Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Лекции**

**по учебной дисциплине ОП.08 Базовые и новые виды спортивной деятельности «Плавание с методикой преподавания»**

**Дзержинск – 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Составители :** Вейсова М.Н., Гурьянова И.А**.** преподаватели ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж» | **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

Лекции составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Представлен план, теоретический материал, вопросы для самоконтроля.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Тема 4.1. Теоретические основы изучения курса плавания

Лекция № 1. Плавание как средство физического воспитания

Лекция № 2. Основы и особенности техники спортивно плавания

Тема 4.4.Формы , организация и методика проведения занятий по плаванию

Лекция № 1. Плавание – раздел школьной программы

Лекция № 2. Организация и проведение занятий по плаванию

Лекция № 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании

**Тема 4.1. Теоретические основы изучения курса плавания**

**Лекция № 1. Плавание как средство физического воспитания**

План

1. История и этапы спортивного плавания
2. Техника безопасности в бассейне
3. Плавание как средство физического воспитания
4. **История и этапы развития спортивного плавания.**

На основании анализа многих литературных источников известны следующие хронологические границы этапов развития плавания. Приведенные здесь этапы развития плавания соответствуют изменениям организационных форм работы и их внедрению в практику. Первый этап – от древних времен до нового времени; второй – с 1850 по 1920 гг.; третий – с 1921 по 1952 гг.; четвертый – с 1953 по 1972 гг.; пятый – с 1973 по 1990 гг.; шестой – с 1991 г. по настоящее время.

На первом этапе наука не располагала точными данными о начале использования плавания в качестве средства физического воспитания. До нас дошли лишь скудные сведения о развитии плавания в Древнем Египте, Двуречье и в Индийской империи. Реки, моря и озера, вблизи которых возникали древнейшие цивилизации, служили источником добывания пищи, путями сообщения и обмена. Все это способствовало возникновению и развитию плавания, необходимого в быту, трудовой и военной деятельности.

Большое внимание уделялось плаванию в древнем Египте, Индии и в Японии, где еще до н. э. устраивались соревнования по водным видам спорта. Обилие археологических находок и, прежде всего, красиво декорированные печати с надписями, на которых выгравированы изображения богов, чудовищ, мифических сцен, плывущего человека говорят о развитии плавания в древних странах. Так, при раскопках города Мохенджо-Даро в Пакистане археологи обнаружили большую общественную купальню. Превосходный бассейн длиной 20, шириной 7 и глубиной 2,5 м, обложенный для водонепроницаемости двойной кирпичной стеной» был оборудован водопроводом.

Высокого уровня развития плавание достигло в классических рабовладельческих государствах: Спарте, Афинах, Риме и др. Плавание чрезвычайно почиталось у древних греков. В программу Олимпийских игр оно не входило, но было обязательной частью некоторых других соревнований: например, Игр на Истме (Истминские игры). В речевой обиход греков вошло даже выражение

«Он не умеет ни читать, ни плавать» – как свидетельство полной никчемности человека. Плавание считалось важным элементом не только общефизической

подготовки подрастающего поколения, но и воспитания вообще. В Риме специально для плавания сооружались резервуары (бассейны) с подогревом воды.

В Средние века плавание было непосредственно связано с военным делом.

Среди народов, живших на территории нашей страны, особенно высокого искусства в плавании достигли древние славяне. Об этом свидетельствуют высказывания историков того времени. Так, например, восточно-римский император и военачальник Маврикий (VI в. н. э.), проведший несколько сражений с древними славянами, писал, что они особенно способны переправляться через реки потому, что они больше и лучше, чем остальные люди, умеют держаться на воде. В средневековой Европе плавание входило даже в обряд посвящения в рыцари.

Умение плавать часто помогало славянам в походах и сражениях, во время которых им приходилось преодолевать различные водные преграды. Бесстрашием перед водной стихией отличались воины князей Олега и Игоря, не раз совершавшие на ладьях походы по Днепру и Черному морю на Константинополь. Естественно, что в этих походах им неизбежно приходилось применять свое умение плавать. Данные о популярности плавания мы находим и в различных произведениях народного творчества, в которых авторы наделяли своих героев умением прекрасно плавать и нырять. Об этом, например, говорится в былине «Добрыня Никитич и отец его Никита Романович». Высокими физическими качествами отличались донские и запорожские казаки, закаленные в битвах с татарами, турками и польской шляхтой. В мирное время казаки уделяли большое внимание физической подготовке, устраивая во время отдыха разнообразные состязания. Наряду с некоторыми другими видами физических упражнений, особой популярностью пользовалось у них плавание, по которому проводились своеобразные состязания. Таким образом, уже в период, предшествующий образованию централизованного русского государства, плавание получило распространение среди народов нашей страны и использовалось в трудовой деятельности, в быту и в военном деле.

В XVI в. плавание стало приобретать массовый спортивный характер:

в 1515 г. в Венеции были проведены соревнования, в 1538 г. вышло первое из известных нам письменных наставлений по плаванию – датчанина Н. Винмана. В конце XVIII в. в Париже была открыта первая любительская школа по плаванию. Чуть позже подобные школы появляются в Германии, Австрии, Чехословакии. Первые указания о целесообразности организованного обучения плаванию относятся к середине XVII в. («Учение и хитрость ратного строения пехотных людей», 1647).

Успешные шаги организованного обучения плаванию были сделаны на флоте, созданном Петром I. В отличие от военачальников западноевропейских стран Петр I построил систему обучения войск исходя из национальных особенностей русского народа. В его самобытной системе военно-прикладное плавание занимало далеко не последнее место. Свидетельством широкого применения плавания в военном деле являются петровские «потехи» на воде: сначала– на реке Яузе, затем – на Переславль-Залесском озере и Белом море близ Архангельска. Большое внимание обучению плаванию и преодолению водных преград уделяли выдающиеся русские полководцы: фельдмаршал П. А. Румянцев-Задунайский (1725 – 1796), адмирал Ф. Ф. Ушаков (1744 – 1817), генералиссимус А. В. Суворов (1730 – 1800) и др. В созданной А. В.Суворовым системе военно-физической подготовки, наряду с обучением личного состава плаванию, большое значение придавалось обучению переправам вброд и вплавь. Будучи командиром Суздальского полка, А. В. Суворов заставлял солдат переплывать реки и широкие рвы, заполненные водой. Часто солдаты и офицеры его полка организованно переплывали реку Волхов. Все это способствовало подготовке войск к успешному преодолению водных преград во время сражений. Важным моментом в деятельности А. В.Суворова следует считать и то, что он одним из первых полководцев обратил внимание не только на прикладную, но и на оздоровительно-гигиеническую ценность плавания. Например, в «Правилах медицинским чинам» он указывал, что чистота, соблюдаемая во всем, употребление свежей пищи, и ежедневные купания в быстро текущей реке предупреждают заболевания. Аналогичную систему обучения и воспитания военных моряков создал великий русский флотоводец Ф. Ф. Ушаков. Наряду со специальной подготовкой матросов к сознательным, быстрым и четким действиям на корабле, он требовал готовить их к десантным операциям, связанным с преодолением водных преград, и к действиям на суше.

Во второй половине XVIII столетия в печати начинают публиковаться статьи, в которых указывалось на необходимость обучения искусству плавать, давались советы по методике обучения и технике плавания. Первые методические рекомендации об организованном обучении плаванию мы находим в статьях «Экономического месяцеслова» за 1776 г. Так, например, одна из статей была посвящена преподаванию плавания в Морском кадетском корпусе и описанию приборов для обучения не умеющих плавать. До начала XIX в. организованное обучение плаванию в армии проводилось только в инженерных войсках и в кадетских корпусах.

Первые попытки создания школ плавания для гражданского населения относятся к началу XIX столетия. Так, в 1827 г. открывается Школа плавания в Петербурге на реке Неве. В 1834 г. в Петербурге открывается другая школа плавания, выстроенная вблизи Летнего сада. Летние школы плавания создавались в Риге, Ревеле, Николаеве, Феодосии, Баку, Киеве и в ряде других городов России. Следует отметить, что эти школы являлись частными коммерческими предприятиями и были доступны лишь узкому кругу лиц из привилегированных классов, поэтому они сыграли очень незначительную роль в деле развития и распространения плавания среди гражданского населения России. К тому же общая численность занимающихся плаванием едва ли достигала одной тысячи человек. В это же время начинают выходить в свет первые учебные пособия и руководства по плаванию, в которых раскрывалось военно-прикладное значение умения плавать и давались указания о технике плавания и методике обучения. В 1838 г. выходит хорошо написанное для того времени «Руководство к плаванию с показом пользы этого искусства в войне». Автор пособия дает достаточно широкое описание техники плавания брассом, на боку, «по-собачьи», русскими саженками, техники ныряния, прыжков в воду, оказания помощи утопающему и техники переправ вплавь. Первый этап можно охарактеризовать как период, в котором разработаны и описаны естественный и раздельный методы обучения плавательным движениям. В этот период началось обучение не только военных, но и гражданского населения, публикуются пособия и иллюстрированные издания книг по обучению плаванию.

Второй этап (1850-1920 гг.) является этапом становления спортивного плавания и его выходом на международную арену, возрождения Олимпийских

игр, создания Международной федерации плавания (ФИНА). В первые годы

XX столетия плавание становится массовым видом спорта во многих странах, прежде всего в США, Австралии, Венгрии. Появляются закрытые плавательные бассейны с подогревом воды. В конце XIX – начале XX вв. продолжается развитие метода раздельного изучения плавательных движений. В качестве вспомогательных приборов и приспособлений использовались надувные мячи, вязанки тростника, пробковые подушки, лямки, бочонки Базлера, шары Роккера, банки Бомберновского, ранец и подушка директора Клейпа, патронный пояс Пратера и Ауеэрбара и др. В начале XX в. в России и за рубежом применялась система обучения плаванию, разработанная А. Ганике (1897), – прообраз целостно-раздельного метода изучения плавательных движений. Метод целостного изучения движений использовался для выполнения подготовительных и координационных упражнений и самостоятельного плавания. В Шуваловской школе (около Санкт-Петербурга) в 1908 г. была организована учебно-спортивная работа по плаванию, созданы первые учебные программы обучения плаванию детей, подростков, взрослых людей. Методика обучения плаванию представляла собой соединение всех известных методов обучения упражнениям (естественный, метод раздельного и целостного изучения движений). Второй этап можно охарактеризовать и как период, в который создавались спортивные организации во многих странах, начинался поиск скоростной техники плавания, методики обучения и тренировки, массовое обучение плаванию населения.

Третий этап (1921-1952 гг.) – это время зарождения спортивной науки,

формирование первых научных концепций методики тренировки, увеличение экспериментальных исследований по смежным дисциплинам (биомеханике, физиологии, гидродинамики). Для периода между двумя мировыми войнами было характерно повышение интереса к военно-прикладному плаванию, начало политизации спорта. К концу 30-х гг. широко распространились два направления в обучении плаванию: немецкое (в основе обучения – способ плавания брассом) и американское (кролем). В СССР к середине 20-х гг. начинается строительство летних плавательных станций, обобщается опыт работы по плаванию в европейских странах. В 1922 г. Л. В.Геркан написал брошюру «Как самому научиться плавать». В 1925 г. он же издает учебное пособие «Теория и практика спортивного плавания», в котором сформулированы задачи массового обучения плаванию, рекомендации по использованию игр и развлечений в воде, впервые обосновано применение упражнений со взаимной поддержкой, систематизированы правила безопасности при купании и др. Это – целая система обучения. В 1928 г. группа ленинградских авторов под руководством Н. А. Бутовича разработала «комплексный метод» – новую систему обучения плаванию. Система обучения плаванию населения была разработана в 1932 г. и названа «Методом трех ступеней», а с 1935 г. в нашей стране получил признание целостно-раздельный метод изучения плавательных движений.

Период с 1930 по 1940 гг. характеризуется значительным развитием техники плавания, методики обучения и тренировки, теоретических основ обучения плаванию населения различного возраста. Великая Отечественная война потребовала хорошей физической подготовки всего личного состава Красной армии и Военно-морского флота. В 1942 г. Р. Хюделл разработал и опубликовал

«Элементарный курс массового обучения плаванию. Краткое руководство для инструкторов» – краткий курс ускоренного обучения за шесть уроков. К позитивным моментам данного периода можно отнести дальнейшее развитие массовости при обучении плаванию, выпуск пособий, книг, учебников, укрепление материальной базы плавания, появление и научную разработку систем и методов обучения плаванию.

Четвертый этап (1953-1972 гг.) можно охарактеризовать как этап завершения формирования современной плавательной подготовки, зарождение систем оздоровления населения в нашей стране и за рубежом. Успешное развитие плавания в США связано с наличием хорошей материальной базы для развития массового обучения плаванию, к 1960 г. в нашей стране действовало несколько десятков тысяч бассейнов, осуществляющих качественное массовое обучение детей плаванию, которым занимались многочисленные клубы, общество Красного Креста и Общество спасения на водах. В массовой работе делался акцент на привлечение к занятиям детей и подростков. В этот период выходит в свет большое количество книг, пособий, учебников, диссертационных работ. Принимаются постановления, в которых перед физкультурными организациями поставлены задачи: добиться дальнейшего увеличения массовых занятий плаванием, широко использовать занятия плаванием как средство укрепления здоровья и повышения трудоспособности людей, в частности людей старшего и пожилого возраста. Таким образом, за период с 1953 по 1972 гг. была сформирована система подготовки в плавании, началось развитие систем оздоровления населения.

Пятый этап (1973-1990 гг.) в нашей стране характеризуется переходом на новые экономические условия. В это время выходит в свет ряд документов, которые отражают состояние методики обучения населения: постановления

«О мерах по дальнейшему улучшению массового обучения населения» (1979);

«О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981) и др. Была разработана программа действий различного уровня, начали проводиться конкурсы на лучшую постановку работы по массовому обучению плаванию, возникли движения «Семьями в бассейн!», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. С 1983 г. во многих бассейнах организуются группы общей физической подготовки (ОФП), группы здоровья, абонементные группы. Начинается массовая работа в летних лагерях, на пляжах, обучение детей грудного возраста в домашних ваннах (с 1977 г. при 100 поликлиниках г. Москвы построены небольшие бассейны) и пр.18 декабря 1983 г. на заседании Медицинского комитета ФИНА в г. Бангкоке утверждены «Правила оздоровительного плавания», разработанные коллективом авторов, возглавляемым З. П.Фирсовым.

Таким образом, за период 1973-1990 гг. разработаны организационно-методические основы методики обучения плаванию людей различного возраста и уровня подготовленности. В основу обучения плаванию положен целостно-раздельный метод обучения спортивным, прикладным или облегченным способом. Обучение проводилось одновременно, последовательно или параллельно-последовательно. При обучении были использованы приспособления, поддерживающие средства и тренажеры.

Шестой этап (с 1991 г. по настоящее время) – современное состояние плавания. Плавание во многих странах мира включено в социальные проблемы

оздоровления и физического воспитания различных групп населения. Совершенствуется техника плавания, средства и методы подготовки, информационное обеспечение, инвентарь и оборудование бассейнов для спортивных и массовых занятий плаванием, отдыха и развлечений. В настоящее время, как в нашей стране, так и за рубежом накоплено достаточное количество материала о значимости двигательной активности для укрепления здоровья, профилактики и удлинения периода трудоспособности человека.

Таким образом, в ходе своего исторического развития плавание претерпело значительные изменения в технике, методике обучения и тренировке, организационно-методических формах, научно-методическом обеспечении. Развитие методики шло по пути становления методов обучения (естественного, целостного, раздельного, целостно-раздельного), формирования разнообразных средств для занятий в зале и на воде, разработки различных организационных форм проведения занятий (система А. Ганике, «Комплексный метод», «Метод трех ступеней»), изменения последовательности изучения способов плавания (последовательное, параллельно-последовательное, одновременное).

Все это привело к формированию современной системы обучения плаванию людей различного возраста и уровня подготовленности. Каждый элемент этой системы в совокупности образует единую технологическую систему, которая будет развиваться, совершенствоваться и в дальнейшем. Основные пути совершенствования: использование современных исследований в области смежных дисциплин; использование автоматизированного контроля, тренажерных устройств, компьютерных программ; повышение профессиональной подготовки тренеров и инструкторов по плаванию.

**2. Техника безопасности на уроках плавания в бассейне**

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

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

- Каждый занимающийся допускается к занятиям по плава­нию с разрешения врача.

- С занимающимися постоянно проводится разъяснительная ра­бота о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.

- Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.

- Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места.  
-На первых занятиях для большей безопасности занимающихся же­лательно распределить по парам.

-Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредст­венным наблюдением преподавателя.

- Заплывать за границу места проведения занятий категориче­ски запрещается

- К изучению прыжков в воду допускаются только занимаю­щиеся, умеющие плавать.

- До и после занятий обязательно проводится поименная про­верка-перекличка занимающихся.

- Опоздавшие допускаются к за­нятиям только с разрешения преподавателя.

- Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящи­мися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения  
пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.

На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные кри­ки «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шало­сти должны наказываться отстранением от занятий.

Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или голово­кружения занимающийся должен немедленно сообщить препода­вателю и прекратить занятия.

Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 ч после приема пищи.

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

Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь  
необходимо проверять до начала занятий.Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Со­держание урока, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготов­ленности занимающихся.

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

Нельзя проводить занятия по плаванию на водоеме при пло­хих метеорологических условиях (сильный и порывистый ветер, низкая температура воды и воздуха, крутые волны, плохая про­зрачность воды и т.п.).

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды +25—26°С, температура воздуха — примерно на том же уровне.

Занятия по плаванию в открытых водоемах можно проводить при температуре воды не ниже +18°С.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, тем­пературы воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной ко­жи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите этапы развития спортивного плавания;
2. Охарактеризуйте становление спортивного плавания в России;
3. Составьте памятку по технике безопасности

**Лекция № 2. Основы и особенности техники спортивно плавания**

План

1. Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь

2. Техники спортивного плавания:

- кроль на груди;

- кроль на спине;

- брасс;

- баттерфляй (дельфин)

**1.Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь**

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

Для тренировок и соревнований по спортивному плаванию ванны бассейна должны иметь размеры 50 х 21 м или 25 х 16 м при глубине не менее 1,8 м с предохранительной зоной по 0,5 м с каждой продольной стороны. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть.

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

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

**2. Техника спортивного плавания**

Техника движений пловца связана с его биологическими особенностями, поэтому необходимо знать законы биомеханики плавания, которые представляют собой законы взаимодействия тела с водой как при неподвижном положении, так и при движении.

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Соревновательная деятельность пловца включает в себя выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, финиш. Спортивными способами плавания являются: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

**Кроль на груди**

История. Начало двадцатого века совпало с появлением нового, самого скоростного способа плавания – кроля. Первым, кто продемонстрировал этот способ на соревнованиях, был А. Викхем, родившийся на Соломоновых островах и научившийся этому способу у местных жителей. Дальнейшее совершенствование техники плавания во многом продолжал победитель Олимпиад 1912 и 1920 гг. на100-метровкевольным стилем уроженец Гавайских островов Д. Каханамоку, многократно улучшавший мировой рекорд и впервые вплотную приблизившийся к заветному минутному рубежу (1.00.04). Неоспоримые преимущества шестиударного кроля были подтверждены рекордными достижениями1922-1940гг. американского пловца пятикратного олимпийского чемпиона Джонни Вейсмюллера – широко известного как исполнителя главной роли в популярных американских фильмах о Тарзане. Вейсмюллер более 50 раз улучшал мировые рекорды, первым преодолел минутный рубеж и довел технику плавания кролем до совершенства. Уже тогда, более 70 лет назад, его техника практически не отличалась от стиля современных олимпийцев.

Общая характеристика. Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди – самый быстрый и популярный способ плавания, имеющий большое спортивное значение.

Спортивное значение. Абсолютные рекорды скорости в плавании установлены при применении способа кроль на груди. В настоящее время он успешно применяется в соревнованиях:

¾на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;

¾в эстафетах 4х100 и 4х200 м вольным стилем;

¾в комбинированных эстафетах 4х100 м (последний этап);

¾в последнем этапе дистанции комплексного плавания 200 и 400 м;

¾дальних проплывов на 5 и 25 км в открытых водоемах;

¾в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание

(триатлон, современное пятиборье и др.).

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

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

Движения ногами. При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх (подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») с небольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что позволяет придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа. Движение ноги вниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

Движения руками. При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Полный цикл движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) – захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) – выход руки из воды, пронос, вход руки в воду.

В то время как одна рука выполняет гребок, другая – движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скорость плавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следует начинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не снизилась.

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

Общее согласование движений. При плавании кролем на груди различают несколько вариантов согласования движений: «шестиударный», «четырехударный», «двухударный». Полный цикл движений в «шестиударном» варианте плавания кролем включает в себя: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами (движение вверх и вниз каждой ногой – одно движение), вдох и выдох.

**Кроль на спине**

История. Приоритет в освоении техники плавания кролем на спине принадлежит также американцам. На Играх 1912 г. Г. Хебнер впервые применил «перевернутый кроль» с поочередными движениями рук и «порхающими» ударами ног. В результате чего, значительно опередил соперников, которые плыли брассом на спине. В30-егоды, современную технику колем на спине, продемонстрировал другой американец, олимпийский чемпион 1936 г. А. Кифер. Этот пловец впервые выполнил поворот «сальто», что обеспечило ему на Играх в Берлине явное преимущество перед соперниками. Рекорд Кифера в плавании на спине на дистанции 100 м продержался в таблице мировых достижений 12 лет.

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

Спортивное значение. На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях:

¾100 и 200 м;

¾первый этап комбинированной эстафеты 4х100 м;

¾второй этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м.

Прикладное значение. Кроль на спине применяют при транспортировке не

умеющего плавать, при оказании помощи тонущему, а также при плавании с различными грузами и т.п.

Положение тела. Тело пловца в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела6-10о.Затылок пловца погружен в воду, уровень воды проходит примерно по линии ушей, лицо обращено вверх.

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

Движения руками. Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение).

Согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая – входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

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

Общее согласование движений. «Шестиударный» кроль на спине – это наиболее рациональный вариант согласования движений. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами (шесть «ударов» стопами вверх).

**Брасс**

История. Плавание брассом известно с древнейших времен. Впервые его техника была описана в 1538 г. в книге Винмана. Долгое время способ был известен как «плаваниепо-лягушачьи»,и лишь в прошлом веке французское сло

во «brasse» – производное от глагола «разводить руками», дало новое название старому способу. За время своего существования в технике плавания брассом произошли существенные изменения. На Олимпиаде 1928 г. И. Индельфонсо показал высокий результат в плавании брассом, применив гребок руками до бедер, а в 1954 г. М. Петрусевич установил рекорд мира, проплыв часть дистанции под водой. Этот способ можно считать более скоростным вариантом техники плавания брассом, хотя в связи с изменением правил соревнований в 1957 г. его применение в спортивном плавании было запрещено.

Общая характеристика. Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания.

Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом брасс:

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

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

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

4.Во время плавания голова спортсмена может временно погружаться

вводу, однако, в каждом цикле движений она должна появляться на поверхности воды.

Спортивное значение. На соревнованиях, разыгрываются медали на дистанциях:

¾50, 100 и 200 м;

¾второй этап комбинированной эстафеты 4х100 м;

¾третий этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м.

Прикладное значение. Способ плавания брасс на груди применяется при

нырянии, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи (брассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблюдать).

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

Движения ногами. Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в сто-роны-вниз(стопы движутся как можно ближе к поверхности воды). Когда

подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног

встороны. Из этого положения начинается рабочее движение – толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге внаправлении в стороны-назади выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед.

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

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

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

**Баттерфляй (дельфин**)

История. В стремлении увеличить скорость плавания брассом в середине30-хгодов некоторые спортсмены стали проносить руки над водой. Таким образом, появился новый способ плавания баттерфляй («butterfly» –по-англий-ски – бабочка). В эти же годы утвердилась новая скоростная техника плавания баттерфляем – дельфин, когда спортсмен вместо движений ног брассом выполняет волнообразные движения всем телом и ногами. Впервые такой способ и рекордную для баттерфляя скорость продемонстрировал в 1935 г. американец Д. Зиг. В 1953 г. венгерский пловец Д. Тумпек установил мировой рекорд, применив впервые технику плавания дельфином. С тех пор спортсмены, стартующие в плавании баттерфляем, применяют егоскоростную разновидность –дельфин.

Общая характеристика. Дельфин – это второй, по скорости, способ плавания после кроля на груди. Характерной особенностью дельфина является непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз приходятся на один цикл движений руками. По правилам соревнований движения руками и ногами должны быть одновременными и симметричными.

Спортивное значение. На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях:

¾50, 100 и 200 м;

¾третий этап комбинированной эстафеты 4х100 м;

¾первый этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м;

¾движения ногами дельфином используются в подводном спорте.

Прикладное значение. Прикладного значения дельфин не имеет. Положение тела. Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди, выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Эти движения делают более эффективной работу ног.

Движения ногами. При плавании дельфином ноги работают одновременно. Волна начинается от движения таза вниз-вверх,с постепенно возрастающей амплитудой и переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху-вниз.

Движения руками. При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой одновременно и симметрично. Руки входят в воду на ширине плеч. Гребок выполняется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, а расстояние между ними достигает15-20см. Локти немного разведены в стороны. Гребок завершается выходом рук из воды. Чтобы облегчить вынос рук из воды и движение их по воздуху, к концу гребка руки движутся кнаружи, встороны-назад.

Дыхание согласовывается с движениями руками. Вдох выполняется в конце гребка руками и выноса их из воды. К этому моменту голова и плечи пловца приподнимаются из воды. Выдох производится во время проноса рук над водой и в начале гребка руками.

Общее согласование движений. При плавании дельфином применяется два варианта согласования движений рук и ног: «одноударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет один удар ногами) и «двухударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет два удара ногами). В «двухударном» варианте первый удар ногами совпадает с погружением рук в воду, второй – с концом гребка руками и вдохом.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите оборудование плавательного бассейна;
2. Дайте определение технике спортивного плавания;
3. Охарактеризуйте технику стилей плавания по плану:

- характеристика

- положение тела

- движения руками  
- движение ногами

- дыхание

- общее согласование движений

- прикладное значение

**Тема 4.4.Формы , организация и методика проведения занятий по плаванию**

**Лекция № 1. Плавание – раздел школьной программы**

План

1. Задачи, требования, и содержание программ обучения в разделе «Плавание» школьных программ.

2. Этапы обучения. Учебная нагрузка

3. Комплектование учебных групп

**1. Задачи, требования, и содержание программ обучения в разделе «Плавание» школьных программ.**

Программа обучения плаванию в школе реализуется на всех уровнях процесса обучения, создавая условия для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**Цель:** формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Задачи.**

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимых навыков плавания.

Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания ( кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжение всех лет обучения в школе.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

**Ожидаемый результат.**

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;

- “Веселые старты” на воде;

- Спартакиада школьников

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

**Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;

совершенствование в технике.

**Изучение техники спортивных способов плавания** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований.

**2. Этапы обучения. Учебная нагрузка**

**Содержание уроков плавания для учащихся 1–4 классов**

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

**Основные задачи подготовки:**

**-** укрепление здоровья и закаливание;

**-** овладение жизненно необходимым навыком плавания;

**-** обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств ( выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

**Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

*Техника плавание кролем на груди.* Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

*Техника плавание кролем на спине.* Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

*Игры:* “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

**Содержание уроков плавания для учащихся 5–9 классов**

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

**Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,

- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

**Теория**

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

**Практика**

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

*Техника плавание брассом.* Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

*Игры:* “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В конце 9 класса учащийся должен: самостоятельно выполнять разминку пловца на суше; сдать контрольные нормативы; овладеть навыком надежного и длительного плавания; знать правила проведения соревнований по плаванию; освоить технику плавания брасс.

**Содержание уроков плавания для учащихся 10–11 классов**

На уроках по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья, закаливание;

- совершенствование техники всех способов плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- обучение прикладному плаванию;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Теория**

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

**Практика**

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

*Техника плавания способом дельфин****.*** Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Проплывание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

**В результате освоения программы ученик должен:**

*знать/понимать*

роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

правила соревнований по плаванию;

способы закаливания организма;

способы искусственного дыхания;

*уметь*

проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;

проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;

транспортировать “утопающего” 25 метров;

оказывать первую медицинскую помощь;

соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;

осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

для оказание помощи в экстремальных ситуациях;

для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***3.* Комплектование учебных групп**

До начала занятий в бассейне необходимо провести собрания учащихся по классам. На этих собраниях следует рассказать о предстоящих занятиях и необходимых принадлежностях (купаль­ный костюм, шапочка, резиновые тапочки, мыло, губка и т.д.); оз­накомить учащихся с расписанием занятий, порядком прихода в бассейн и ухода из него, с внутренними правилами бассейна и тре­бованиями безопасности на занятиях.

В период, предшествующий занятиям в бассейне, подготавли­вается вся необходимая документация: список учащихся, подпи­санный врачом, учителем физической культуры и заверенный пе­чатью; предварительный список умеющих и не умеющих плавать; рабочий журнал; пропуска для входа в бассейн и др.

Учебные группы делятся на подгруппы — по уровню подготов­ленности учащихся. Юноши и девушки могут заниматься в одной группе.

Для лучшей организации процесса обучения следует подгото­вить актив учащихся, умеющих хорошо плавать. Это могут быть занимающиеся в отделениях плавания ДЮСШ или ученики, спе­циально подготовленные преподавателями в качестве помощни­ков. Такие учащиеся должны уметь правильно показать упражне­ние, исправить ошибки, допущенные занимающимися, следить за дисциплиной и поддерживать порядок на занятиях.

Для повышения эффективности обучения плаванию следует уже за 1 — 1,5 месяца до начала занятий в бассейне составить спе­циальные комплексы общеразвивающих и специальных упражне­ний и выполнять их на уроках физической культуры. Рекоменду­ется повторять эти упражнения во время утренней зарядки, что бу­дет способствовать более быстрому освоению специальных упраж­нений, подводящих к овладению техникой плавания.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Определите цель и задачи школьной программы по плаванию;
2. Проанализируйте этапы обучения школьников;
3. Назовите критерии комплектования учебных групп.

**Лекция № 2. Организация и проведение занятий по плаванию**

План:

1.Урок – основная форма проведения занятий

2. Методика построения урока по плаванию

3.Методы обучению плаванию

4.Методические указания по устранению ошибок

1. **Урок – основная форма проведения занятий**

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и за­ключительной частей. Как правило, он начинается на суше, затем продолжается в воде и завершается снова на суше.

**Подготовительная часть урока. В** подготовительной части сооб­щаются задачи урока, осуществляется начальная организация обу­чающихся, их психологическая и функциональная подготовка к основной части урока.

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

Особенность подготовительной части урока плавания заключа­ется в том, что, кроме организации учащихся и подготовки их к ос­новной части урока, в нее включаются показ и выполнение имита­ционных упражнений, чтобы обучаемые ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду.

Изучая движения на суше, необходимо объяснить занимаю­щимся значение команд и жестов, используемых преподавателем в основной части урока. Жесты можно разделить на командные, имитационные и условные.

На первых занятиях по обучению плаванию объяснение и исправление ошибок при выполнении имитационных упражне­ний требует больше времени, чем на последующих, поэтому подготовительная часть может быть довольно продолжительной (до 30 мин).

Если занятия проходят на открытом водоеме и температура во­ды невысокая (+18—20°С), продолжительность пребывания в воде сокращается; за счет этого можно увеличить время занятий на су­ше. В прохладную погоду моторная плотность подготовительной части должна быть более высокой.

Во время проведения подготовительной части урока препода­ватель знакомит занимающихся с теоретическими сведениями (в форме кратких бесед). После подготовительной части урока, перед входом в воду, обязательно проводится поименная перекличка.

**Основная часть урока.** Задача этой части урока — овладение эле­ментами техники плавания. Изучаются и совершенствуются тех­ника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прие­мы оказания помощи на воде. Часть времени на первом уроке по плаванию отводится для проверки уровня плавательной подготов­ленности группы: необходимо выяснить, сколько учащихся умеют плавать, а из числа не умеющих плавать — сколько боятся воды. При проверке запрещается нахождение в воде более двух человек. Если учащийся не решается самостоятельно войти в воду, препо­даватель должен помочь ему, но ни в коем случае не заставлять входить в воду насильно.

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

Совершенствование техники плавания следует осуществлять в следующих направлениях:

уменьшение сопротивления воды телу пловца;

постановка ритмичного и глубокого дыхания; ,

улучшение согласованности движений руками, ногами и ды­  
хания;

увеличение тяговых условий для выполнения гребковых дви­  
жений и продвижения от каждого гребка.

Во время занятий плаванием преподаватель должен находиться на **том** месте, откуда он хорошо видит всю группу и все занимаю­щиеся, находящиеся в воде, видят его. Совершенствуя технику плавания, преподаватель должен наблюдать за учащимися из раз­личных мест бассейна: спереди, сбоку, сзади и, если есть возмож­ность, даже сверху (обычно с трамплина).

При плавании кролем на груди и спине спереди можно наблю­дать, на какой ширине рука входит в воду, ее положение в первой части гребка, координацию движений руками и дыхания. Сбоку можно следить за протяженностью гребка, положением туловища, движениями ногами. Сзади и сверху можно наблюдать за коорди­нацией движений плывущего.

При плавании брассом спереди можно видеть ширину и глубину гребка руками, а также технику дыхания; сбоку — возвращение рук в исходное положение; сзади — правильность движений ногами. Сверху ясно видна координация движений руками и ногами занимающихся.

Продолжительность основной части урока плавания зависит от температуры воды и воздуха. При занятиях на открытых водоемах время пребывания учащегося в воде постепенно увеличивается (от 10 до 35 мин).

В период обучения плаванию необходимо обратить внимание на моторную плотность урока. При частых и длительных останов­ках возникает опасность возникновения простудных заболеваний в результате переохлаждения организма в воде. Поэтому на уроке плавания следует чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении. Если преподаватель исправляет ошибки в технике выполнения движений одного из учащихся (или небольшой группы), остальные занимающиеся в это время про­должают самостоятельно выполнять упражнения.

**Заключительная часть урока.** Постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состо­яние достигается с помощью медленного плавания, выполнения стартовых прыжков и поворотов, проведения игр. Проведение игр в заключительной части урока позволяет повысить его эмоцио­нальность, интерес занимающихся к занятиям плаванием, а также легче переносить планируемые нагрузки.

По окончании занятий на открытых водоемах необходимо бы­стро провести поименную перекличку учащихся. После этого пре­доставить им возможность проделать легкие гимнастические уп­ражнения, вытереться и одеться.

При подведении итогов урока отмечаются успехи группы и ошибки, которые необходимо исправить в дальнейшем.

На последний урок можно запланировать проведение соревно­ваний по плаванию на первенство класса (школы). Соревнования целесообразно проводить на дистанциях, доступных уровню под­готовленности учащихся (25, 50, 100 м — в полной координации и по элементам). Для победителей желательно предусмотреть награ­ды: грамоты, призы и т.п. После соревнования по плаванию мож­но провести между группами спортивные и подвижные игры на воде, эстафеты, аттракционы.

Методика проведения уроков по плаваниию

**2. Методика построения урока по плаванию**

Эффективность руководства учащимися на уроках плавания за­висит от знания преподавателем методики обучения плаванию, от умения учитывать в учебном процессе особенности занимающих­ся и имеющиеся условия спортивной базы. Результативность уро­ка определяется тем, в какой степени решены поставленные зада­чи (оздоровительные, образовательные, воспитательные).Качество урока по плаванию во многом зависит от того, как преподаватель сумеет решить следующие задачи:

**1. Обеспечить максимальную занятость всех учащихся на уроке.**

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

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

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

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

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

С более сильными учащимися могут проводить занятия инстру­кторы-общественники, подготовленные в школе. С не умеющими плавать занятия проводит преподаватель.

**4. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся при вы- |  
полнении упражнений.**

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

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

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

На занятиях по плаванию используются следующие методы ор­ганизации занимающихся.

*Фронтальный метод.* Всем учащимся класса (подгруппы) дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод ча­ще всего применяют в подготовительной и заключительной частях урока, а в основной части — при разучивании упражнений, не тре­бующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов тех ники плавания. Его достоинство — максимальный охват учащихся и, следовательно, большая плотность урока. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым учащимся, усложняет ра­боту преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагруз­ки, адекватной подготовленности каждого занимающегося.

*Поточный метод.* Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп. Преиму­щество этого метода — возможность добиться высокой плотности урока. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько пото­ков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

*Метод групповых занятий.* Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах (на отдельных дорожках бассейна), но каждая под­группа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее диф­ференцировать нагрузку в процессе урока.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на уроке, развития самостоятель­ности учащихся и повышения плотности урока. Учащихся распре­деляют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4—6 человек). Заранее готовится соответствующее ко­личество мест для занятий («станций»). Преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физи­ческой подготовленности занимающихся). Упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу преподавателя. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части урока.

*Метод индивидуальных заданий.* Учащиеся поочередно выпол­няют определенные упражнения; остальные в это время наблюда­ют за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подго­товленным учащимся отдельные задания — более трудные, чем ос­тальным. Этот метод применяется в основном при проверке осво­ения учащимися отдельных элементов техники плавания.

В учебном процессе по плаванию различают следующие типы уроков:

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

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

Усвоение учащимися новых знаний, умений и навыков во мно­гом зависит от того, насколько учебный материал, предлагаемый Знание психологических возрастных особенностей учащихся имеет большое значение при выборе методов обучения. Например, известно, что в юношеском возрасте (15—18 лет) значи­тельно повышается способность точно воспроизводить различные движения; учащиеся хорошо владеют произвольным вниманием, которое необходимо для выполнения заданий, имеющих коорди­национную трудность, а также для того, чтобы не отвлекаться и преодолевать возникшее на занятии утомление. Учитывая это, на­до стараться от урока к уроку усложнять двигательные задачи, ча­ще применять индивидуальные задания, предусматривающие са­мостоятельное выполнение упражнений.

Эффективность упражнений, используемых для развития двига­тельных качеств, во многом определяется правильной последователь­ностью их выполнения на уроке. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в зале «сухого плавания», проплывание заданных дистанций различными способами решают сопряженные задачи в системе учебных занятий по плаванию: обучения навыку плавания и совершенствования основных двигательных качеств.

Чтобы воспитывать у учащихся волевые качества, в процессе занятий плаванием нужно ставить перед ними конкретные, дости­жимые задачи — сначала на ближайшее время, потом на перспек­тиву (например, освоить способ плавания, проплыть определен­ную дистанцию, сдать норматив). Преподаватель должен убедить учащихся в доступности поставленных перед ними задач, посте­пенно выработать у них уверенность в своих возможностях. С по­мощью упражнений, выполняемых совместно всеми учащимися (главным образом, игр), можно повысить их активность и органи­зованность, выработать навыки поведения в коллективе (взаимо­помощь, уважение к сопернику, дисциплинированность и др.).

**Оценка успеваемости учащихся.** Оценка знаний, умений и навы­ков учащихся — один из трудных этапов в работе преподавателя, проводящего обучение плаванию.

В процессе учебной работы необходимо придерживаться следу­ющих рекомендаций:

учет успеваемости проводить регулярно, а не только в форме  
сдачи учащимися нормативов;

плавания и количественный результат (длину и время проплываемой  
дистанции);

— оценивая освоение учащимся программного материала по  
итогам курса обучения, необходимо учитывать уровень его плава­тельной подготовленности на первом занятии;

— оценка должна быть объективной (например, недопустимо  
снижение оценки за пропуски уроков или недостаточно хорошую  
дисциплину).

При оценке техники преподаватель анализирует выполнение учащимся движения при плавании одним из способов, учитывая отдельные недостатки, их влияние на технику плавания в целом и на количественный результат. Критерием качества техники плава­ния служит количество ошибок в выполнении отдельных элемен­тов и их влияние на координацию движений при проплывании контрольной дистанции.

Все ошибки, как уже говорилось, подразделяются на незначи­тельные — не вызывающие искажений в главных фазах движений, и грубые — существенно влияющие на технику плавания в целом.

Технику плавания новичков рекомендуется оценивать по следу­ющим основным показателям:

оценка «5» - если учащийся проплывает контрольную дис­танцию в основном правильно, допустив лишь несколько незна­чительных ошибок;

оценка «4» - если допущено не более одной грубой или не­сколько незначительных ошибок;

оценка «3» — если допущено две или несколько грубых оши­бок;

оценка «2» — если учащийся не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом.

Эффективность проведения занятий в группе определяется точностью поставленных задач на уроке. Задачи должны быть поставлены ясно и конкретно, в соответствии с учебной програм­мой и успеваемостью группы, и должны быть скорректированы с содержанием предшествующих уроков, полноценностью содержания урока.

Исходя из возрастных возможностей учащихся, необходимо подбирать наиболее эф­фективные упражнения для обучения способам плавания, развития двигательных качеств и воспитания личностных ка­честв; эффективностью методики урока. При этом отмечаются целесообразность распределения учебного материала по частям  
урока, последовательность решения поставленных задач, пра­вильность подведения итогов урока, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность урока (общая и моторная), соответствие выполняе­мых упражнений задачам урока, обеспечение безопасности на занятиях.

**3.Методы обучения плаванию школьников**

Методы обучения— теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении  плаванию применяются три  основных группы  методов:

—  словесные;

—  наглядные;

—  практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя  объяснение,  рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются  его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснениедолжно быть кратким, образным и легким для понима­ния, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практиче­ские указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...»

Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются  с  большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз–два–три, раз–два–три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» — при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений.  В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление  воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов,  кино­грамм, кинофильмов:

— непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спорт­сменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяю­щими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый техниче­ский элемент;

— разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

— разучивание и совершенствование движений в целом;

— устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений тренера (инструктора). Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь тренера (инструктора) с группой и каждым учащимся в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать учащихся и др.

К **практическим методам** относятся:

— метод практических упражнений;

— соревновательный метод;

— игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

— преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

— преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая  — напоследующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

—         равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);

—         переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);

—         повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

—   интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

**4. Методические указания по устранению ошибок**

**1. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения**

Главная задача начального разучивания двигательного действия - обучать основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для решения этой задачи необходимо: устранить излишнее напряжение при выполнении движений, предупредить возникновение 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.

***Классификация ошибок***

**Первая группа ошибок** - это отдельные и комплексные. Первые встречаются редко на первых шагах обучения.

**Вторая группа** - 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.

**2. Причины ошибок**

Причинами ошибок являются 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 - выявит 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

**3. 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 утрированном виде.

**4. Способы исправления ошибок**

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

·Повторение пройденного материала;

·Применение подводящих и подготовительных упражнений;

·Изменение условий выполнения.

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

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

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

Методический прием утрирования, при котором занимающемуся, в нашем примере, предлагают вкладывать руки еще уже, что даст ему почувствовать неправильность его движений. Методический прием как непосредственная помощь тренера будет выражаться в непосредственном контакте тренера с учеником, который буде 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 косвенному способу относятся такие методические приемы, как демонстрация движений спортсменами высокой квалификации, демонстрации кинофильмов и других наглядных пособий.

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 (разучивания0 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.

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

**Лекция № 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании**

План

1.Методика обучения двигательным действиям в плавании

2. Средства обучения плаванию

3. Методика начального обучения детей плаванию

1. **Методика обучения двигательным действиям в плавании**

**Общая схема**в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

1)    обучение дыханию;

2)    обучение работе ног;

3)    обучение согласованию дыхания с работой ног;

4)    обучение работе рук;

5)    общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Основное правило — без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

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

Данная схема вполне логична и давно уже апробирована  при обучении спортивным способам плавания. Она же должна стать основой и для обучения в прикладных и других целях.

Слишком поспешное и быстрое обучение плаванию, включая так называемым облегченным способам  с высокоподнятой головой над водой (об этом говорится во многих учебных изданиях по плаванию) приводит к искажению самого навыка плавания. В данном случае основной его элемент — дыхание — не освоен и, соответственно, неправильно работают ноги, а в большинстве своем, особенно при плавании кролем на груди, они совсем не работают.

В качестве примера можно привести сдачу контрольных нормативов по плаванию абитуриентами при поступлении в институт физической культуры, которые, с одной стороны, укладываются во временной норматив на дистанции 100 м вольным стилем, с другой (а как правило, все плывут чем-то подобным кролю на груди), они просто истязают себя, так как работают одни руки, голова находится на поверхности, пловец пытается увернуться от брызг, ноги не работают, а в связи с подниманием головы над поверхностью воды ноги опускаются еще ниже и создают вместе с туловищем колоссальное сопротивление своему движению.

Самое интересное, что если бы дистанция была не 100, а 150–200м, то многие просто не финишировали бы. И практика работы со студентами подтверждает это.

Такой «простонародный» или «облегченный» способ плавания не может являться эффективным и надежным, особенно в сложных и критических ситуациях. Часто не умеющие плавать люди в качестве оправдания заявляют, что «на водоемах тонут в большинстве своем умеющие плавать, а кто не умеет – не заходят в воду вообще». В какой-то степени они правы, только скорее всего эти «умеющие плавать» по большому счету и не умели плавать, а лишь кое-как держались на воде, не умея дышать и согласованно работать руками и ногами.

Не научившись правильно дышать в воде, потом очень сложно поставить работу ног, совершенствовать физические качества с помощью плавательных тренировок и занятий.

Человек, не способный делать выдох в воду и ритмично дышать, при преодолении дистанции или плавательного отрезка начинает задерживать дыхание с неодинаковой периодичностью, пытаться остановиться для вдоха или найти промежуток между брызгами и волной, однако, учитывая выполняемую физическую работу, потребность в дыхании будет возрастать  с каждой секундой.

Поэтому обучение способности держаться на воде должно проходить именно по  приведенной выше схеме без нарушения ее последовательности. Пусть даже плавательные движения научившегося плавать будут неловкими и «корявыми», а скорость незначительная, самое главное, чтобы при плавании он ритмично дышал, мог делать выдохи в воду, т. е. комфортно себя чувствовал в водной среде.

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

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

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

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в  воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

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

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

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

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

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

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

4. Недостаточный самоконтроль движений;

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

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

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

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

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

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

Основные задачи обучения на этом этапе:

     1.  Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;

2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и ди­намическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными осо­бенностями обучаемых;

3.  Нивелировать имеющиеся ошибки;

     4.  Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

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

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

**4-й этап** — углубленного разучивания и совершенствования.

Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоян­но развивается и совершенствуется.

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

 Задачи:

1.     Закрепить навык владения техникой действия;

2.     Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

3.     Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах. Ряд фаз, выполняемых правильно, повторяется без значительных изменений и постоянно ав­томатизируется. По мере отработки техники число автоматизированных ком­понентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, приобретает стационарный характер, упрочняется системность протекания нервно-регуляторных процессов. Характерно и то, что ведущая роль в системе афферентации при управлении движениями переходит к двигательному анализатору, «мышечному чувству» (И.П. Павлов, П.К. Анохин и др.). Со­гласно физиологическим представлениям, на этой стадии формирования на­выка происходит его закрепление, тончайшая специализация и упорядочение центрально-нервных регуляторных процессов, что позволяет тонко диффе­ренцировать движения.

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

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

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

Для обучения технике или её совершенствованию отводится всё заня­тие или его часть. Так, урок с новичками целиком посвящается обучению, а для шлифовки стиля плавания мастера спорта, иногда достаточно несколько замечаний тренера во время выполнения скоростных упражнений.

**2. Методика начального обучения детей плаванию**

**Средства обучения плаванию**

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

К **основным средствам** обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные — как на суше, так и в воде.

**Общеразвивающие упражнения** способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп         и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек) и др.

**Подготовительные упражнения** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

 а) имитационные упражнения;

 б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

**Имитационные упражнения** используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

—    упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.) (рис. 28);

—     имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и  в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

—   имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают преодолеть чувство страха перед водой,  научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

— упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;

— упражнения для обучения дыханию;

— погружение, всплывание и лежание;

— скольжения;

— прыжки в воду.

**Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.**

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

—         хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;

—         выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками  и т. д.);

—     движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);

—      движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

**3.Методика начального обучения детей плаванию**

***При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:*** — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;— ознакомление с правилами безопасности на воде

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают преодолеть чувство страха перед водой,  научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

— упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;

— упражнения для обучения дыханию;

— погружение, всплывание и лежание;

— скольжения;

— прыжки в воду.

**Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.**

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

—         хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;

—         выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками  и т. д.);

—     движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);

—      движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

— открывать глаза под водой;

— задерживать дыхание на вдохе;

— дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;

— [делать выдохи в воду.](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/video/obuchenie_dihanie.wmv)

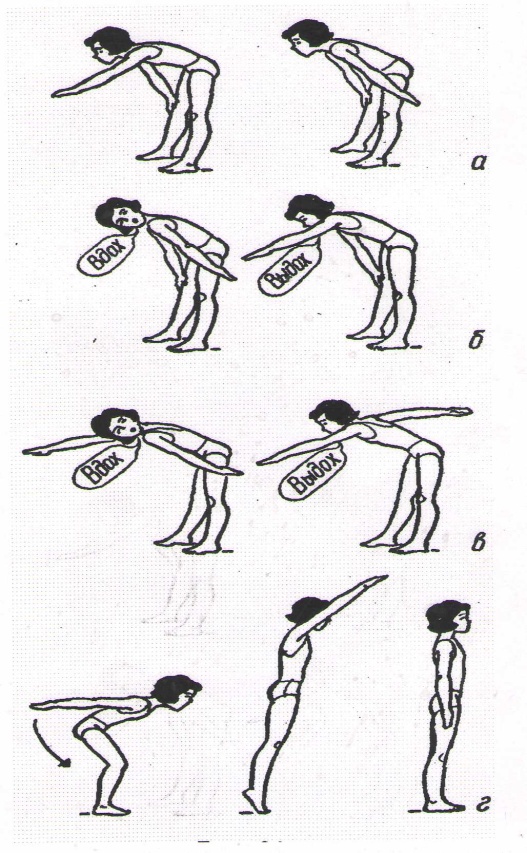


Рис.1

 С помощью[имитационных движений на суше](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/animation/imitaciya_dihanie_ruki_krol.gif) (см. рис.1) осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду — путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Обучение дыханию непосредственно связано с элементами погружения под воду: [погружение головы и туловища (рис. 30а), погружение до полного приседа (см. рис. 2), погружения с выпрыгиванием и др.](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/video/obuchenie_dihanie.wmv)

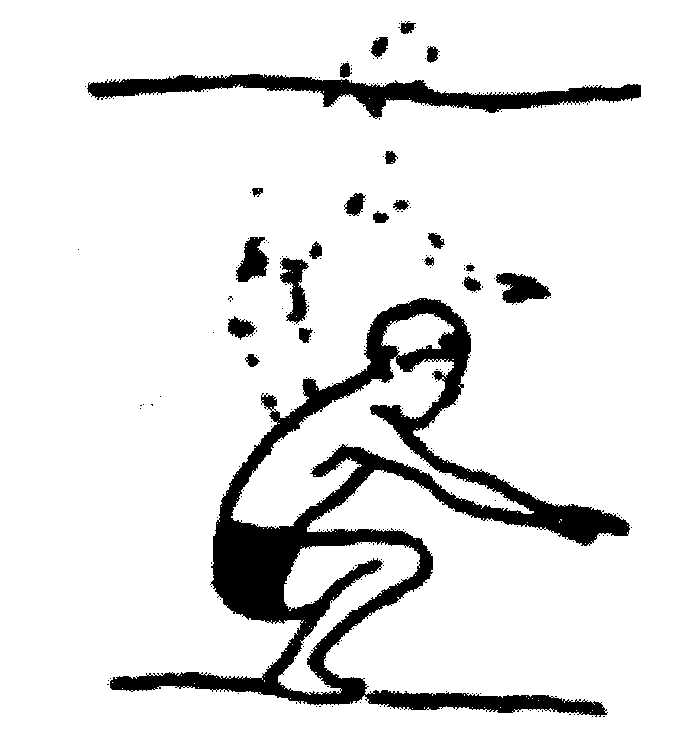
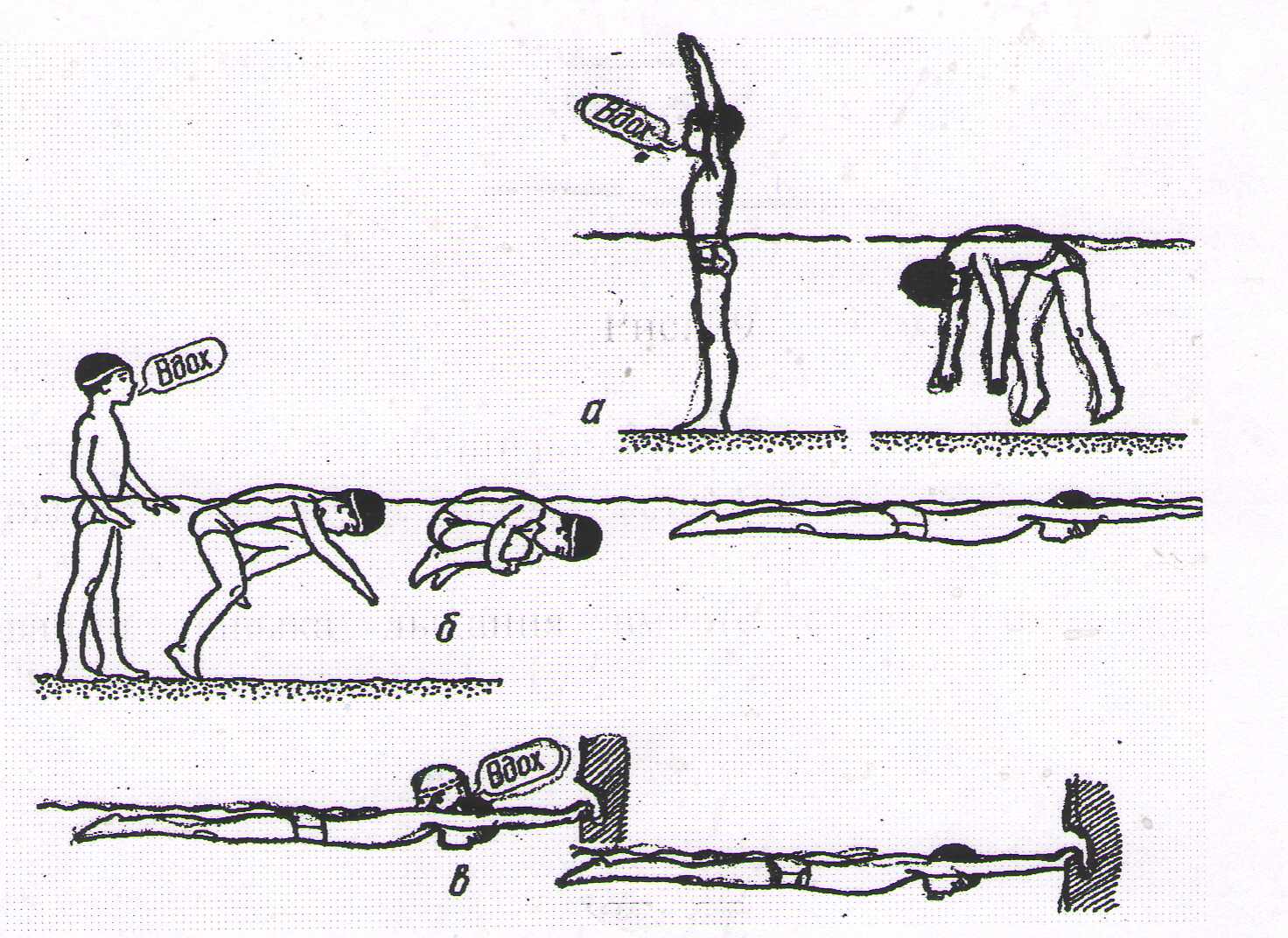


Рис. 2

Только после того как начинающий пловец уже перестал бояться воды, свободно открывает глаза под водой, задерживает дыхание, делает глубокие выдохи в воду, можно переходить к следующим этапам обучения, не забывая о совершенствовании навыка дыхания вместе с двигательными действиями (см. рис. 3).



**Рис. 3**

**Погружение, всплывание и лежание.**Данные упражненияпозволяютознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

— держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;

— стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;

— стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);

— парами,  взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие:

— сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело (см. рис. 3б);

—  «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;

— сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги (рис. 3в);

—  «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны (см. рис. 4) и др.

Рис. 4

Скольжения.**Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.**

К числу упражнений на скольжение относятся:

—[скольжение на груди](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/video/skolgenie.wmv)— стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы,  сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды (рис.5);

— скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, нe садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

— скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

— скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

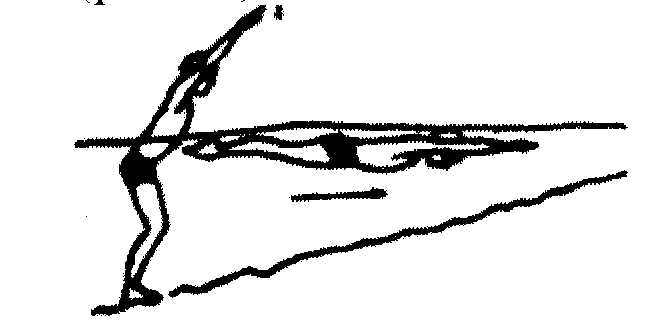


Рис. 5

Следует подчеркнуть, что [при выполнении упражнений по скольжению на открытых водоемах и в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление к берегу](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/animation/skolgenie.gif), т. е. с более глубокого места к мелкому (см. рис. 5).

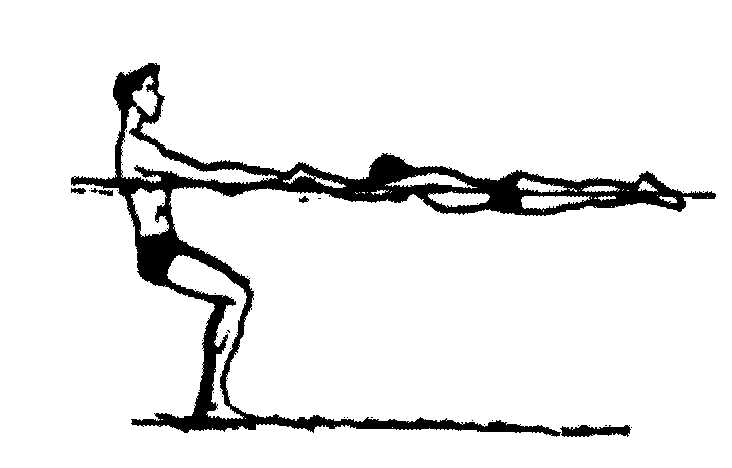


Рис. 6

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи — поддержки (рис. 6).

Прыжки в воду**являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты — с разводом рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.**

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры в воде**: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования и др.).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит  от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Рассмотрим несколько таких игр.

*«Буря в море».* Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте водоема. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение. Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны погоняют играющих и нужно убегать быстрее. Продолжительность игры не более 1 мин. Повторить 2–3 раза.

*«Насос».* Играющие встают парами и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 мин.

Использование игр занимает особое место в обучении плаванию, особенно в младшем возрасте, поэтому методика обучения плаванию игровым методом в данном учебном пособие выделена в отдельный раздел.

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

Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют по:

—         по использованию дополнительных средств и приспособлений;

—         по способу их выполнения;

—         длине составных частей упражнений;

—         по интенсивности.

**По использованию дополнительных средств и приспособлений**:

—         с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.);

—         с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.);

—         с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.);

—         без использования.

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

**По способу выполнения:**

—         в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди);

—         по элементам.

В свою очередь **упражнения по элементам** подразделяются на:

—         упражнения с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов);

—         упражнения на согласование дыхания и работы ног (различными способами и с чередованием способов);

—         упражнения с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов);

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

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

**По длине составных частей** упражнения делятся на:

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

—         средние отрезки — от 125 до 400 м;

—         длинные отрезки от 425 м и более.

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

—         в полную силу (максимально);

—         34 от максимального;

—         12от максимального.

Хотя количество зон интенсивности может быть и больше (а их и должно быть больше), на начальном этапе спортивной подготовки лучше придерживаться вышеприведенных вариантов, так как юные пловцы еще не в состоянии четко проводить грань между зонами интенсивности (если их будет 4, 5, 6 и т. д.).

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите средства обучения плаванию;

2. Определите задачи начального обучения плаванию;

3. Проанализируйте методическую последовательность начального обучения в плавании;

**Рекомендуемая литература:**

**Основные источники**

1. Гумеров Р.А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.А. Гумеров. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html>
2. Ермакова М.А. Методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальности 030401.65 - Клиническая психология / М.А. Ермакова, Е.Ю. Богдалова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 87 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51456.html>