходьбе вперед так же, как и упр. 1, 2. Расстояние до стены 1-2 м.

Упр. 7-12.

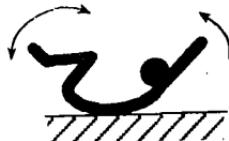
Стоять головой к стене в наклоне прогнувшись, движения руками кролем. Поставить одну руку на стену на уровне противоположного плеча, другая у бедра – прямая. Выполнить упр. 8 другой рукой так же, как и упр. 7. Упр. 9, 10 аналогичны упр. 7, 8, но выполнять в ходьбе на месте. Упр. 11, 12 аналогичны упр. 7, 8, но выполнять в ходьбе вперед. Расстояние до стены 2-3 м. Подбородок прижат к груди.

Упр. 13, 14.



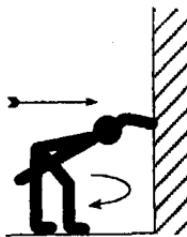
Наклон прогнувшись, руки на пояснице (стоять головой к стене). Выполнить дугу вверх одной рукой и поставить кисть на стену (на уровне противоположного плеча) с одновременным сгибанием одноименной ноги вперед. Добиться синхронности постановки кисти на стену сгибанием ноги. Упр. 14 аналогично упр. 13, но выполнять другой рукой.

Упр. 15.



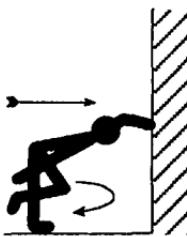
И. п. – лежать на спине, руки вверх. Выполнить группировку и вернуться в положение на спине. Делать быстро и синхронно движения ног и рук.

Упр. 16-19.



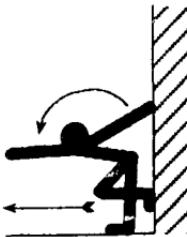
Наклон прогнувшись (головой к стене, расстояние до стены – согнутая в локте рука). Движение руками кролем. Доставить кисть одной руки на уровне противоположного плеча, другая у бедра – прямая. Повернуться кругом в сторону руки, находящейся у бедра. Разворачиваться с помощью выпрямления согнутой руки, кисть которой на стене. Подбородок прижать к груди. Упр. 17 аналогично упр. 20, но выполнять другой рукой. Упр. 18, 19 аналогичны упр. 16, 17, но выполняются соответственно в ходьбе на месте, в ходьбе вперед.

Упр. 20, 21.



И. п. – наклон прогнувшись . Движение руками кролем, подойти к стене, поставить кисть одной руки на уровне противоположного плеча (рука согнута в локте с одновременным сгибанием одноименной ноги вперед, вторая рука у бедра прямая). Повернуться кругом в сторону второй руки, поставить согнутую ногу на стену. Упр. 21 аналогично упр. 20, но выполнять другой рукой.

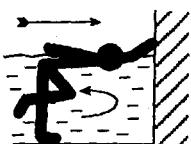
Упр. 22-27.



Спиной к стене, наклон прогнувшись, одна рука вверху, другая – кистью на стене. Ногу согнуть вперед, упор стопой в стену. Выполнить дугообразное движение второй рукой вверх, соединив руки вверху. Подбородок прижат к груди. Упр. 23 аналогично упр. 22, но выполнять другой рукой и ногой. Упр. 24, 25 аналогичны упр. 22, 23, но выполнять в ходьбе на месте. Упр. 26, 27 аналогичны упр. 24, 25, но выполнить отталкивание от стены согнутой ногой с дальнейшей ходьбой вперед и движением руками кролем.

Упражнения в воде

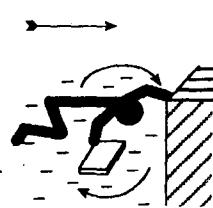
Упр. 28-33.



Расстояние до бортика 1-2 м. Наклон прогнувшись, движения руками кролем, подойти к бортику и поставить кисть одной руки (согнуть в локте) на уровне противоположного плеча, другая рука (прямая) – у бедра; ногу согнуть вперед и повернуться кругом в сторону второй руки. Поставить согнутую ногу на бортик, соединить руки вверху, оттолкнуться одной ногой от бортика. Выполнить скольжение (2-5 м). Подбородок прижат к груди. Упр. 29 выполнить аналогично упр. 28, только

после скольжения делать движения ногами кролем (до 6 м). В упр. 30 после соединения рук вверху быстро согнуть вперед вторую ногу, поставив на бортик, и выполнить толчок ногами от бортика (расстояние между стопами 50-60 см). Затем следует скольжение и движение ногами кролем. Голову из воды не поднимают. Все остальные движения такие же, как и в упр. 29. Упр. 31-33 выполнять аналогично упр. 28-30, но поворот в сторону другой руки, выполняющей движение при повороте.

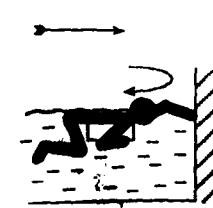
Упр. 34.



И. н. – наклон прогнувшись, одна рука опирается на доску, другая выполняет движение кролем. Подойти к бортику (1-2 м), рука с доской у бедра (прямая), поставить кисть другой руки на бортик на уровне противоположного плеча. Согнуть ноги вперед, подбородок прижать к груди и одновременно выполнить поворот на 180° за счет разгибания руки, находящейся на бортике. Сделать толчок ногами от бортика, скольжение, затем движение

ногами кролем.

Упр. 35, 36.

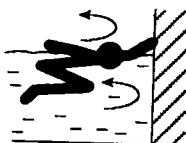


Движение ногами кролем, одной рукой прижать доску к груди, другая вверху. Подплыть до бортика 2-3 м. Коснуться второй рукой бортика с одновременным сгибанием ног вперед и поворотом на 180° за счет руки, находящейся на бортике. Выполнить толчок ногами от бортика, скольжение (одна рука вверху), затем движения ногами кролем. Подбородок прижат к доске. Упр. 36 аналогично упр. 35, но выполнять другой рукой движения кролем.

Упр. 37.

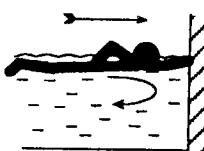
И. п. – наклон прогнувшись, одна рука вверху, кисть другой – на бортике, одна нога согнута вперед – стопой на бортике (одноименная рука на бортике). Пронести по воздуху руку и соединить руки вверху. Выполнить толчок ногой с последующей ходьбой вперед и движениями руками кролем.

Упр. 38.



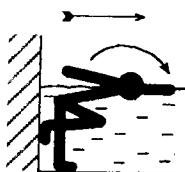
И. п. – наклон прогнувшись, одна рука вверху, кисть другой – на бортике. Стоять на одной ноге, другая согнута вперед стопой на бортике. Пронести по воздуху руку и соединить руки вверху с одновременным сгибанием вперед второй ноги и постановкой ее стопой на бортик. Выполнить толчок, скольжение, движения ногами кролем с последующими движениями руками кролем. Подбородок прижат к груди. Расстояние до бортика 3-4 м.

Упр. 39.



И. п. – наклон прогнувшись, движения руками кролем, идти вперед к бортику. Касание одной рукой бортика, другая – у бедра, поворот кругом (на одной ноге), толчок двумя ногами от бортика (руки вверху), движения ногами кролем.

Упр. 40, 41.



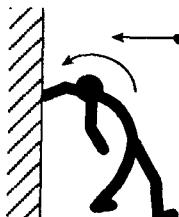
Подплыть к бортику с движениями ног и одной рукой кролем, другая рука вверху. Коснуться бортика рукой, которая вверху, вторую руку оставить у бедра, одновременно согнуть вперед ноги и поставить стопы на бортик, поворачиваясь за счет разгибания руки, находящейся на бортике. Выполнить толчок от бортика (руки вверху), скольжение с последующими

ми движениями ногами и руками кролем. Упр. 41 аналогично упр. 40, но подплывать к бортику в полной координации движений кролем на груди.

ПРОСТОЙ ПОВОРОТ НА СПИНЕ

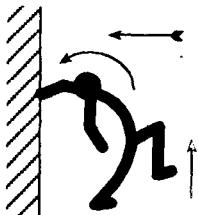
Упражнения на суше

Упр. 1-3.



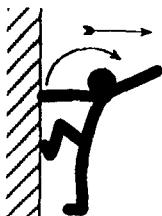
И. п. – стоять спиной к стене. Полуприсед наклонный на правой ноге, левая – на носок. Поставить кисть правой руки на стену на уровне левого плеча, левая рука у бедра прямая. Упр. 2 аналогично упр. 1, выполнять после движений руками кролем на спине. Упр. 3 аналогично упр. 2, но выполнять с подходом к стене спиной. Рука опирается на стену, согнутая в локте.

Упр. 4-6.



Упр. 4-6 аналогичны упр. 1-3, только в момент постановки руки на стену согнуть ноги вперед.

Упр. 7, 8.



И. п. – стоять лицом к стене, левая нога согнута вперед стопой на стене, правая рука вверху, левая кистью на стене. Соединить руки вверху. Выполнить толчок согнутой ногой от стены. В упр. 8 движения такие, как и в упр. 7, но с последующим движением руками кролем на спине с ходьбой спиной вперед.

Упр. 9, 10.

Стоять спиной к стене. Ходьба спиной вперед (2-3 м) с движением кролем правой рукой. Поставить кисть правой руки (согнутая в локте) на стену (на уровне левого плеча), одновременно согнуть вперед правую ногу и повернуться на 180°, поставить правую стопу на стену. Соединить руки вверх – назад, выполнить толчок правой рукой от стены и движения руками кролем на спине в ходьбе спиной вперед. Упр. 10 аналогично упр. 9, но выполнять движения обеими руками кролем на спине.

Упр. 11, 12.

Упр. 11, 12 аналогичны упр. 9, 10, но в этих упражнениях на стену ставится левая рука и сгибается левая нога.

Упражнения в воде

Упр. 13, 14.

Глубина воды до уровня груди. Стоять лицом к бортику, полуприсед наклонный, левая нога согнута вперед стопой на стене, правая рука вверху, левая кистью на стене. Соединить кисти вверху на воде. Выполнить толчок от стены и скольжение. Уши прижаты к рукам. Упр. 14 аналогично упр. 13, но после скольжения выполнить движение ногами кролем (4-5 м).

Упр. 15, 16.

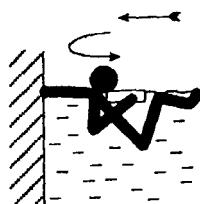
Стоять лицом к бортику, полуприсед наклонный, левая нога согнута вперед стопой на стене, правая рука вверху. Соединить две руки вверху, прогнуться (руки на уровне воды), поставить вторую ногу на бортик и выполнить толчок с последующим скольжением. Уши прижаты к рукам. Упр. 16 аналогично упр. 15, но после скольжения выполнить движения ногами кролем на спине (3-5 м).

Упр. 17.

На спине – группировка, руки выполняют движения для вращения тела вокруг вертикальной оси.



Упр. 18-20.

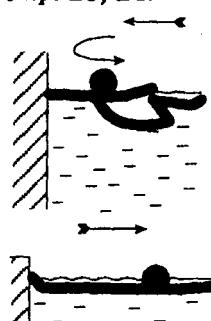


Стоять спиной к стене. Полуприсед наклонный на правой, левая согнута вперед, кисть правой руки на уровне левого плеча на бортике, левая рука опирается на доску. Доска прижата к груди. Выполнить поворот на 180° за счет разгибания правой руки с одновременным сгибанием правой ноги вперед. Толчок, скольжение (правая рука на воде прижата к правому уху). Упр. 19 аналогично упр. 18, только к бортику нужно подойти спиной (2-3 м). Упр. 20 аналогично упр. 19, но при подходе к бортику и после скольжения выполнять движения кролем на спине, выполнять движения другими конечностями и поворот в другую сторону.

Упр. 21, 22.

Упр. 21, 22 аналогичны упр. 18, 19, но при подходе к бортику и после скольжения выполнять движения кролем на спине свободной рукой.

Упр. 23, 24.



До бортика 3-4 м. Подплыть к бортику на спине с движениями ногами кролем, правая рука вверху, левая опирается на доску (прижать к груди) и поставить кисть правой руки на бортик (на уровне противоположного плеча), ноги согнуть вперед. Выполнить вращение вокруг вертикальной оси на 180° и поставить носки ног на бортик (на уровне воды), правая рука вверху (на воде), толчок ногами от бортика, скольжение с последующими движениями ногами кролем. Таз при скольжении у поверхности воды, правое ухо прижато к правой руке. Во время вращения таз опустить вниз, колени подтянуть к груди. Упр. 24 аналогично упр. 23, но свободной рукой выполнять движения кролем на спине.

Упр. 25-28.



До бортика 3-4 м. Подплыть на спине с движениями ногами кролем, руки вверху. Выполнить вращение, толчок от бортика, скольжение и последующие движения ногами кролем. Вращение выполнить в другую сторону тоже. Упр. 26, 27 выполнять с движением ногами и одной рукой кролем на спине (правой, затем левой рукой), другая рука вверху, остальные движения аналогичны упр. 25. Упр. 28 аналогично упр. 26, 27, но выполнять обеими руками движением кролем на спине.

Глава 3. ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Главная задача начального разучивания двигательного действия – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для решения этой задачи необходимо: устранить излишнее напряжение при выполнении движений, предупредить возможновение ненужных движений или устранить их и добиться освоения общего ритма двигательного действия.

Определяя методику обучения, следует помнить, что контроль за своими движениями обучающийся осуществляет преимущественно с помощью зрения. Необходимо применять методические приемы для зрительной и слуховой ориентации, развивать способность к анализу движений.

К ошибкам следует относить неправильные движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными. Итак, необходимо выделить действительные ошибки и движения, которые перестали соответствовать возросшим способностям обучаемого, требующие улучшения.

Наиболее распространенной классификацией ошибок является парная группировка полярных ошибок, в которой каждая пара имеет свой признак различия. **Первая группа ошибок** – это отдельные и комплексные. Первые встречаются редко на первых шагах обучения.

Вторая группа ошибок: в конкретных двигательных действиях (например, сгибание ног в коленных суставах) и ошибки общие (положение тела в воде).

Третью группу составляют неавтоматизированные и автоматизированные ошибки. Последние возникают в результате многократного повторения неправильных движений.

К четвертой группе ошибок относят существенные (грубые) и незначительные (мелкие). Первыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия, они больше всего мешают обучению. Мелкие ошибки характерны для отдельных частей действия.

Пятую группу составляют типичные и нетипичные ошибки. К первым относятся ошибки, имеющие массовый характер, встречающиеся чаще всего. Появление таких ошибок можно заранее предупредить.

ПРИЧИНАМИ ОШИБОК являются любые нарушения правил организации и условий обучения. Среди них особенно типичными будут следующие причины:

- ◆ неправильное понимание учеником задачи обучения;
- ◆ несовершенство проекта решения задачи, а также несоответствие его мышечным ощущениям;
- ◆ недостаточная общая физическая подготовленность;
- ◆ неуверенность в своих силах;
- ◆ отрицательное влияние ранее изученных действий;
- ◆ нарушение требований к организации урока, ведущее к преждевременному утомлению;
- ◆ несоответствие мест занятий педагогическим требованиям;
- ◆ недостаточный самоконтроль движений.

Знание причин возникновения ошибок позволяет предусмотреть меры, предупреждающие их появление. Предупредить – значит в полной мере соблюдать все требования и принципы обучения.

Зная классификацию ошибок и причины их появления, можно определить наиболее эффективные меры по их исправлению. Главное – выявить причину ошибки. Способы выявления ошибок в практике массового обучения ограничиваются наблюдениями с последующим анализом и оценкой. Умение наблюдать – это прежде всего умение анализировать и оценивать увиденное.

Выявив ошибки и установив причины их возникновения, педагог должен наметить пути их устранения, где необходимо соблюдать **ПРАВИЛА ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК**. К наиболее распространенным среди них относятся следующие:

- ✓ ошибка должна быть понята учеником. Наиболее полезным, в практических действиях, может оказаться прием противоположных, т. е. контрастных упражнений;
- ✓ ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, тех, которые нарушают основу техники;
- ✓ указания учителя об исправлении ошибки должны соответствовать возможностям ученика;
- ✓ появление исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась.

Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утирированном виде.

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

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

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

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

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

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

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

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

К косенному способу относятся такие методические приемы, как демонстрация движений спортсменами высокой квалификации, демонстрации кинофильмов и других наглядных пособий.

Проблема двигательных ошибок не теряет своего значения и на последующих этапах обучения, но уже на качественно ином уровне.

В начале обучения двигательному действию преимущественное место отводится способам, методам и приемам, которые позволяют корректировать движения по зрению и слуху, а в дополнение к ним – опирающиеся на сенсомоторную афферентацию и способствующие осмыслианию действия с помощью слова.

Первые попытки выполнить новое двигательное действие обычно сопровождаются более или менее существенными отклонениями от заданного образца. Типичны при этом такие отклонения, как:

- ◆ лишние, ненужные движения;
- ◆ искажение пространственных параметров движений;
- ◆ отклонения от заданных временных и пространственно-временных параметров движений;
- ◆ излишние затраты мышечных усилий, искажение общего ритма действия.

На этапе подготовки по мере приближения пловца к возрастной зоне высших достижений, техническая подготовка все более концентрируется на основании рациональных движений в избранном способе плавания. Для каждого способа плавания существует определенный эталон спортивной техники. Однако нельзя слепо копировать технику плавания известных спортсменов. Наряду с наличием общих моментов каждому пловцу присущи существенные индивидуальные особенности, вытекающие из особенностей телосложения, типа нервной деятельности, физической подготовленности.

Проведенные исследования на кафедре плавания БГОИФК на начальном этапе совершенствования техники способов плавания позволили определить типичные ошибки в способах плавания. Данные позволяют отметить, что типичные ошибки на этом этапе становления техники плавания располагаются в основном в главных элементах техники, что дает основание говорить об этих ошибках как и о грубых.

В процессе обучения плаванию необходимо постоянно контролировать усвоение техники выполнения упражнений, для чего нужно учитывать определенные особенности в методике контроля, к которым относятся:

Техника движений на первом этапе обучения (разучивание) не должна быть слишком детализированной.

Основными источниками информации о качестве выполнения упражнений являются слово преподавателя и собственный зрительный контроль.

Для облегчения самоконтроля необходимо ввести зрительные ориентации на самых главных моментах двигательного акта.

После выполнения упражнения необходимо оценить его качество. Для этого целесообразно педагогу разработать оценочную шкалу основных упражнений при обучении.

Сравнительные задания, которые должны дать возможность сравнивать правильное и неправильное выполнение движений.

Основным и простым способом определения ошибок в технике плавания являются карты педагогического наблюдения. Для начального этапа становления техники спортивных способов плавания разработаны на кафедре плавания БГОИФК карты педагогического наблюдения. Для этапа спортивного совершенствования техники плавания разработаны педагогические карты таллинским исследователем Р. Б. Хальяндом. В педагогических картах техника способов плавания рассматривается по деталям элементов техники, а также возможные варианты исполнения этих элементов техники. Для получения более объективных данных, можно оценивать исполнение элемента в баллах или в условных коэффициентах.

Карта педагогического наблюдения за техникой плавания способом _____ на начальном этапе тренировки

Ученик _____

Дата _____

Сумма баллов _____

Средняя оценка _____
/нужную оценку подчеркнуть/

КРОЛЬ НА ГРУДИ

Nº п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Положение головы	Нормальное Приподнятое Опущенное Высоко приподнятое	5 4 2 2
2.	Угол атаки	0 – 1° 1 – 5° Выше 6°	5 4 2
3.	Колебания плечевого по- яса	Слабо выражены Средне выражены Сильно выражены	5 4 2
4.	Направление вдоха	Вперед Вперед в сторону В сторону	2 3 5
5.	Движение руки над водой	Слегка согнутая Прямая Сильно согнутая	5 2 2
6.	Вкладывание руки	Кистью Слегка согнутой (предплечьем) Локтем	5 3 2
7.	Начало гребка	Без наплыва С наплывом	5 2
8.	Направление гребка	Под себя По оси тела В сторону	5 4 2
9.	Сгибание в коленях	Слабое Среднее Сильное	5 4 2
10.	Аритмия движений ног при дыхании	Слабо выражены Заметны Сильно выражены	5 4 2

КРОЛЬ НА СПИНЕ

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Положение головы	Среднее Низкое Высокое	5 4 2
2.	Колебание плечевого пояса	Незначительное Заметное (20-30°) Чрезмерное	5 4 2
3.	Угол атаки	Малый Средний Большой	5 4 2
4.	Движение руками при про- носе	Прямая Слабо согнутая Значительно согнутая	5 4 2
5.	Вкладывание руки в воду	Прямая Согнутая	5 2
6.	Наплыв и начало гребка	Слабо выражено Ярко выражено	5 2
7.	Захват воды происходит	Без сгибания локтя Со сгибанием локтя	5 2
8.	Сгибание руки в локте	Среднее Значительное Малое	5 4 3
9.	Конец гребка	С супинацией С пронацией	5 2
10.	Движение ноги	Непрерывное Прерывное	5 2
11.	Боковые удары ног	Незаметны Заметны	5 2

БРАСС

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Угол атаки	Малый Средний Большой	5 4 2
2.	Положение головы при вдохе	Лицом вперед Лицом в сторону	5 2
3.	Движение руками в начале гребка	В стороны на себя Вниз	5 2
4.	Во время гребка руки разводятся в стороны	Средне Широко	5 2
5.	Длина гребка руками	Кисти не доходят до линии плеч До линии плеч За линии плеч	5 4 2
6.	Во время гребка руки движутся	Кистью вперед Одновременно с предплечьем Локтем вперед	5 4 2
7.	Тазобедренные суставы сгибаются	Незначительно Средне Значительно (100 -110°)	5 4 2
8.	Окончание толчка ногами	Назад вместе Назад в стороны	5 3
9.	Положение коленей в рабочей фазе	На ширине таза Сильно широкое	5 3
10.	Стопы во время толчка	Пронированы обе Пронирована одна	5 3
11.	Согласование движений рук и ног	Ноги подтягиваются во время гребка руками Ноги подтягиваются в конце гребка руками Ноги подтягиваются с началом движения рук	5 3 2

ДЕЛЬФИН

Nº п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Положение тела, угол атаки	Малый Средний Большой	5 4 2
2.	Положение головы	Прямое Низкое Поднята вверх	5 4 2
3.	Поднимание головы начинается	В середине гребка В конце гребка В начале выноса	5 4 2
4.	Движения руками (наплыv, опора, захват)	Незаметное Значительное	5 2
5.	Во время гребка руками расстояние между кистями	Малое – 15 см Среднее – до 25 см Большое	5 4 2
6.	Угол атаки предплечья и кисти во второй половине гребка	Незаметен Ясно виден	5 2
7.	Прогибание в пояснице	Оптимальное Чрезмерно большое Чрезмерно малое	5 3 2
8.	При проносе локтевые суставы	Слегка согнуты Выпрямлены	5 2
9.	Дыхание, начало вдоха	В конце гребка руками В начале вынимания рук В конце вынимания рук	5 4 2
10.	Сгибание ног в коленных суставах	Среднее Чрезмерно малое	5 2
11.	Соотношение силы первого и второго ударов ногами	Почти одинаковое Второй значительно слабее	5 3

Данные многих авторов позволяют говорить о важности работы над поиском и устранением ошибок в технике плавания. В представленной таблице 2 приводятся примеры типичных ошибок, которые получены в результате исследований на кафедре плавания БГОИФК, а также из литературных данных. Они сгруппированы по способам плавания и элементам техники.

Таблица 2

Типичные и грубые ошибки на начальном этапе обучения технике спортивных способов плавания

Элемент техники	Способ плавания	Ошибка
1	2	3
Положение головы	Кроль на груди	Приподнятая голова над водой: выше уровня носа; выше уровня ушей
	Кроль на спине	Голова не опускается в воду до уровня волос, голова согнута назад
	Дельфин, брасс	Голова не опускается в воду выше уровня рта
Дыхание	Кроль, спина, брасс, дельфин	Неполный выдох в воду
	Кроль брасс, дельфин	При вдохе сгибание головы назад Вдох с поворотом головы в сторону
	Кроль, спина	Гребок через сторону прямыми руками
Движение рукой	Брасс, дельфин	Во время гребка кисть не догоняет локоть ("проваливание локтя") "короткий" гребок
	Брасс	В конце гребка локти заводятся за линию плеч
	Кроль, спина	Вкладывание в воду прямой руки
	Дельфин	Пронос над водой прямых рук через стороны, при вкладывании рук в воду локти чрезмерно согнуты

1	2	3
Движение ног	Кроль, спина Дельфин Брасс	Носки согнуты и пронированы (наружу) Носки вовнутрь Чрезмерное сгибание ног в тазобедренном суставе (подтягивание коленей к туловищу) Толчок ногами в стороны и вниз Чрезмерное сгибание в коленях Движение не от бедра Ноги прямые Незначительное движение тазом (отсутствует движение)
Положение таза (угол атаки)	Кроль, спина, дельфин, брасс Спина Брасс Дельфин	Большой угол атаки (приподнята голова над водой) Чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе Глубокое положение таза (высокое положение головы) Отсутствует активное движение таза вверх-вниз
Согласование движений	Кроль Дельфин Брасс Спина	В момент проноса руки голова не повернута лицом вперед При проносе рук подбородок над водой При введении рук вперед голова не опускается в воду Во время гребка рукой отсутствует поворот плеч в стороны

В педагогике встречается общая классификация, в которой ошибки рассматриваются как грубые, незначительные, локальные, взаимосвязанные и типичные.

Литературные данные по обучению плаванию говорят об отсутствии единого подхода к систематизации ошибок в технике движений при плавании, а имеющиеся сведения носят априорный или ненаучный характер. Материал по плаванию в области изучения ошибок позволил сгруппировать их и предложить несколько возможных вариантов систематизации имеющегося материала.

В первом варианте возможна группировка типичных ошибок по элементам способов плавания, этот пример приведен выше в тексте.

Во втором варианте возможна группировка ошибок по видам и категориям с определением критериев их оценки по способам плавания.

В третьем варианте ряд авторов предлагает группировку ошибок по способам с упражнениями для их устранения, а некоторые дают и ряд методических указаний. Обобщив имеющийся материал таких авторов, как *Булгакова Н. Ж., Кислов А. А., Макаренко Л. П., Маслов В. И., Осокина Т. И., Парфенов В. А., Иванченко Е. И.* и другие, мы предлагаем этот материал в нижеследующей таблице 3 как один из вариантов работы над исправлением ошибок.

Таблица 3

Ошибки	Методические указания	Упражнения по исправлению
1	2	3
Дельфин		
1. Большая амплитуда колебаний тела	При плавании с помощью ног следует избегать чрезмерных движений в вертикальной плоскости. Чрезмерное колебание туловища можно сгладить, выполняя первую четверть гребка с оптимальным разведением кистей в стороны. Следить, чтобы плечевой пояс двигался у самой поверхности воды	В упражнениях с доской ее нужно держать так, чтобы плечи находились в воде. Лечь грудью вниз, взяться руками за бортик бассейна, выполнять движения ногами дельфин. Плавание с помощью одних ног, уменьшая амплитуду движений и усиливая опорную часть гребка
2. В начале гребка руками движения кистями и предплечьем в стороны, затем к середине	Следить за тем, чтобы кисти опускались на воду больше ширины плеч	Лечь спиной вниз, взяться руками за бортик бассейна, выполнять движения ногами дельфин
3. Во время гребка локоть опущен	Контролировать движения рук при плавании в полной координации	Принять о. с., наклониться до горизонтального положения туловища, чтобы грудь погрузилась в воду, выполнять движения руками с задержкой дыхания

1	2	3
4. Чрезмерное сгибание локтевых суставов	Держать локоть в высоком положении, а кисти "лопаткой". Не напрягать руки во время проноса в воздухе	Выполнять имитационные упражнения на сушке и в воде
5. Движение согнутыми в коленях ногами	Ноги в коленных суставах сильно не сгибать	Плавание на ногах, дельфином с доской. Плавание одними ногами под водой и на боку, груди
6. Значительный подъем плеч над водой	Рассказать о характере ошибки и показать ее	Плавание с задержкой рук у бедер после гребка. Затем производится вдох с проносом рук над водой
7. Во время вдоха слишком высокое поднятие головы над водой	Во время вдоха подбородок должен почти касаться поверхности воды	Плавание в полной координации
8. Излишнее напряжение, локоть опущен	Мышцы сильно не напрягать	Лечь грудью вниз, взяться руками за бортик бассейна, выполнять движения ногами способом дельфин
9. Перед началом движения ног вниз пловец не прогибается в пояснице, ноги сгибаются только в коленях и работают от бедра	Перед началом движения ног вниз прогнуться в пояснице	Плавание на ногах, дельфином с доской. Плавание одними ногами под водой и на боку, груди
Кроль на спине		
1. Сгибание в тазобедренных суставах и опускание таза вниз (в результате пловец не лежит, а сидит на воде)	Поднять вышезживот, не сидеть, а лежать на воде. Следить за правильным исходным положением	Стоя на дне, руки вдоль туловища, присесть, оттолкнувшись лечь на спину, затем выполнять движения ногами
2. Сгибание ног в коленных суставах, носки оттянуты (на поверхности воды нет пенного следа)	Ноги должны быть прямыми, носки как у балерины. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу	Лежа на спине взяться руками за оградительную жердь – движения ногами кролем на спине под команду

1	2	3
3. Гребок одной и пронос другой рукой производятся не одновременно	Смену рук выполнять одновременно. Руку из воды вынимать движением плеча	Плавание на спине при помощи движения ног, одна рука впереди, другая у бедра, поменять положение рук, сделать гребок одной рукой, затем одновременно пронос другой рукой. Продолжать движение ногами и снова поменять движения рук
4. Узкое вкладывание рук в воду за продольную ось тела	Сосредоточить внимание на выполнении круговых движений руками	Плавание кролем на спине с задержкой на вдохе
5. Укороченный гребок руками	Гребок руками заканчивать у бедер. Руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движения	Плавание на спине при помощи движения ног, одна рука впереди, другая у бедра
6. Раскачивание плечами, рука во время гребка уходит в сторону от туловища	Напрягать ладонь, не опускать локоть во время гребка, не отрывать плечи от воды	Упражнения для изучения движений рук и дыхания
7. Движения тазом и ногами из стороны в сторону	Стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища.	Плавание на спине при помощи поддерживающих средств между ног (доска, крут)
8. Задержка вдоха, неполный выдох через нос	Вдох выполняется только в момент конца гребка, когда рука у бедра	Имитационные упражнения на сухе и в воде
9. Приподнимание головы над водой	Голову прижать к груди	Плавание на спине в полной координации
Брасс		
1. Сгибание ног в тазобедренном суставе	Поднять таз выше к поверхности воды, при подтягивании прогнуться в пояснице и шире развести колени в стороны	Лежа на груди, упираясь руками о бортик бассейна, выполнять движения ногами брассом

1	2	3
2. Подтягивание ног под живот	При подтягивании ног колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение	Плавание с помощью движений ногами бассом с доской, с задержкой дыхания, с произвольным дыханием
3. Неполный вдох	Не поднимать голову для вдоха, пока выдох в воду не закончился полностью	Плавание на скольжение в брассе
4. Остановка рук в конце гребка	Следить, чтобы при выполнении гребка угол между гребками был не больше 90°, плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды, выдерживать паузу в положении руки впереди	Плавание на руках бассом с поддерживающими средствами между ног
5. Чрезмерно активное движение руками вперед	Акцентировать внимание на том, чтобы гребок руками выполнялся мягко	Плавание на руках бассом с поддерживающими средствами между ног
6. После окончания гребка руки сильно сгибаются в локтях и прижимаются к груди	Не прижимать руки к груди и сильно не сгибать	Выполняются упражнения для рук в плавании бассом
7. Резкое начало гребка	Начинать гребок мягко, акцентировать на этом внимание ученика	Плавание на одних руках бассом с поддерживающими средствами между ног
8. Раннее подтягивание ног	Производить контроль движений	Плавание на ногах бассом с доской в различном темпе
9. Преждевременное сгибание стоп в голено-стопных суставах	Следить за тем, чтобы ноги широко не расходились в стороны	Лечь на живот, взяться руками за бортик бассейна и выполнять движения бассом
10. Голова, плечи, таз испытывают значительные колебания	Обратить внимание на поддержание правильного положения головы, плеч, таза	Выполнять упражнения по элементам и в полной координации

1

2

3

Кроль на груди

1. Короткий гребок рукой и выдергивание руки из воды	Тело держать напряженным, вдох производить только в конце гребка	Плавание на груди при помощи движения ног; одна рука впереди, другая у бедра. Смена положений рук
2. Узкое вкладывание рук за продольную ось тела	Руку вынимать из воды движением плеча	<i>И. п.</i> – одна рука впереди, другая у бедра, движения ногами продолжать непрерывно
3. Раскачивание плечами во время гребка	Руки должны быть прямыми, не раскачивать плечами	Плавание на руках с поддерживающими средствами между ног
4. Сильное вращение туловища в момент вдоха	Плохая подвижность шейных позвонков и неподготовленность мышц шеи	Упражнения в поворотах головы вправо, влево. Руки занимают различные положения
5. Гребок выполняется локтем вперед. Обучаемый прорезает локтем воду	Вкладывать в воду сначала кисть. Пронести руку по воздуху, чтобы локоть проходил выше кисти	Создать у занимающихся представление о положении "высокого" локтя. Предложить имитационные упражнения на воде и на суще
6. Преждевременное вкладывание рук в воду	Осуществлять давление на воду назад, а не вниз. Сгибать локоть и выполнять отталкивание назад	Упражнения отдельно для рук и ног при плавании кролем на груди
7. Отклонение головы при вдохе в сторону от продольной оси тела	Пловец должен избегать чрезмерных колебаний вверх-вниз	Поворачивать голову (не поднимая и не опуская ее) и делать вдох в лунке образованной волны
8. Длительная задержка дыхания	Выдох начинать сразу после входа руки в воду	Плавание замедленным темпом движений
9. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты	Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты, на поверхности воды появляются только пятки	Упражнения в воде: плавание на ногах с помощью доски

1	2	3
10. Движение ногами от коленей	Акцентировать внимание на правильном выполнении движений ног. Ноги должны быть прямыми	Использовать имитационные упражнения на сухе для ног. На воде упражнения в плавании на ногах

Данная работа не имеет цели систематизировать все описанные в литературе ошибки терминологически, а позволяет педагогу выбрать самому определение и степень значимости ошибок в конкретном случае, подобрать средства для их устранения. Результаты наших исследований позволяют сказать, что с возрастом прослеживается тенденция уменьшения типичных и основных ошибок у детей 11-14 лет на первом этапе формирования плавательного навыка в спортивных способах плавания. Но это не исключает и постоянства некоторых типичных ошибок в способах плавания на этапе обучения. Важное место в работе педагога имеет знание ошибок, а также причин их возникновения и средств устранения. Все это позволит педагогу экономить время и качественно обучать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическая концепция, определяющая работу по обучению и совершенствованию техники плавания, должна базироваться на представлении о плавании как целостном упражнении. При необходимости выделения из плавания отдельных компонентов (фаз, элементов), следует помнить об искусственном характере этой процедуры в реализации педагогических действий, обеспечивающих последующую взаимосвязь техники в целостное плавание. Приведенные упражнения являются средством управления при обучении плаванию на начальном этапе тренировки. Следует проводить постоянно оценку действий занимающихся с приведенными параметрами упражнений.

Особенностью развития и освоения техники плавательных движений является усложнение их выполнения. В условиях водной среды должен обеспечиваться процесс осмысливания приобретенных на сухе навыков и технических действий. Приведенные упражнения представлены в определенной последовательности, предусматривающей их усложнение и подготовку к выполнению последующих упражнений. Но это не означает строгий регламент их выполнения, а дает возможность их вариативного выбора. Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучающийся, тем быстрее и прочней будет формироваться плавательный навык того или иного способа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М. : Просвещение. 1974.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : ФиС. 1979.
3. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : ФиС. 1984.
4. Никитский Б. Н., Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М. : ФиС. 1973.
5. Белоковский В. В., Гринев В. Т., Звягинцева Т. М., Костюк Ю. И. Новое в методике обучения плаванию методом кроль. Плавание. М.: ФиС. 1975. Вып. 1.
6. Василевский Г. Э., Иванченко Е. И., Пасичниченко В. А. Методика обучения спортивному плаванию студентов. Метод. рекомендации. - Мин.: Р. М. К. по Ф. К. госкомспорта БССР. 1991.
7. Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов. М. : Просвещение. 1974.
8. Никитский Б. Н. Плавание. М. : Просвещение. 1981.
9. Никитский Б. Н., Васильев В. С. Плавание. М. : Просвещение. 1975.
10. Парфенов В. А. Плавание. М. : ФиС. 1981.
11. Парфенов В. А., Парфенов А. В., Парфенова Л. В., Иванченко Е. И., Пасичниченко В. А. Тренеру и спортсмену о поворотах в спортивном плавании. Метод. рекомендации. Мин. : МРТИ. 1989.
12. Пыжов В. В., Плечева Г. И. Подготовка дыхания у начинающих пловцов. Плавание. М. : ФиС. 1981. Вып. 1.
13. Пыжов В. В. Некоторые вопросы организации и методики преподавания плавания в пионерском лагере. Плавание. М. : ФиС. 1971. Вып. 2.
14. Медяников В. В., Радыгин Ю. И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию. Плавание. М.: ФиС. 1985. Вып. 1.
15. Иванченко Е. И., Пасичниченко В. А., Авсянкин В. А. Методика обучения начальному плаванию. Метод. рекомендации. Мин., БТИ. 1991.

Составитель и ответственный за выпуск А. Т. Ахраменко

Сдано в набор 2.03.98. Подписано в печать 17.03.98.

Формат 60x84¹/₁₆. Офсетная печать. Усл. печ. л. 5, 11. Уч-изд. л. 4, 25.

Тираж 300 экз. Заказ № 446.

Набрано и отпечатано в типографии ГИПП "ПРОМПЕЧАТЬ".

ЛИ № 183 от 30.01.98.

220049, г. Минск, ул. Черняховского, 1, корп. 1.