

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АБУ РАЙХАНА БЕРУНИ**

**МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ
СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

Методические рекомендации

Ташкент 2014

Методика начального обучения навыкам плавания студентов в вузе. Сост.: Джалилов Б.Р. – Ташкент: ТашГТУ, 2014, 20 с.

В данной работе обобщен опыт отечественных специалистов по плаванию и описан собственный опыт организации и содержания работы в бассейне по обучению не умеющих плавать студентов.

Описана методика обучения облегченными способами плавания. Даны рекомендации по укреплению и повышению сопротивляемости организма простудными заболеваниями.

Методическая разработка предназначена для преподавателей физического воспитания технических вузов. Она также может быть использована инструкторами физкультуры.

Печатается по решению научно-методического совета ТашГТУ

Рецензенты:

Заслуженный тренер УзССР по плаванию, Заслуженный деятель народного образования РУз Яшнова В.А.

Мастер спорта по плаванию Завязочникова М.Г. (ТашГТУ)

Введение

Плавание – жизненно необходимый навык. Велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет большую теплопроводность, а также значительную плотность, поэтому теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В летнее время плавание в открытых бассейнах под непосредственным воздействием солнечных лучей, которые помимо благотворного теплового влияния на организм человека, обладают антимикробным действием. Кроме того, лучи солнца содействуют нормализации обмена солей кальция, играющего роль в развитии костной системы.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Плавание обеспечивает хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц, плавание способствует улучшению работы всех систем организма и в первую очередь сердечно - сосудистой и дыхательной.

Регулярная "гимнастика" дыхательной мускулатуры приводит к её укреплению и развитию и в свою очередь вызывает увеличение подвижности грудной клетки с жизненной ёмкостью лёгких.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняются излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Занятия плаванием способствуют улучшению осанки и лечению некоторых заболеваний. Плавание закаливает организм человека, частая смена

температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Число не умеющих плавать в стране составляет две трети населения, что является причиной несчастных случаев на воде.

Во всех странах обучение плаванию является обязательным школьным предметом. В США и Японии школьники обучаются плаванию по 36 – часовой обязательной программе, по 36 – часовой программе факультативных занятий, которая не повторяет содержание обязательных уроков.

Несмотря на то, что за годы независимости в нашей стране были изданы постановления и приказы, построены спортивные комплексы, направленные на улучшение массово – оздоровительной и учебной работы по плаванию во всех звеньях физкультурного движения, однако польза от этого недостаточна, так как носит краткосрочный, нередко локальный характер.

В наших школьных программах плавание также фигурирует как обязательный предмет. Но, первое, по нему не выставляют зачет, что позволяет к такому предмету относиться как к необязательному, второе, в программе разных лет имелись оговорки, позволяющие при наличии объективных причин (отсутствие мест обучения плаванию, недостаточная квалификация учителя физкультуры и др.) часы, отводимые на плавание, распределять на другие разделы программы.

Там, где обучение плаванию приняло организованный характер, люди реже становятся жертвами несчастных случаев на воде. Следовательно, обучение плаванию является наиболее действенной профилактической мерой.

Все аспекты проблемы массового плавания сводятся к обучению в первую очередь школьников, а уже затем вузовской молодёжи.

Из-за отсутствия плавательной базы для обучения предлагают методическую разработку по обучению плаванию: 1 – в глубоководных, 2 – мелководных бассейнах.

В принципе во всех бассейнах мира обучение новичков в глубоководных бассейнах не считается перспективным, такое обучение производится в вынужденных условиях и, как показала мировая практика, нерентабельно. Весь цивилизованный мир обучает плаванию в мелководных бассейнах.

Занятия в таком бассейне – наиболее рациональная форма организации обучения плаванию, опора о дно обеспечивает совершенную безбоязненность.

Важнейшее условие успешного обучения плаванию – это сознательное отношение к обучению. Необходимо объяснить им полезность и важность занятий по плаванию не только с точки зрения укрепления здоровья, но и с точки зрения приобретения жизненно важных навыков.

В плавании, в отличие от других видов спорта, дальнейшая деятельность не зависит от того, разбежался ли ты с трамплина, сильно ли ты толкнулся, а от того, что дальше опоры у тебя нет, и ты в невесомости, и вся твоя опора – это твои движения, при помощи которых ты отталкиваешься от воды; в воздухе это невозможно, а в воде возможно при помощи специальных целенаправленных движений. Нужно хорошо понимать, для чего и как выполняются то или иное движение. Понимая движение, обучаемый учащийся начнет участвовать в процессе обучения.

Разберём – человек, животное и вода; все животные начинают развитие в гуморальной среде и только после рождения попадают в воздушную среду; находясь в этой среде, подавляющее большинство животных сохраняют то естественное горизонтальное положение тела, которое генетически запрограммировано для их будущей жизни. Другое дело человек, который относительно недавно приобрел свой генезис. В расчете на вертикальное положение тела (поэтому собаки, лошади не тонут в горизонтальном положении), а человек пытается для себя принять положение вертикальное, привычные, вода в этом положении не держит, почему он и тонет, пытаясь сделать привычные движения, рассчитывая на твёрдую опору. Вода требует для поддержания организма на поверхности совершенно другие движения.

Немного о дыхании: дыхание на суше в процессе генезиса принято как наиболее ритмичное дыхание, где выдох и вдох имеют определённую и взаимосвязанную продолжительность – это исключено в дыхании морских животных, и занимающиеся плаванием всерьёз должны подчиняться не дыханию организмов на суше, а дыханию морских животных, дышащих лёгкими животными. Известно, такие морские животные поставлены в условия, когда ритмическое дыхание вдох – выдох, точно рассчитанные по временным параметрам, не

срабатывают в условиях погружения, а зависит от глубины погружения и задержки вдоха. Но это у животных моря.

Человек может пойти в этом плане двумя путями. Первый путь – это мировой рекорд по нырянию в глубину – 107 метров Анжелы Банзини (Италия), где проявилась необыкновенная способность к перенесению гипоксических нагрузок этой женщины, что свойственно глубоко ныряющим млекопитающим. И второй путь – развитие специальных методов насыщения крови кислородом и развитие возможностей адаптироваться к анаэробной работе. При обучении плаванию овладение дыханием имеет большое значение. Среди пловцов распространена поговорка: "Кто не умеет дышать, тот не умеет плавать", которая отражает роль дыхания в освоении техники плавания.

Пловцы издавна освоили такой стереотип дыхания: пловец выполняет быстрый вдох через рот, а выдох делает с усилием, чтобы преодолеть сопротивление воды, через рот и через нос, причем выдох более продолжительный.

Преподаватели плавания разработали ряд упражнений, облегчающих освоение техники дыхания. Они входят в группу упражнений по освоению с водой.

Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию

Тренеры, обучающие начальным навыкам в плавании детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называется боязнью воды, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурные воздействия вызывают скованность движений, появляются затруднённости дыхания. Новичок трёт руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Всё это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

В процессе обучения (особенно в самом начальном этапе периода) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

Следует применить и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создание благоприятных условий для освоения плавательных движений. Все эти особенности пребывания человека в водной среде и обучения в ней, потребовали специальные упражнения, которые будут рассмотрены в следующем разделе работы.

Подготовительные упражнения в воде

Передвижение по дну шагом, прыжками, передвижения за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуть вверх и т.д.); передвижение с элементами фигурной маршировки ("змейка", "хоровод"). Стоя на дне бассейна –элементарные движения руками и ногой в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну с помощью гребковых движений руками: "идём вперёд – отгребая воду назад", "идём назад – отгребая воду вперёд" и т.д.

Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, подныривания, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания – энергичные выдох и вдох выполняются на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время подныривания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положения "звёздочка", "поплавок". Скольжение толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, разбега, наскока.

Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортике.

Теоретические занятия

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра наглядных пособий, а также путём самостоятельного чтения (по заданию преподавателя) специальной литературы.

Беседы должны проводиться в доступной форме (с учётом возраста, пола и подготовленности студентов).

Рассмотреть следующие темы и вопросы:

1. Гигиена физических упражнений.
2. Общественное и личное значение занятий плаванием.
3. Плавание в Республиканском физкультурном комплексе "АЛПОМИШ – БАРЧИНОЙ".
4. Правила поведения на воде.

Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях

Предупреждение несчастных случаев при обучении плаванию является первой обязанностью преподавателя.

На занятиях по плаванию, в отличие от занятий по другим видам спорта, малейшая оплошность или халатность преподавателя или самих занимающихся может повлечь за собой серьезные последствия с летальным исходом.

В целях предупреждения несчастных случаев необходимо, чтобы на занятиях преподаватели точно выполняли правила внутреннего распорядка бассейна.

Преподаватель на занятиях должен быть очень внимательным, не отвлекаться и, безусловно, не отходить от занимающихся, всё время иметь их в поле зрения. Если какие – либо обстоятельства мешают нормальному проведению занятия и угрожают безопасности занимающихся, а устранить их преподаватель не имеет возможности, то занятия следует прекратить.

Преподаватель обязан вовремя приходить на занятия, т.е., на 10 – 15 минут раньше, чем приходят пловцы.

Преподаватель должен внимательно осмотреть место занятий, осмотреть острые края бассейна, плиток, Проверить температуру воды и бассейна, душевой.

Преподаватель обязан точно выполнять правила предупреждения несчастных случаев на занятиях по плаванию и разъяснять их.

1. Студенты должны пройти врачебный осмотр и получить разрешение врача заниматься плаванием.

2. На время занятий необходимо поддерживать строгую дисциплину, разъяснять значение дисциплины для успешного освоения плавания и обеспечения безопасности занимающихся.

3. В начале и в конце занятий нужно производить построение и переключку присутствующих.

4. Опоздавшие студенты к занятиям не допускаются.

5. Без разрешения преподавателя уходить с занятий не разрешается.

6. На первом занятии – распределить занимающихся по два, для взаимного наблюдения и помощи, а также предупреждению преподавателя, особенно в глубоком бассейне.

7. Первые проплывы на глубоком месте проводить по одному под наблюдением преподавателя.

8. Во время занятий по прыжкам не разрешается подплывать к вышке или трамплину ближе 15 метров.

9. Прыгать с бортика, тумбы можно только под наблюдением преподавателя.

10. При обучении проныривания необходимо надевать пояс на студента, при помощи которого преподаватель контролирует движение обучающего.

11. Преподаватель должен знать и практически уметь применять приёмы помощи тонущему студенту и приёмы искусственного дыхания.

12. Спасательный инвентарь находится на видном месте около ванны бассейна.

13. Во время проведения занятия обязательно дежурство спасателей (из числа студентов).

14. Не допускать, чтобы обучающиеся подавали ложные сигналы о помощи – "Тону!", "Помогите!", "Спасите!".

Подготовительные упражнения в воде

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплывании, лежании на воде и особенно скольжения выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании занятия дать домашнее задание: погружать лицо в таз или ванну с водой. Постепенно увеличивать продолжительность погружения лица в воду от 1-2 до 3-4 секунды и более.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая открыть глаза и рассматривать предметы на дне, обращая внимания на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к воде.

4. Если упражнения "поплавок" после 1-2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встаёт), нужно прекратить его выполнение. "Поплавок" заменяется упражнением в доставание дна рукой или руками, стоя на глубине по грудь. В этом случае выталкивающее действие воды также будет ощущаться.

5. Первые попытки лежания на воде на груди, лучше делать с опорой, вытянутыми руками на бортике.

6. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создаётся хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потеряв ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги. Упражнение делать по направлению к опоре, что также помогает избегать боязни водного пространства.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счёт изменения положения рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнёра, а упражнения лучше выполнять вдоль бортика, которые могут служить ориентиром. Самое лёгкое положение на спине для новичка – руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине, примерно росту занимающихся с руками, вытянутыми над головой.

Держась за бортик, приняв вертикальное положение после глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытя-

нуть над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и выплывать у стенки, сохранив вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружения до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывая без толчка.

9. Последовательность при изучении плавания, при вертикальном положении тела, может быть такой: держась руками за бортик, принять вертикальное положение, и выполнить попеременные опорные движения ногами сверху – вниз. Продолжая движения ногами, держась только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху – вниз, затем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения.

Первые попытки в течение нескольких секунд удерживаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за шест, который подаётся с бортика обучающим. Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале удерживаясь за счёт движений руками и ногами, поднимать над головой поочерёдно кисть одной руки на 2 – 3 секунды, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой, постепенно увеличивать время сохранения такого положения, затем пробовать поднимать над головой кисти обеих рук. Удерживаясь только за счёт движения ногами, усложнять эти упражнения, поднимая одну, обе руки над головой.

10. Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удерживаться на несколько секунд, снова перейти в положение из груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход на плавание на спине.

11. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду, сгруппироваться (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем

ноги следует вытянуть (положение "солдати́ком") и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положения на груди или на спине и проплывая заданное расстояние; нужно давать плавать и на глубоких местах (страхуя их). Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в правильном применении своих навыков.

При выполнении всех упражнений необходима надёжная страховка.

Подвижные игры на воде

"Невод", "Байдарки", "Каное", "Караси и невод", "Насос", "Пескари и щука", "Винт", "Дельфины", "Фонтан", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч" и т.п.

Обучение облегчённому способу плавания

Основная цель при массовом обучении плаванию заключается в том, чтобы привить человеку прочные навыки передвижения по поверхности воды.

Таким образом, для эффективного решения задач, стоящих перед обучением плаванию студентов, система подготовки должна содержать следующие разделы:

1. Начальное обучение плаванию:

- а) Подготовительные упражнения по освоению с водой;
- б) Облегчённые способы плавания.

Методика начального обучения плаванию обуславливает развитие всей системы подготовки пловца и решает ряд важнейших задач, которые сводятся к следующему:

1. Широкое развитие двигательных способностей.

2. Привитие жизненно необходимого навыка.

3. Полное освоение навыка дыхания при выполнении согласованных движений руками и ногами.

4. Ознакомление и освоение основных характеристик движений: формы (направление и амплитуды) и характер (усилия и скорость), развитие ориентировки в движениях.

5. Подготовка к изучению основных, наиболее трудных элементов и общих координаций спортивных способов.

Основой для изучения облегченных способов плавания является устойчивый навык лежа на груди, на боку, а также хорошо освоенный выдох на воду.

Что же представляют собой облегченные способы плавания? Они представляют собой различные простейшие согласования движений рук и ног с дыханием.

Все облегченные способы плавания распределяются по 4-м группам упражнений.

1. Группа

Объединяет облегченные способы, которые характеризуются попеременными движениями ногами (как в кроле) и одновременными движениями руками (без выноса из воды).

Способы:

1. Ноги как в кроле, руки как в дельфине (гребок, удлиненный до бедер, или укороченный)

2. Ноги как в кроле, руками как в брассе (гребок, удлиненный до бедер, или укороченный).

3. Ноги как в кроле на спине, руки как в брассе на спине.

2. Группа

Объединяет облегченные способы, которые характеризуются одновременными движениями ногами (упрощенные как в брассе) и одновременными движениями руками (без выноса их из воды).

Способы:

1. Ноги как в брассе, руки как в дельфине (гребок, удлиненный до бедер, или укороченный), координация, как в брассе.

2. Ноги как в брассе, руки как в брассе (гребок, удлиненный до бедер, или укороченный), координация, как в брассе.

3. Ноги как в брассе на спине, руки как в брассе на спине, координация, как в брассе.

3. Группа

Объединяет облегченные способы, которые характеризуются одновременными движениями ногами (упрощенные как в дельфине) и одновременными движениями руками (без выноса их из воды).

Способы:

1. Ноги как в дельфине, руки как в дельфине (гребок, удлиненный до бедер, или укороченный), координация одноударная.

2. Ноги как в дельфине, руки, как в брассе (гребок, удлиненный до бедер, или укороченный), координация одноударная.

3. Ноги как в дельфине на спине, руки, как в брассе на спине, координация одноударная.

4. Группа

Объединяет облегченные способы, которые характеризуются попеременными движениями ногами (как в кроле) и попеременными движениями руками (без выноса их из воды).

Способы:

1. Ноги как в кроле, руки как в кроле (гребок удлиненный, до бедер).

2. Ноги как в кроле, руки как в кроле (гребок укороченный).

Ноги как в кроле, руки на спине (гребок укороченный).

Изучение облегченных способов следует проводить в общепринятом порядке: вначале следует изучать движения без дыхания, а затем с дыханием. Последовательность изучения такова: сначала изучаются движения ногами, затем движения руками и в заключение – координация движения.

Изучение облегченных способов следует проводить в общепринятом порядке: вначале следует изучать движения без дыхания, а затем с дыханием. Последовательность изучения такова: сначала изучаются движения ногами, затем движения руками и в заключение – координация движений.

Последовательное изучение облегченных способов должно предусматривать преимущественное освоение одного или двух из них. Если обучаемый прошел курс облегченным способом полностью, освоив при этом навык дыхания, он после соответствующей подготовки допускается к выполнению нормативных требований.

Из опыта работы преподавателей кафедры «Физического воспитания и спорта» Ташкентского государственного технического университета по массовому обучению плаванию

В Ташкентском государственном техническом университете проводится обучение студентов, не умеющих плавать, поступивших на первый курс. На кафедре числится 2500 студентов и из них 20% не умеют плавать. Это в основном молодые люди, из безводных районов республики. Решая эту важную задачу, преподаватели кафедры стараются обучить плаванию всех студентов на первом курсе, применяя методику обучения плаванию в глубоком бассейне.

Методика обучения плаванию в глубокой ванне

Вначале проводится организационная работа по выявлению не умеющих плавать студентов. Группа состоит из 10-12 человек. Занятие на воде длится 50-60 минут.

Обучение плаванию в глубокой ванне проводится на крайних дорожках у бортика с прикрепленными поручнями. Вначале обучение проводят с поддерживающими средствами, но заметив, что студенты быстрее осваивают начальные упражнения, преодолевают страх перед водой, глубиной бассейна, без поддерживающих предметов, стали использовать также этот метод обучения студентов плаванию.

Преподаватель использует шест, обыкновенную алюминиевую палку длиной 2,5-3 метра с загнутым концом в виде крюка (для поддержки пловцов на поверхности воды), выплыв оснащен лестницей и по обе стороны на уровне воды находятся поручни.

Методика обучения в глубоководном бассейне имеет свои особенности и сложности. Обучение студентов нашего ВУЗа – процесс довольно сложный, т. к. часть студентов, по разным причинам не умеет плавать, и страх перед водой стойко закреплен у 17–19 - летнего человека. Поэтому перед началом занятий в воде необходимо студента убедить в абсолютной безопасности занятий на глубине, а также в том, что он обязательно быстро научится плавать, если будет внимателен и, стараться выполнять все предлагаемые упражнения.

Много зависит от первого урока на воде. Задача этого урока – помочь студенту освоиться в глубокой воде: свободно самостоятельно передвигаться и ориентироваться.

Для этого мы предлагаем опускаться по одному по лесенке в воду и, держась руками за борт бассейна, передвигаться в воде до поручня. При этом очень аккуратно помогаем шестом, чтобы они не теряли ориентир.

На первом уроке студенты, как правило, "ходят" по воде. Несложный норматив для "ходьбы" по воде – они выполняют уже на первом занятии (2-3 метра).

Далее решаются в комплексе две задачи: научить ложиться в воду на грудь и на спину, научить возле бортика, непрерывно дышать в воду - "серийное дыхание" (состоит из серии непрерывных вдохов в воду, как правило, 10-30 раз).

Таким образом, процесс обучения плаванию на груди и на спине идет параллельно и вполне доступен.

Очень важно не упустить тот момент, когда студент психологически готов выполнять простейшие упражнения без опоры о поручень или шест. Уже на первом занятии можно определить группу студентов, легко и безбоязненно выполняющих все упражнения. Их в дальнейшем используем для показа более сложных упражнений. Как правило, эти студенты осваивают один из облегченных способов плавания за 2-3 занятия на воде. Необходимо этому студенту уделить внимание, определить индивидуальное задание и морально поддержать его.

После выполненных упражнений предлагаем студентам прыгнуть с бортика в воду и доплыть до лесенки. Научившись выполнять упражнения, более способные студенты уверенно держатся на воде.

Также важно, чтобы в процессе обучения не выработался стереотип на какую-то одну часть бассейна, каждую неделю тренер переходит со своей группой на другую половину дорожки. В результате этого студенты имеют возможность за месяц освоиться и на более мелкой, и на более глубокой частях бассейна, поработать на первой и последней дорожке.

Важно не забывать об эмоциональном факторе обучения. Поэтому в программу обучения нужно ввести "игровые прыжки", которые проводятся в конце или в середине занятий. Чаше менять характер и качество упражнений, прыгаем группами, поодиночке, прыгаем с тумбочек.

В процессе обучения регулярно подводятся итоги освоенных упражнений и достижений в плавании.

Ставятся цель – познакомить с требованиями и дать почувствовать уверенность в себе.

В дальнейшем преследуется цель – показать чему они научились, каким видам плавания научились плавать самостоятельно, уверенно. Как только студент научился уверенно держаться на воде и передвигаться, одним из облегченных способов плавания переводим его в общую группу. Большинству студентов необходимо 5-6 занятий, чтобы научиться плавать, образуется немногочисленная группа студентов – это 5-6 человек от всех занимающихся, с повышенной боязнью воды, глубин. Не стоит спешить, продлим им обучение на 2-3 индивидуальных занятий, на которых, прежде всего, следует студента научить спокойно, выполнять все упражнения и, наблюдая за ними, каждому подобрать облегченный способ плавания, приемлемый ему.

Таким образом, используя методику работы по обучению не умеющих студентов плавать как в мелком бассейне, так и в глубоком бассейне, преподаватели помогают студентам научиться плавать.

Выводы

1. Хотя мировая практика свидетельствует о рациональности обучения плаванию в мелких бассейнах, обучение плаванию в глубоких бассейнах возможно, что показала наша практика.

Литература

1. Плавание – 84. Голубева В.Н., Трубицына Л.В., Методика начального обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна. Москва, "Физкультура и спорт", 1984.
2. Плавание – 85. Дмитриев Р.А., Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию. Москва, "Физкультура и спорт", 1985.
3. Плавание – 86. Имамходжаева С., Медников В.О. О массовом обучении населения плаванию. Москва, "Советский спорт", 1989.
4. Плавание – 83. Пыжов В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию. Москва, "Физкультура и спорт", 1983.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-2 классов общеобразовательных школ – 1987 г. Москва, "Физкультура в школе 87", "Педагогика".

Содержание

Введение.....	3
Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию.....	6
Подготовительные упражнения в воде.....	7
Теоретические занятия.....	7
Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях.....	8
Подготовительные упражнения на воде.....	9
Подвижные игры на воде.....	12
Обучение облегченным способам плавания.....	12
Из опыта работы преподавателей кафедры «Физического воспитания и спорта» Ташкентского государственного технического университета по массовому обучению плаванию.....	15
Методика обучения плаванию в глубокой ванне.....	15
Выводы.....	17
Литература.....	18

Редактор Ахметжанова Г.М.

Корректор Марданова Э.З.