

АБДАЛИМОВА Р.М.

СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ



ТАШКЕНТ

Абдалимова Р.М.

СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Методическое пособие

Ташкент- 2018

Абдалимова Р.М. Средства технической подготовки юных пловцов: Методическое пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ИТА-Press, 2018. – 72 с.

В методическом пособии представлены основные разделы технической подготовки пловцов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Методическое пособие вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов, работающих в области физического воспитания, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор
Усманходжаев Т.С.

ISBN 978-994-3-318-01-4

© ИТА Пресс, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общей культуры народа, основа обеспечения физического и нравственного совершенствования каждого гражданина страны.

Духовно-нравственное воспитание молодого поколения на основе национальной идеологии, безусловно, предполагает также охрану и укрепление физического и психического здоровья, формирование основ здорового образа жизни. В процессе воспитания у молодежи активной жизненной позиции, нравственности, высоких идеалов добра и гуманизма одним из приоритетов должно стать использование средств, форм и методов физической культуры и спорта.

Перспективы развития сферы физической культуры и спорта непосредственно связаны с концепцией вхождения Республики Узбекистан в число развитых стран, построения демократического правового государства, перехода к рыночным отношениям.

В деятельности высших физкультурных учебных заведений – это повышение качества подготовки специалистов по физической культуре и спорту, использование новых эффективных методов воспитания спортсменов высокого класса, дальнейшее развитие науки в области физической культуры и спорта, разработка методик оздоровления широких кругов населения, развитие детского спорта.

За годы независимости в нашей стране поэтапно осуществлялись практические меры, обеспечивающие массовое занятие спортом, активные формы досуга населения, особенно детей и учащейся молодежи. В государственной политике Узбекистана вопросы дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране, воспитание здорового поколения приобрели приоритетное направление.

Под руководством Первого Президента Республики И.А. Каримова специалистами проделана огромная работа по развитию спорта. Построены современные спортивные сооружения, получают развитие новые виды спорта, проводятся соревнования и турниры всех уровней, которые охватывают различные слои населения, наши спортсмены добиваются

высоких результатов на международных аренах. Создана правовая база развития отрасли, включающая Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте", Указы Президента Республики Узбекистан, Постановления Правительства о развитии футбола, тенниса, бокса, кураша и других видов спорта. Следует отметить, что особенностью развития отрасли является программный подход к решению проблем физической культуры и спорта.

Указ Президента Республики Узбекистан «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана» от 24 октября 2002г. – еще одно свидетельство заботы руководства о подрастающем поколении, его физическом развитии. По нашему мнению, Указ открывает широкие перспективы для развития самых популярных и любимых детьми видов спорта, а также способствует популяризации видов спорта среди учащихся всех возрастов и внедрению в систему народного и спортивного образования критериев, позволяющих с ранних периодов занятия спортом выявлять наиболее одаренную молодежь.

Содержательной основой для развития детско-юношеского спорта является достижение детьми и подростками высокого уровня здоровья и базовой физической подготовленности в системе обязательного физического воспитания, использование технологии спортивной подготовки в соответствии с особенностями возрастного развития физического потенциала школьников, использование все более совершенных методов выявления и развития спортивных талантов и научно обоснованная ориентация при индивидуальном выборе вида спорта.

В настоящее время не возникает сомнений в том, что в мире сформировалась потребность в создании крупномасштабного спортивно-оздоровительного движения населения. Подтверждением этому служит разработка и внедрение в практику специальных программ президентов разных стран. В осуществлении этой задачи в Узбекистане ведется активная целенаправленная работа, о чем свидетельствуют закон "Об образовании", "Национальная программа по подготовке кадров", учреждение международного фонда "Соғлом авлод учун", а также разработанная по инициативе Президента Республики

программа развития физической культуры и спорта – трехуровневая система проведения массовых соревнований детей и учащейся молодежи "Умид нихоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада", которая направлена на формирование здорового образа жизни общества, на профилактику и предупреждение заболеваний, привлечение всех слоев населения, особенно молодежи, к занятиям физической культурой и спортом.

Сфера физической культуры и спорта, являясь важным фактором физического и нравственного совершенствования личности, становится приоритетным направлением социально-экономического развития страны. Критерием эффективности деятельности государства и общества в сфере физической и спортивной культуры детей и подростков является интенсивный прогресс физического и нравственного здоровья этой части населения как первостепенного по значимости фактора повышения культуры и жизнедеятельности современного и будущих поколений нашей страны.

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание — жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Если для малышей умение плавать — средство для всестороннего физического развития и залог безопасности, то для взрослых — и гарантия того, что они могут успешно выполнять свою работу, будь то работа геолога или солдата, моряка или строителя, рыбака или летчика.

1.История плавания. Сейчас трудно определить, когда человек впервые проявил способности к плаванию. Лишь найденные в наши дни различные наскальные рисунки (один из них обнаружен археологами в Ливийской пустыне) позволяют утверждать, что как минимум четыре тысячи лет назад люди умели держаться на воде без вспомогательных средств, умели преодолевать водные рубежи. До наших дней дошло немало изречений древних философов. Так, слова знаменитого Платона свидетельствуют, насколько в Древней Греции ценили умение плавать: “Можно ли людям, которые являются противоположностью мудрого... плавать и читать не умеют, вверить службу?” Не случайно в дальнейшем, подчеркивая никчемность того или иного согражданина, древние греки замечали: “Он не умеет ни читать, ни плавать”. Интересно

высказывание и римского писателя Плиния-старшего (124—79 гг. до н. э.), который утверждал: “Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей”. В Древней Греции и Древнем Риме плавание занимало важное место в военном деле. Однако первые школы плавания появились в древнеримских гимназиях. И все же европейцы не были первооткрывателями плавания. Еще задолго до них умение плавать отличало специальные отряды ассирийских воинов, которые при форсировании рек использовали, судя по фрескам, способ плавания, отдаленно напоминающий современный кроль. Безусловно, со времен глубокой древности плавание всегда было у людей в почете. Сегодня можно наблюдать, как у народов, живущих на островах и по берегам теплых рек, озер и морей, дети начинают самостоятельно плавать раньше, чем ходить. В середине семнадцатого века на Японских островах появились первые, в отличие от древнеримских, доступные более широкому кругу людей императорские школы плавания. Сам 17-летний император Го Июзи стал в 1603 году участником соревнований по плаванию. Великий преобразователь Российского государства Петр Первый, создавая морской и сухопутный кадетские корпуса, повелевал ввести в качестве обязательной дисциплины для обучения будущих офицеров войска русского плавание. Но как ни строг был царь, а его указание “утонуло” в массе проблем, возникших в переустройстве всего уклада российского общества. Учили плавать в петровские времена тех, кто пребывал на царской службе, да и то не везде, а лишь в столице. Минули десятилетия. И сама жизнь заставила поднять вопрос о широком обучении плаванию, в первую очередь доблестных защитников Отечества. Вызвано это было печальными итогами боевых походов — тысячи солдат гибли не от пуль неприятеля, а при форсировании рек. Особенно остро об этом заговорили после Отечественной войны 1812 года. И все же только спустя почти 17 лет состоялись первые состязания по плаванию. Символично, что местом их проведения стал огражденный деревянными плотами небольшой участок реки Березины. И если бы мы наблюдали за ходом тех заплывов, то, несомненно, пришли бы в недоумение. И вот почему. Участники по команде судьи прыгали в воду, принимали вертикальное положение и начинали “ходьбу” в воде, не касаясь ногами дна. Дистанция в 25 саженей, а сажень, как

известно, равна 2 метрам 13,36 сантиметра, преодолевалась наперегонки. В дальнейшем эта дистанция преобразовалась в сугубо прикладное упражнение: “выстрел из ружья в цель” на берегу из положения плавая стоя. Был еще один вид состязаний — дистанция в 100 сажень, а плыли участники эту более чем 200-метровую дистанцию лежа на спине. Состязания проводились в полном соответствии с изданной в том году инструкцией, а предписывалась та инструкция от имени “Его Императорского Высочества Цесаревича и Великого князя Константина Павловича”. Цель турнира — определить лучших и наиболее разносторонне подготовленных в плавании солдат — была достигнута. И из их числа укомплектовывались специальные подразделения. Известный специалист в области плавания, кандидат педагогических наук, доцент ЛГУ Н. Д. Третьяков разыскал в одной из библиотек Ленинграда ту самую инструкцию 1829 года. Приведем несколько выдержек из нее.

“Для поощрения в плавании учреждаются состязания на призы, которые должны проводиться летом, до наступления утренних холодов в присутствии начальников саперных бригад. К состязаниям на призы допускаются только лучшие пловцы, принадлежащие к разряду отличных”. Далее инструкция определяла, кто из пловцов может быть назван отличным:

“Если он, плывая на животе, держит плечи высоко над водой и разводит при том руками и ногами плавно и сильно, а плывая на спине, держит грудь над водой;

— если он может плыть стоя, держась над водой по грудь;
— если он бросается в воду, как головою, так и ногами вперед, притом в определенный пункт (в ивовый обруч диаметром 1 аршин) (1 аршин = 71,12 см);

— если он ныряет и может найти на дне потонувшую вещь (железную гирию весом от 2 до 3 фунтов (1 фунт = 0,409 кг) с привязанным к ней деревянным валиком длиною 1 фут (1 фут = 0,3 м) и полтора дюйма (1 дюйм = 2,54 см) в диаметре);
— если он бросается в воду в сапогах, без портянок, в исподних брюках и рубашке, застегнутой у ворота, и, плывая по течению, может снять с себя всю одежду, бросая все снимаемое на берег;
— если затем, плывая по течению, он приведет к берегу деревянное тело весом до 4 пудов (1 пуд = 16 кг)”.

Занятия по обучению плаванию солдат включали: освоение приемов плавания на сухопутных лямках (сейчас такими пользуются для обучения плаванию малышей); изучение плавания на груди, на спине и стоя; плавание в военной одежде; обучение прыжкам в воду; ныряние и поднятие со дна водоема небольших тяжестей; обучение навыкам, необходимым для переправ вплавь через реку (индивидуально и в составе подразделений); переправы вплавь с лошадьми. Инструкция определяла и требования к месту для обучения плаванию, проведения состязаний, предписывая, что “под наблюдением обер-офицера, заведующего плавательной командой, на берегу реки с малым течением устанавливается плот длиной 12,5 и шириной в 3 сажени. На его конце строится площадка высотой 7 футов для прыжков в воду. Плоты изнутри обиваются досками и вокруг плотов ставятся перила”.

Начиная с лета 1829 года состязания по плаванию в таких бассейнах проводились ежегодно в первой и во второй саперной бригаде, а плавание, плавательная подготовка нашли широкое применение в боевой подготовке русских войск. Как видите, внимание к плаванию как необходимому для воинов российской армии навыку, было на достаточно высоком уровне. Не меньший интерес проявляло к водным процедурам и купанию население многих городов. Так, в Москве по берегам Яузы, Неглинки и, конечно же, Москвы-реки в жаркие летние дни бывало множество зрителей, вода буквально кишела обнаженными телами. И в России, и в Западной Европе, особенно в Англии, век восемнадцатый и начало девятнадцатого века послужили периодом возрождения плавания как одного из популярных оздоровительных занятий. К сожалению, еще долго сказывались последствия многовекового преследования церковью любого проявления эллинского (греческого) культа красоты и здоровья. Именно из-за пренебрежения водными процедурами в средневековой Европе не раз вспыхивали жуткие эпидемии чумы и холеры. Из поколения в поколение передовые люди Европы — сначала французский гуманист, автор “Гаргантюа и Пантагрюэля” Франсуа Рабле (1494—1553), затем английский философ-материалист Джордж Локк (1632—1704) и, наконец, французский философ Жан-Жак Руссо (1712—1778) — последовательно разбивали церковные запреты,

пропагандировали плавание как крайне полезный навык. И вот уже появляются первые школы плавания в Англии и Германии, чуть позднее во Франции и Австрии. Строятся первые искусственные бассейны с подогревом воды (Лондон, 1743 год). Приоритет законодателей плавательной моды можно полностью отдать военным служащим и студентам Ливерпуля, Лондона и других городов туманного Альбиона. Именно в Лондоне в 1869 году была создана первая в мире спортивная организация пловцов — Ассоциация любителей спортивного плавания в Англии. Вскоре состоялся первый национальный чемпионат по плаванию. Это стало отправной точкой, появились спортивные организации по плаванию в Швеции, Германии и Венгрии, во Франции, Голландии. В 1888 году спортивное плавание получило признание в США, а еще через год в Будапеште состоялся Первый Международный турнир по плаванию. Стали строиться специальные плавательные бассейны для проведения международных соревнований. Программа тех соревнований была крайне разнообразной. Дистанции выбирались произвольно в зависимости от условий. Состязались на 50 метров, на 100, на 500, на 1000 и 2000 метров. Для тех, кто не находил удовлетворения, соревнуясь в бассейнах, устраивали проплывы в открытом море. Первым героем марафонских проплывов стал капитан английского флота Мэтью Вэбб. В 1875 году он проплыл 34,6 километра за 21 час 44 минуты 55 секунд. Его дистанция простиралась от берегов Англии к берегам Франции в проливе Ла-Манш. С тех пор более 200 пловцов успешно преодолели этот водный рубеж. А сама трасса марафонского плавания стала одной из самых престижных для пловцов. Замечу, что ныне пролив преодолевают почти в 3 раза быстрее. А 13-летняя египтянка Абли Хайби в 1974 году показала результат 12 часов 30 минут. Дальние проплывы пользовались популярностью и в России. Были смельчаки и среди батумских портовых рабочих. Один из них, Мамед Бедия, даже рискнул отправиться вплавь от Батуми до Поти и с успехом преодолел это фантастическое (для плавания) по тем временам расстояние — почти в 60 километров. Интересен и такой факт. В июле 1912 года учитель одной из бакинских гимназий Леонид Романченко проплыл по Каспийскому морю от Шиховой косы до городской купальни (более 48 км), затратив всего 24 часа 10 минут. Если

учесть, что достигнутая тем самым скорость плавания и преодоленное расстояние данным пловцом превосходили показатели зарубежных марафонцев, то результат Романченко можно отнести к разряду мировых рекордов. Когда же все-таки в России состоялись первые соревнования по спортивному плаванию? Летом 1894 года Петербургский “Кружок любителей спорта” организовал заплывы на реке Славянке. Были поставлены плоты, выверена дистанция, фиксировалось время. Однако сегодня трудно согласиться, что до того времени подобных состязаний не проводилось. И вот почему. Еще в 1834 году в Петербурге на Неве, рядом с Летним садом, открыли первую общедоступную школу плавания. Работала она, естественно, только в жаркие дни, которых за лето набиралось не так уж и много. Среди посетителей школы часто бывал и Александр Сергеевич Пушкин. Вспомним его современника, знаменитого английского поэта Д. Байрона, прекрасного пловца (он переплыл пролив Дарданеллы) и фехтовальщика, поражавшего своим мужеством Пушкина, и увлечение плаванием великого русского поэта станет вполне объяснимым. Руководитель школы плавания на Неве шведский специалист Густав Муар де Паули навсегда вошел в историю нашего вида спорта. Именно он написал книгу, положившую начало специальной литературе о плавании, которая была опубликована в Петербурге в 1838 году под названием “Руководство к плаванию с показанием пользы этого искусства в войне”. Впервые читатель нашел на ее страницах подробное описание техники плавания брассом, на боку, “по-собачьи”, “саженками”, ныряния, прыжков в воду и, что особенно было актуально в ту пору, оказания помощи утопающим. Первая школа и первые соревнования... Их разделяют почти 60 лет! Так что можно утверждать, что спортивное плавание с трудом пробивало себе дорогу к признанию. Главным тормозом для широкого развития школ плавания служило ничтожно малое количество крытых плавательных бассейнов. Так, к концу прошлого века даже в столице действовали лишь 4 небольших, размером всего 12,5 X 5,4 м, бассейна при кадетских корпусах и военных училищах. Правда, в 1906 году получили возможность посещать уроки плавания и будущие офицеры флота. Для них был построен, как тогда считалось, первоклассный бассейн —

17,5 X 8 м. Открылись небольшие ванны и в ряде других российских городов. Но это даже частично не решало вопроса. По-прежнему плавать учили избранных. Вот почему все преданные плаванию люди стремились найти скорейший выход из положения, когда большая часть граждан России не умела плавать. Одним из энтузиастов-первооткрывателей по праву называют морского офицера, доктора медицины Владимира Николаевича Пескова (1873—1937). Неутомимый организатор, Песков в 1906 году разработал подробный проект строительства школ плавания на открытых водоемах. Два года хождений по различным инстанциям не увенчались успехом, проект не устраивал чинуш царских министерств. Выручили во Всероссийском обществе спасения на водах. Выделили средства. И 6 мая 1908 года недалеко от Петербурга начала свою работу школа плавания нового типа. Располагалась она на берегу Суздальского озера, около местечка Шувалове, отсюда и название школы — шуваловская. Всего за одно лето детище Пескова стало популярнейшим местом отдыха, соревнований и всевозможных водных праздников. Вскоре морское ведомство, отдавая должное руководителю школы, перестало скупиться на расходы. В воскресные дни на берегу располагался оркестр второго флотского экипажа. Звучала бравурная музыка, и малыши, и взрослые учились плавать, а те, кто уже освоился в воде, совершал дальние проплывы по озеру. Большинство воспитанников шуваловской школы проявили себя в рекордных заплывах. Они были участниками Олимпийских игр в Стокгольме, а на первом чемпионате России в 1913 году шуваловцы завоевали командный кубок. После Октябрьской революции вновь отличаются на водных дорожках те, кто прошел уроки Пескова. Военспец, кадровый офицер, он полностью был на стороне революции. Возглавив инспекцию спорта в Политуправлении Балтийского флота, Владимир Николаевич Песков наряду со службой продолжал особое внимание уделять организации массового обучения плаванию. По его инициативе создается первый советский спортивный клуб пловцов “Дельфин”. Все, кто занимался в “Дельфине”, на всю жизнь запомнили главный принцип, установленный Песковым еще в шуваловской школе: “Научился плавать сам — учи других”. 2.

Оздоровительное значение плавания. Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000 см³). Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах.

координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание. Плавание полезно и пожилым людям. Как уже говорилось, вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 мин пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. Иными словами, для людей пожилого возраста, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу, плавание является средством повышения интенсивности процессов обмена веществ в организме.

3. Прикладное значение плавания. В знойные летние дни сотни тысяч людей заполняют пляжи, берега рек, озер, прудов и морей. Солнце, чистый и прохладный воздух у воды создают все условия для полноценного отдыха. Трудно найти человека, который бы не испытывал летом наслаждения от освежающего, бодрящего купания. И конечно, особое удовольствие получает тот, кто плавает уверенно. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой, — работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил. Во время Великой Отечественной войны советским воинам приходилось под огнем неприятеля преодолевать неприступные водные преграды. Владея прикладными способами плавания, они

успешно выполняли сложные задания. Вода — целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для не умеющих держаться на воде. Как правило, несчастные случаи на воде происходят в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Примеры нарушения правил поведения у воды: дети, купающиеся без присмотра родителей; взрослые, беззаботно купающиеся в незнакомых местах, заплывающие далеко от берега. Ведь достаточно человеку, не умеющему уверенно держаться на воде, неожиданно попасть в яму на дне или в сильное течение, как он может потерять самообладание, захлебнуться и утонуть.

Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь. **4. Средства обучения плаванию**

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

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

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя

упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

5. Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

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

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду,

выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

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

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

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

6. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед водой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

- Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

- Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.

- Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

- Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

- Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

- «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

- Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

- Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

- Движение вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

- То же вперед спиной.

- Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

- «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

- «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

- Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и разнести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

- Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны назад без выноса рук из воды.
- Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
- Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
- Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
- Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
- То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

7. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

- Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.
- Набрать в ладони воду и умыть лицо.
- Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
- Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
- Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
- То же, держась за бортик бассейна.

- «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

- Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

- Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

- «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

- Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

- Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

8. Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

- Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

- Тоже, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

- «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

- «Медуза». Выполнил упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

- «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и рук» в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

- «Звездочка» в положении на груди: несколько раз снести и развести руки и ноги.

- Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

- «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

- В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

- «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

9. Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдоха в воду.

Упражнения:

- Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

- Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

- Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

- То же, опустив лицо в воду.

- То же, погрузившись в воду с головой.

- Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

- Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

- Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

- Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

- То же, поворачивая голову для вдоха направо.

- Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

- То же, поворачивая голову для вдоха направо.

10. Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

- умение вытягиваться вперед в направлении движения;

- освоение рабочей силы пловца и дыхания.

Упражнения:

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

- То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

- То же, поменяв положение рук.

- То же, руки вдоль туловища.

- Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

- Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

- То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

- То же, поменяв положение рук.

- То же, руки вытянуты вперед.

- Скольжение с круговыми вращениями тела «винт».

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

- То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

- То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

- Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

- То же на левом боку.

11. Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

- Сидя на бортике и оперившись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
- Сидя на бортике и оперившись ногами в сливной желоб, подтянуть, руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью, то о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянуты руки вверх.
- В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
- Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

12. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнить с

произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки» у причала. По первому условному сигналу ведущего «лодочки»

расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность поды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

-победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

8. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды и также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

9. «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержано дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даст им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

10. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренга лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

11. «Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

12. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

13. «Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

14. «Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

15. «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому прыгающие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

16. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли боли.

17. «Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

18. «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

19. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

20. «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

21. «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

22. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

23. «Кто делает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

24. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

25. «Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: открывания глаз в воде.

26. «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

27. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

28. «Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

29. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед, как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно

каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

30. «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

31. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый - второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие, меняются местами.

32. «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

33. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро

поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

34. «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

35. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

36. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами,

отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1, 5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

37. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

38. «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

39. «На старт-марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

40. «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

41. «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды,

42. «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

43. «Мяч по кругу»

Играющие становятся в круги, перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

44. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

45. «Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

46. «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

47. «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды

отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

48.«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

13. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ КРОЛЯ НА ГРУДИ

1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

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

То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движениям должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11—14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдохов момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за равным положением так, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

3. Упражнения для изучения общего согласования движений

Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается в начале цикла движений, затем - на каждый цикл.

14. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ КРОЛЯ НА СПИНЕ

1. Упражнения для изучения движений ногами

Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

П.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

Плавание при помощи движений ногами, держа доску обими руками, вытянутыми вдоль чудовища.

То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук, вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

2. Упражнения для изучения движений руками

И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску и гребок начинает другая рука.

Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

То же, при помощи попеременных движений руками.

Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Плавание при помощи движениями ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами

3. Упражнения для изучения общего согласования движений

И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнить непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

15. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРАССА

1. Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и

вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

Плавание на груди, руки вытянуты вперед

То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1- 2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад - внутри с паузой после сведения ног вместе.

2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде.

Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

То же, но в сочетании с дыханием.

Скольжения с гребковыми движениями руками.

Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся и стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» — движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 15-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

3. Упражнения для изучения общего согласования движений

Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

Плавание в полной координации на задержке дыхания.

Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

16.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ДЕЛЬФИНА

1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

И. п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку.

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движениях расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи

должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вход на два-три удара ногами.

2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

Плавание при помощи движений руками без круга.

3. Упражнения для изучения общего согласования движений

И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем — в воде.

Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя вначале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем в рабочем темпе.

17. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) 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, дно или берег водоема; 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:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

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;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях 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.

1. Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

То же из исходного положения для старта.

Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед - вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

То же, но под команду.

Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

То же, но под команду.

Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки и качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

2. Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и по-

становка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

3. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

И.п. — стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подмыванием к бортику бассейна.

4. Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

И.п.- стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

18. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

1. Кроль на груди

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - тоже другой и т.д.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

2. Кроль на спине

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

То же с лопаточками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

Плавание кролем на спине с «подменной» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и варьирование) , акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами,

Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3. Брасс

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьше количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два - три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

4. Дельфин

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук, повторить упражнение с проносом левой руки;

б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, и на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;

в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавром между бедрами; дыхание через цикл.

То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д., (через каждый цикл движений).

Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

То же, но с касанием кистями бедер.

Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты

Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

Выполнение поворота в обе стороны.

Два вращения с постановкой ног на стенку.

Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения подводой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

19. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ И ИСПРАВЛЕНИЮ ОШИБОК

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а

затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

20. КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

На этапе предварительной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с

вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

На последующих этапах многолетней подготовки для анализа техники плавания целесообразно применять надводную и подводную видеосъемку и оценку темпа и шага на соревновательной скорости.

Для оценки эффективности и экономичности гребковых движений рекомендуется выполнение тестов 3 x 50-100 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Таблица 1

Расчет темпа и шага при проплывании теста

3 x 50 м вольным стилем с возрастающей скоростью

Время, с	Количество циклов	Частота пульса	Скорость,	Темп, ц/мин	Шаг, м
37,0	16	138	1,	25,	3.13
31,0	19	156	1,	36,	2,63
27,0	24	174	1,	53,	2.08

По результатам теста строятся два графика. Скорость плавания откладывается против значений темпа на первом графике, на втором - против значений частоты пульса. Затем на обоих графиках проводятся прямые так, чтобы отклонения от точек были минимальны. Чем больше наклон прямой на первом графике, тем выше эффективность техники (прирост скорости достигается за счет меньшего увеличения темпа). Чем больше наклон прямой на втором графике, тем выше экономичность техники (прирост скорости достигается за счет меньшего увеличения частоты пульса). Для получения более точных знаний можно делать поправку на длину и время преодоления отрезка дистанции за счет скольжения после отталкивания от стенки бассейна либо определять темп по времени 10 циклов в середине отрезка.

21. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА СУШЕ

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

1. различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
2. кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года-до 30 мин. В чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года-до 1 часа;
3. общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
4. подвижные и спортивные игры, эстафеты общеразвивающих упражнений.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками;

наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стона, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-й-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержав дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

И.п. - о.с: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

И.п.-сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2)

постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

И.п.-о.с: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

И.п. - о.с: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки

И.п. - о.с: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловиц-кой, включает следующие приемы; вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа, прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на

лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Абрамов Н., Кочергин А., Логинова А., Перстнев В., Путилов В.Измерение силы тяги в плавательных тренажерах управляемого взаимодействия с внешней средой //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 39-40.
2. Абсаямов Т.М., Липский Е.В., Комоцкий В.М. Структура соревновательной деятельности пловцов-спринтеров как основа оптимизации тренировочного процесса //Проблемы моделирования соревновательной деятельности. - М.: Госкомспорт СССР, 1985. - С. 17-26.
3. Абсаямов Т.М., Платонов В.Н., Шабир М.М. Структура соревновательной деятельности пловцов //Плавание. - К.: Олимпийская литература, 2000. - С. 121-139.
4. Бисембаева Д.У. Готовность к соревнованиям по педагогическим и психологическим показателям высококвалифицированных пловцов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М.: 1990. - С. 22.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986. - С. 192.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: ФиС, 1999. - С. 220.
7. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник. - М.: Фон, 1996. - С. 430.
8. Булгакова Н.Ж., Булатова М.М., Платонов В.Н. Предварительный и промежуточный отбор пловцов и их ориентация на втором и третьем этапах подготовки //Плавание. - К.: Олимпийская литература, 2000. - С. 155-167.
9. Булгакова Н., Чеботарева И. Анализ концепций и эффективность подготовки спортивного резерва в плавании за период 1970-1990 годов //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 283-284.
10. Вайцеховский С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм (теория, методика, практика): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1985. - С. 52..

11. Войтенко Ю.Л. Динамика тренировочных нагрузок и работоспособность юных пловцов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1985. - С. 24.
12. Волков Н., Попов О. Оценка биоэнергетических показателей на основе эргометрических зависимостей в спортивном плавании //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 82-83.
13. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. - Мн.: Четыре четверти, Эксперспектива, 1998. - С. 352.
14. Гилев Г., Абсаямов Т., Попков Л. Зависимость силовых проявлений от скорости движения на примере спортивного плавания //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 46-47.
15. Голубев Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 2000. - С. 23.
16. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б., Карпов В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов //Учебно-метод. пособие. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - С. ил. 101.
17. Давыдов В.Ю., Прыткова Е.Г. Оптимизация построения тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных пловцов //Теория и практика физической культуры. - М., 2002. - №7. - С. 32-36.
18. Ершов В.А. Нормирование специальной работоспособности пловцов различной специализированности с учетом биоэнергетических показателей: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1980. - С. 24.
19. Климин В.М., Манин В.С., Конов С.П., Лыщик В.Ю. Проблема отбора на отделении плавания РУОР //Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган тайергарлик массалаларига багишланган V Республика илмий-амалий анжумани: Илмий маколалар туплами. - Т., 2000. - С. 289-292.
20. Конов С.П. Эффективные методы педагогического контроля в совершенствовании физической подготовленности юных пловцов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1982. - С. 23.
21. Конов С.П., Плотников В.П., Лыщик В.Ю., Ливицкий А.Н. Определение силы тяги в плавании как метод контроля за специальной физической подготовленностью и техническим мастерством спортсмена //Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган XXVII тайергарлигига массалаларига багишланган V Республика илмий амалий анжумани: Илмий маколалар туплами. - Т., 2000. - С. 223-295.
22. Куделин А.Б. Микроциклы с различной динамикой и преимущественной направленностью нагрузок в тренировке квалифицированных пловцов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - К., 1983. - С. 24.

23. Лобанов М., Буреева Л. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность юных пловцов //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 175-176.
24. Лышик В. Ю., Гаппаров З.Г. Индивидуальные психологические особенности эмоциональной напряженности пловцов и её влияние на соревновательную деятельность //Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган XXVII тайергарлигига массалаларига багишланган V Республика илмий амалий анжумани: Илмий маколалар туплами. - Т., 2000. - С. 285-295.
25. Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г., Якимов О.В. Построение годичного цикла тренировки юных пловцов с учетом индивидуальности развития их физических качеств //Теория и практика физической культуры. - М., 1994. - №3. - С. 2-3.
26. Манин В.С. Цена победы: Учебно-методическое пособие по подготовке пловцов группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - Т.: Шарк, 2000. - С. 64.
27. Нехвядович А.Н. Индивидуализация тренировки общей выносливости высококвалифицированных пловцов в годичном макроцикле: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Мн., 1994. - С. 26.
28. Нехвядович А.Н. Новый подход к оптимизации тренировки в плавании по индивидуальным показателям анаэробного порога //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 234-235.
29. Плавание /Под ред. Г.П.Алешина, В.Б.Гилязовой. - М.: ВФП, 1997. - С. 64.
30. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира: Методика спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1990. - С. ил. 304.
31. Попов О.И. Построение тренировочных программ квалифицированных пловцов на основе нормирования объема и интенсивности нагрузки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1987. - С. 24.
32. Соколов Г.Н. Построение тренировки пловцов с учётом динамики специальной работоспособности на этапах многолетней подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Мн., 1988. - С. 24.
33. Соломатин В.Р. Особенности физического и функционального развития пловцов 11-16 лет с различными типами биологической зрелости //Человек в мире спорта: Тез. докл. международного конгресса. Т.1. - М., 1998. - С. 119-120.
34. Colwin C.M. Swimming into the 21th Century. - Human Kinetics Publisher, Champaign, Illinois, 1992. - P. 1-100.
35. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances-competition anayisis in European Swimming Championships. - Moscow, 1999. - P. 1-7.
36. Science of Coaching Swimming //John Leonard (ed). - Illinois Leisure Press Champaign, 1992. - P. 162.

АБДАЛИМОВА Р.М

СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Методическое пособие

Дизайнер: Далабаева Н.

Компьютерная верстка: Имомов Ш.

Изд.лиц. АИ№ 283, 20.12.18.

Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура “Times New Roman”. Цифровая печать.
Усл.п.л. 4,5. Изд.л 4,75

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017, Ташкент, Ц-5, 45/4, Тел.(факс): 71 234-98-37