

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

163 – 2013

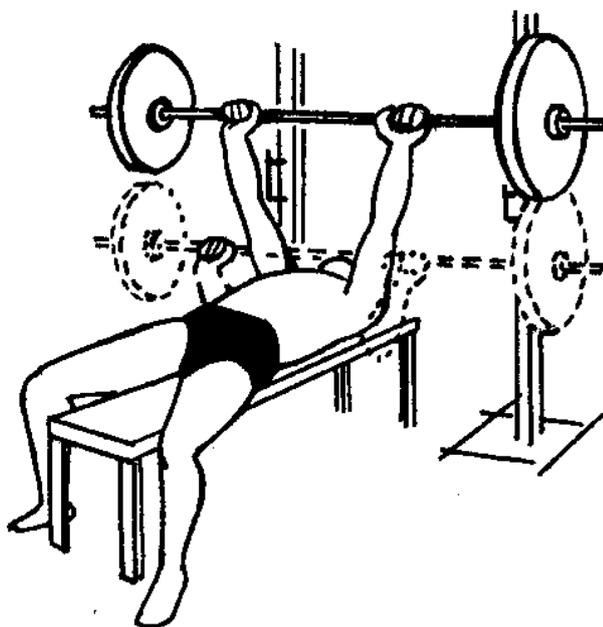
МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной формы обучения и преподавателей

кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2013

Составители: ст. преп. Реуцкая С.А., ст. преп. Никифорова Л.А.

УДК 615.225

Методика ускоренного обучения плаванию студентов: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»; сост. С.А. Реуцкая, Л.А. Никифорова. Воронеж, 2013. 21 с.

В методических рекомендациях описываются основные элементы подготовки пловцов главными стилями как на воде, так и на суше.

Методические указания подготовлены в электронном виде в текстовом редакторе MS Word 2003 и содержится в файле «Обучение плаванию. docx»

Библиогр.: 5 назв.

Рецензент д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Ответственный за выпуск зав. кафедрой
д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Издается по решению редакционно-издательского совета Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВПО "Воронежский государственный
технический университет", 2013

ВВЕДЕНИЕ

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если тренер - преподаватель в процессе обучения студентов плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию студентов. Результаты этих исследований использованы в настоящей работе. В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык, плавание – ценнейший вид физических упражнений. Люди хорошо умели плавать еще в древние времена. Это помогало им охотиться, ловить рыбу, спасаться от врагов или преследовать их. В Древней Греции считали: что образованный человек - это тот человек, который умеет читать, писать и... плавать. Фигуры пловцов, высеченные на камнях, изображали плывущих мужчин на древнейших папирусах, рассказывают об использовании плавания в военном деле, труде, быту примерно за три с лишним тысячи лет до н.э. Из истории известно, что знаменитыми пловцами были, например, Александр Македонский и Юлий Цезарь, что более 2000 лет назад в Японии соревновались в плавании на скорость.

Спортивное плавание зародилось на рубеже XV-XVI вв. В 1538 г. вышло первое руководство по плаванию датчанина Н. Винмана. Зарождение спортивного плавания в России относится к середине XIX века. Первые официально зарегистрированные спортивные состязания пловцов в истории по «Правилам проведения состязаний пловцов на специальные призы» были организованы в Инженерном корпусе русской армии в начале 30-годов прошлого столетия. В те годы в Первой и Второй саперных бригадах этого корпуса были созданы специальные плавательные команды. Накопительный опыт изучил и обобщил один из офицеров корпуса Л. Конкин. Позже он издал в Петербурге специальную книгу «Плавательные команды в строевых частях инженерных войск и обучение плаванию низших чинов».

Первый крытый бассейн в России был построен в 1891 году в Москве при центральных банях. В царской России спортивным плаванием занимался очень ограниченный круг людей. В 1890 году было проведено первое соревнование в Европе, а чуть позже, в 1898 году в программу первых Олимпийских игр современности было включено плавание и с тех пор неизменно входит в число Олимпийских игр. Спортивное плавание включает соревнования на дистанциях от 50 до 1500 метров. В соревнованиях применяются следующие стили плавания: баттерфляй (дельфин), кроль на спине, брасс, кроль на груди (вольный стиль).

1. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ - БАТТЕРФЛЯЙ

Рассмотрим один из этих способов - *баттерфляй (дельфин)*. Баттерфляй - один из силовых способов плавания. Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. По скорости плавания дельфин занимает второе

место (после кроля на груди). Его значение в прикладном плавании невелико. Дельфин применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (первый отрезок 50 или 100 м) и на третьем этапе комбинированной эстафеты 4X100 м. При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двухударная и трехударная координация). Наиболее распространенным является двухударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха. Зарождение этого способа началось с 1935 года и продолжалось вплоть до 1950 года. Баттерфляй (дельфин) является принципиально новой разновидностью брасса - баттерфляй (от англ. Butterfly - бабочка, т.к. спортсмен, плывущий баттерфляем, напоминал издали гигантскую бабочку). Этот способ продемонстрирован в соревнованиях на дистанции 100 м брассом. Показанные результаты превысили мировой рекорд. Для него было характерно следующее: гребок руками выполняется не в горизонтальной, а в вертикальной плоскости - спереди вниз и назад. Затем руки выбрасывались из воды, проносились по воздуху вперед для нового гребка, причем движения обеих рук были одновременно и симметричными, что соответствовало международным правилам плавания брассом. Баттерфляй оказался намного быстрее классического брасса. Способу плавания баттерфляй (дельфин) отведены в соревнованиях дистанции на 50, 100, 200 м. Он также используется в комбинированной - эстафете 4X100 м на третьем этапе, на первых отрезках дистанций 200 и 400 м в комплексном плавании. Внешне способ плавания баттерфляй (дельфин) отличается одновременными симметричными движениями как наверху-вниз, наподобие дельфиньего хвоста, так и гребком руками под водой вдоль продольной оси тела по криволинейной траектории с последующим проносом их под водой.

Положение тела. При плавании дельфином тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В связи с волнообразными движениями туловища и значительным колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол «атаки» изменяется на протяжении одного цикла в пределах $\pm 20^\circ$. *Движение ногами.* В способе «дельфин» ноги выполняют непрерывные одновременные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца.

Подготовительное движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с разгибания прямых ног в тазобедренных суставах с одновременным сгибанием туловища в пояснице (назад) и опусканием таза. Примерно до горизонтального положения ноги движутся вверх прямыми, а затем сгибаются в коленных суставах, составляя угол между задней поверхностью бедра и голенью примерно $115\text{—}135^\circ$. Во время этого движения стопы поворачиваются внутрь, а колени разводятся в стороны на ширину 15—20 см.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ног в коленных и голеностопных суставах (в конце движения), одновременного сгибания ног в тазобедренных суставах (вниз) и туловища в поясничной части (вверх). Затем голени и стопы быстро движутся вниз, а поясница и таз приближаются к поверхности воды.

Движения руками. При плавании дельфином цикл движений руками составляют следующие фазы: вход рук в воду и наплыв, опорная часть - гребка, основная часть гребка, выход рук из воды, движение (пронос) рук над водой.

Вход рук в воду и наплыв. Когда движение над водой закончено, прямые, но ненапряженные руки опускаются в воду примерно на ширине плеч в такой последовательности: кисть, предплечье и плечо. Затем прямые руки начинают движение в воде в направлении вперед и вниз. Наплыв заканчивается, когда руки с поверхностью воды составляют угол в 10-20 градусов.

Опорная часть гребка. Эта часть гребка характеризуется началом сгибания рук в локтевых и лучезапястных суставах. Руки продолжают движение вниз, при этом кисти приближаются к перпендикулярному положению по отношению к направлению движения пловца. Опорная часть гребка заканчивается, когда угол между поверхностью воды и руками 30°.

Основная часть гребка. Двигаясь вниз и назад, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая кистям поступательное движение спереди назад, при котором сила тяги становится максимальной. Во время гребка локти движутся назад и в стороны, а киста находятся на ширине плеч или приближаются к вертикальной плоскости, проходящей через продольную ось тела. Чтобы облегчить вынос рук из воды, надо в заключительной стадии основной части гребка выполнять движение кистями назад и несколько в стороны от туловища.

Выход руки из воды. Из воды руки поднимаются в такой последовательности: плечи, предплечья и кисти. При этом руки слегка сгибаются в локтевых суставах.

Движение рук над водой. Почти прямые руки одновременно выполняют движение над водой через стороны, без излишнего напряжения, но с большой скоростью. Во время проноса кисти повернуты тыльной стороной к воде и только перед входом в воду поворачиваются ладонями вниз.

Дыхание. Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук над водой. Затем голова спускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла.

Общая координация движений. Согласование движений осуществляется следующим образом. В тот момент, когда вытянутые вперед прямые руки начинают наплыв (голова погружена лицом в воду), ноги производят первый удар сверху вниз, который заканчивается примерно тогда, когда руки заканчивают наплыв. Далее руки выполняют опорную и первую треть основной части гребка, а ноги поднимаются в крайнее верхнее положение. Второй удар ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза. Во время выноса рук из воды, проноса их над водой и входа в воду ноги вторично поднимаются в крайнее верхнее положение. После этого цикл движений повторяется.

Движение ногами по суше.

1. И.п. - о.с.: правая нога на носок. Стоять боком к опоре. Захват правой рукой за опору, левая на поясе. Движение правой ногой назад, таз вперед, прогнуться. Ноги от пола не отрывать.

2. И.п. - о.с.: руки вверх вместе. Одновременные движения тазом и животом вперед-назад. Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. Прогибаться максимально.

3. И.п. - наклон прогнувшись, руки вверх на опоре. Выполнить присед, спина круглая, руки на опоре. Носки вместе, пятки в стороны. Высота опоры до уровня груди. -

4. Из упора сидя принять упор на руках горизонтально за счет отталкивания стопами от опоры. Таз приподнять вверх. Можно принимать упор на бедрах.

Движение ногами в воде.

1. И.п. - лежа на груди, хват одной рукой за бортик на уровне воды, другой - опора о бортик на глубине 30-50 см. Движения тазом вверх-вниз. Колени не сгибать.

В упр. 2 движения те же, что и в упр. 1, но ноги в коленях сгибать. Большие пальцы ног вместе, пятки в стороны.

3. И.п. - неширокий хват за бортик, руки прямые, голова опущена в воду до ушей. Движения ногами - дельфин.

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

5. Плавание ногами дельфином на спине с доской (прижата к груди), смотреть вверх, колени не выходят из воды. В верхнем положении таз находится у поверхности воды.

6. Плавание на груди ногами дельфином, доску держать за ближний край прямыми руками, голова опущена в воду до уровня ушей.

В упр. 7 и 8 - доску держать одной рукой, другая - у бедра, затем наоборот.

9. Плавание на груди ногами дельфином, руки вверх. Акцентировать движения тазом вверх. В коленях угол сгибания небольшой. Подбородок прижат к груди. Выполнять по задержке дыхания.

В упр 10; 11 - одна рукаверху, другая - у бедра, затем наоборот.

Освоение движения на суше и в воде.

1. И. п. - наклон прогнувшись, руки на пояснице, голова назад -вдох; голова вперед-выдох, подбородок прижат к груди. -

Упр. 2 аналогично, но выполняется в воде. Глубина воды до уровня живота. Голову опускать в воду до уровня ушей и открывать глаза. Акцент - на сильное окончание выдоха.

Движение рук на суше и в воде.

1. И. п. - о. с. (лицом к стене), движения руками дельфином. Кисти двигаются по стене. Расстояние до стены - длина плеча, между кистями -10-20 см.
2. И.п. - наклон прогнувшись, руки у бедер, круговые движения руками вперед. Затем движения руками разнообразные: вперед (дельфином), конец гребка - руками у бедер. Соблюдать симметричность движения руками. –

2. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – КРОЛЬ НА СПИНЕ

Уже на II Олимпиаде в 1900 году в Париже учли, что при плавании различными способами участники достигают различных скоростей и выделили в отдельный номер программы игр дистанции 200 метров в/ст. На протяжении первого десятилетия XX в. в этом способе плавания спортсмены пользовались так называемым перевернутым брассом. Но по мере утверждения кроля в заплывах вольным стилем некоторые спортсмены, специализировавшиеся в плавании на спине, попытались «перевернуть» и кроль. Первым добился успеха в плавании кролем на спине Гарри Хебнер из США. На V Олимпиаде (Стокгольм) в заплыве на 100 метров на спине он победил всех пловцов, пользовавшихся брассом на спине: в том числе мирового рекордсмена в плавании на эту дистанцию немца Отто Фаара. После этого стиль Хебнера получил всеобщее признание и им долгое время пользовались все сильнейшие спортсмены, плавающие на спине. Коренные усовершенствования в технику гребковых решений руками и ногами внесли в этот способ многократные спортсмены мира в плавании на спине американский пловец Адольф Кифер (1935-44) и пловец из ГДР Ролланд Маттес (1967-75). Поистине бурный рост скорости в плавании на спине позволил спортсменам достигнуть выдающихся результатов.

Техника плавания способом кроль на спине. Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их по воде.

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному, положении (угол «атаки» 6—10°), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь.

Движения ногами. Так же как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно третью часть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз — подготовительным.

Подготовительное движение (сверху вниз). В крайнем верхнем положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к

туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла в 170° . Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно $130\text{—}140^\circ$, движение ноги сверху вниз считается законченным.

Рабочее движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), нога продолжает сгибаться в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз, опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость захлестывающего движения стопы вверх-назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению пловца вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой. Существует два варианта техники выполнения гребка руками в кроле на спине: гребок прямой и гребок согнутой рукой. Гребок прямой рукой более прост, но менее эффективен в связи с малым периодом действия максимальной силы тяги.

Вход руки в воду и наплыв. В момент вкладывания руки в воду тело начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. В связи с этим прямая рука опускается вниз-вперед и в сторону. В конце очень непродолжительного наплыва рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется в перпендикулярное направлению движения положение и начинает «захватывать» воду. Все это происходит на глубине не более 15 см.

Опорная часть гребка. Продолжая движение вниз-вперед и в сторону, рука сгибается в локтевом суставе до угла в 160° ; при этом локоть опускается вниз, а кисть располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя.

Основная часть гребка начинается в тот момент, когда рука начинает двигаться назад. Двигаясь вдоль тела назад, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем примерно 120° . Кисть продолжает находиться около поверхности воды, а локоть — ниже кисти. Во второй половине этой фазы рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивает основную часть гребка, когда кисть достигает бедра. На протяжении всей основной части гребка кисть сохраняет перпендикулярное направлению движения положение и находится у поверхности воды. Усилению гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси примерно на $25\text{—}30^\circ$.

Выход руки из воды. К моменту завершения движения руки в воде, когда кисть оказывается около бедра, напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент из воды последовательно поднимаются кисть, предплечье, плечо и начинается пронос руки над водой.

Движение руки над водой. Быстрое движение прямой руки над водой осуществляется в плоскости, проходящей через плечевой сустав и расположенной либо вертикально, либо под некоторым углом (не более 15°) наружу. В конце проноса ладонь также поворачивается наружу.

Дыхание. Несмотря на то что в кроле на спине дыхание не зависит от условий среды (вдох и выдох выполняются над водой), оно должно быть непрерывным и ритмичным. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, а выдох — во время ее движения в воде.

Общая координация движений. Согласование движений руками и ногами осуществляется следующим образом: когда правая рука выполняет наплыв, левая нога производит удар снизу вверх (одновременно правая опускается вниз); продолжая движение, правая рука выполняет опорную и начало основной части гребка, а левая нога движется вниз (одновременно правая делает удар вверх); затем правая рука выполняет основную часть гребка, а левая нога снова производит удар снизу вверх (правая нога движется вниз). Согласование гребкового движения левой руки с движениями ногами происходит в такой же последовательности.

Старты и повороты. Старт при плавании на спине в отличие от других способов выполняется из воды. После предварительной команды «занять места» или соответствующего сигнала, пловец опускается в воду, захватывает поручни сверху стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, надежно упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды (согласно правилам соревнований). После команды «на старт» пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение и сразу по команде "марш" или иному сигналу совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, что позволяет сделать небольшой полет низко над водой, войти в воду и после небольшого скольжения под водой - до 15 м - начать выполнять движения кролем на спине. Повороты при плавании кролем на спине должны обеспечить непрерывность плавания и различаются как закрытые, так и открытые. Основным условием последних правил соревнований при повороте является то положение, что до касания поворотного щита разрешается поворачиваться из принятого положения на спине, а также совершать только вращательные движения. Кроме этого касаться поворотного щита можно любой частью тела, не обязательно рукой.

Движения ногами на суше.

Упр. 1, 2. И.п. - сидя на переднем крае скамейки, хват руками сзади за скамейку. Попеременные движения ногами сверху -вниз (кролем), носки оттянуты, большие пальцы касаются друг друга. Ноги в коленях не сгибать, амплитуда движения ног 40-60 см. Упражнение выполнять сидя на полу.

Упр.3. И.п. - лежа спиной на скамейке с опорой на таз и опорой предплечьями о пол. Движения ногами кролем. Носки вовнутрь, менять темп и амплитуду движения ногами.

Движения ногами в воде.

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

Движения ногами с плавательной доской.

1. И.п. - лежать на спине, доску прижать к груди. Движения ногами кролем.
В упр. 2 доску держать за головой.

В упр. 3 доску держать прямыми руками вверх.

Упр. 4, 5 выполняются держа доску одной рукой, другая вверх и наоборот.

В упр. 6, 7 держать доску одной рукой, другая у бедра и наоборот. Во всех упражнениях движения ногами кролем, таз у поверхности воды, подбородок прижат к груди, движения ног от бедра.

Движения рук на суше и в воде.

Упр. 1. И.п. - ноги врозь. Круговые движения назад одной, затем другой рукой.

В упр. 2, 3 выполнять соответственно поочередные и попеременные круговые движения рук назад.

Упр. 4. Уровень воды до пояса. Полуприсед наклонный на правой ноге, левая на носок, круговое движение правой рукой, левая у бедра.

В упр. 5 выполнять поочередные круговые движения назад, следить за разворотом кистей наружу. Сгибать руки в локтях до 90°, подбородок прижат к груди.

Упр. 6, 7. Упражнения выполняются аналогично 4, 5, но с продвижением спиной вперед. Активное отталкивание кистью от воды. Окончание гребка рукой у бедра. Рука вперед прямая.

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

1. При изучении дыхания подготовительные упражнения выполняются с целью освоения быстрого вдоха и максимального полного выдоха. Движения в этих упражнениях выполняются акцентированного вдоха в момент дугообразного движения одной руки вверх и выдоха в момент приведения кисти этой же руки к бедру.

Согласование движений рук, ног и дыхания.

1. Плавание на спине с движениями ногами кролем и с движением одной рукой кролем, другая у бедра.

2. движение другой рукой, вторая у бедра.

В упр. 3 движения руками кролем поочередные с остановкой внизу.

упр. 4 движения руками попеременные. Рука в воду входит точно сверху, кисть развернута большим пальцем вверх.

Упр. 5-8. Плавание на спине с движениями ногами кролем и с движением одной руки кролем, другая сверху, затем движение другой рукой: вторая сверху.

В упр. 6 движения руками кролем поочередные с остановкой сверху.

упр. 7 движения руками попеременные. Через 3-4- цикла руками остановка их сверху и движения только ногами.

Первоначальное выполнение упр. 1-8 со свободным дыханием. После освоения координации движений рук и ног выполняются эти упражнения с акцентированным вниманием на окончание выдоха, выполняющимся в конце гребка одной из рук.

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

- техника движений на первом этапе обучения (разучивания) не должна быть слишком детализированной.
- основными источниками информации в качестве выполнения упражнений являются слово преподавателя и собственный зрительный контроль.
- для облегчения самоконтроля необходимо ввести зрительные ориентации на самых главных моментах двигательного акта.
- сравнительные задания, которые должны дать возможность сравнить правильное и неправильное выполнение упражнений.-

Ошибки в упражнениях, методические указания, упражнения по исправлению ошибок.

1.Сгибание в тазобедренных суставах и опускание таза вниз (в результате пловец сидит, а не лежит на воде).

2.Поднять выше живот, не сидеть, а лежать на воде. Следить за правильным исходным положением

3.Стоя на дистанции, руки вдоль туловища, присесть, оттолкнувшись, лечь на спину, затем выполнять движения ногами.

4.Сгибание ног в коленных суставах, носки оттянуты (на поверхности нет пенного следа)

5.Ноги должны быть прямыми, носки как у балерины. Резко разгибать ноги в коленях как при ударе по мячу

6. Лежа на спине, взяться руками за оградительную дорожку - движения ногами кролем на спине под команду.

7. Гребок одной и пронос другой рукой производятся не одновременно

8. Смену рук выполнять одновременно.

9. Руку из воды вынимать движениями плеча

10. Плавание на спине при команде движения ног, одна рука впереди, другая у бедра, поменять положение рук, сделать гребок одной рукой, затем одновременно пронос другой. Продолжать движения ногами и снова поменять движения рук

11. Узкое вкладывание рук в воду за продольную ось тела. Сосредоточить внимание на выполнении круговых движений руками.

Плавание кролем на спине с задержкой на воде.

1. Укороченный гребок руками

2. Гребок руками заканчивать у бедер.

3. Руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движений

Плавание на спине при помощи движения ног.

1. одна рука у бедра, другая впереди

2. Раскачивание плечами, рука во время гребка уходит в сторону от туловища.

3. Напрягать ладонь, не опускать локоть во время гребка, не отрывать плечи от воды

Упражнения для удержания рук и дыхания.

1. Задержка вдоха, неполный выдох через нос

2. Вдох выполняется только в момент конца гребка, когда рука у бедра

3. Имитационные упражнения на суше и в воде

4. Приподнимание головы над водой

5. Голову прижать к груди

6. Плавание на спине в полной координации

Специалистами подчеркивается, что в основе начального обучения плаванию студентов должна находиться современная техника плавания. Поэтому нельзя признать целесообразным, начинать обучение плаванию с изучения техники движения ног, а полное и естественнее осваивать его с движений руками кролем на спине, изучая траекторию гребка руками. Как показывает опыт практической работы в Вузе имеются достаточные возможности формирования навыков плавания у студентов.

3. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ - БРАСС

Обучение движениям ног является наиболее важной частью обучения, так как движения ног являются ведущим элементом при плавании этим стилем. Для удобства движения вначале расчленяют и выполняют отдельно, а затем приступают к их слитному усвоению.

На суше. Исходное положение - сидя, опора руками сзади. Ноги свободно вытянуты, пятки на 3 - 5 см возвышаются над полом. На счет «раз» ноги остаются неподвижными, на счет «два» - сгибаются, ступни постепенно разводятся, в конце движения носки разворачивают в стороны, колени слегка сближают так, чтобы ступни были разведены шире, чем колени. На счет «три» ноги совершают кругообразное движение, захватывая воображаемую воду и вытягиваются, на счет «четыре» ноги неподвижны. На счет «два» движение выполняется медленно, на счет «три» быстро, но не резко.

В воде. Технику плавания брассом можно изучать в воде при помощи поддерживающих поясов, а также без них с погружением в воду лицом и задержкой дыхания. Опыт показывает, что без поясов усвоение этого стиля проходит быстрее. Руки на мелководье опираются о дно водоема или держаться за край сливного желоба, опираясь о стенку бассейна согнутыми в локте руками. Исходное положение — ровно лежа на воде, вытянувшись, подбородок в воде, пятки у самой поверхности, дыхание произвольное. На счет «раз» ноги остаются неподвижными, на счет «два» - сгибаются (подтягиваются). По мере подтягивания ног следует развести колени примерно на ширину плеч. Ступни с расслабленными мышцами свободно следуют за коленями и постепенно расходятся в стороны. К концу подтягивания колени немного сближаются, а ступни разводятся еще больше так, чтобы они заняли положение шире коленей. Постепенно ноги сгибаются в тыльную сторону и занимают положение «носки на себя». Это положение пловец принимает перед тем, как захватить воду. На счет «три» ноги выполняют круговое гребковое движение: разгибаются в стороны, и во второй половине этого движения, продолжая разгибаться, смыкаются. К концу смыкания стопы вытягиваются. Движения на счет «три» выполняются симметрично с нарастающей скоростью: ноги загребают воду мощным круговым движением, опираясь на нее внутренней частью голени и стопы. На счет «четыре» ноги остаются неподвижными.

Изучение слитных движений ногами. Исходное положение - то же, что в предыдущем упражнении. Счет «три» акцентируется - движение - гребок выполняется быстрее, чем подтягивание. Следует обращать особое внимание на то, чтобы ноги подтягивались и переводились в гребок без задержки, а также, чтобы ступни ног сгибались в тыльную сторону и разворачивались полностью до отказа, выполняя большую часть гребка именно в таком положении. Стопы вытягиваются лишь в самом конце гребка.

Плавание при помощи одних ног. Оттолкнувшись от стенки бассейна скользить с вытянутыми руками и погруженным в воду лицом. По мере замедления скорости скольжения сделать несколько движений в стиле брасс. По мере овладения техникой количество движений постепенно увеличивают и доводят до 5 - 8 подряд (голову из воды не поднимать).

Следует обращать особое внимание на то, чтобы движения ног были симметричными, чтобы ноги подтягивались медленно, а гребок выполнялся быстро, но мягко, избегая паузы между подтягиванием ног и гребком. Ступни следует подтягивать так, чтобы пятки двигались у самой поверхности воды, а колени не опускались под живот. Во время гребка стопы должны быть почти полностью согнуты и развернуты в стороны, чтобы все

движение было свободным., ненапряженным, а гребок - свободным, быстрым, мягким и хлестким. К концу подтягивания ступни следует разворачивать в стороны. Это создает небольшое дополнительное сопротивление, но зато стопы к концу подтягивания занимают правильное исходное положение - это очень важно для обеспечения полноценного захвата воды ногами и выполнения эффективного гребка.

Обучение движениям рук. На суше.

Исходное положение - стоя, нагнувшись под прямым углом, руки вытянуты вперед ладонями вниз, большие пальцы соприкасаются. На счет «раз» руки развести в стороны до плечевой оси. На счет «два» - руки сгибаются в локтях и соединяют кисти перед лицом ладонями вниз так, чтобы большие пальцы соприкасались между собой. На счет «три» - руки вытягивают вперед ладонями вниз. Сперва ладони рук для захвата воды можно не разводить кнаружи, но постепенно по мере освоения техники следует изучить спортивный вариант брасса с разворачиванием ладоней - это улучшит тягу и повысит скорость плавания

При обучении стилю брасс дыхание удобнее и легче сочетать с движением рук. К концу движения на счет «раз», когда руки до конца разведены в стороны и на счет «два» делается вдох, при выведении рук вперед на счет «три» следует задержать дыхание - это увеличит плавучесть тела пловца. На счет «четыре», когда руки вытянуты вперед, производится выдох. Вдох и выдох следует делать через рот, добиваясь полного выдоха.

В воде. Стоя по грудь в воде выполняйте те же движения, что и на суше. Сначала с произвольным дыханием, а затем в координации движений рук и дыхания. Выдох делается в воду.

Освоение координации движений. На суше. Необходимо усвоить, что руки начинают движения в момент, когда ноги еще вытянуты и хорошо усвоить движение рук в координации с дыханием.

В воде.

1.Раздельные поочередные движения руками и ногами в стиле брасс. Вначале следует плавать с погруженным в воду лицом и задержкой дыхания, а затем - в сочетании движений рук, ног и дыхания. На счет «раз» делается полное движение руками, на счет «два» - полное движение ногами. Делают 3 - 4 цикла подряд с задержкой дыхания и погруженным в воду лицом. Повторив это движение несколько раз, проделывают то же самое, но с дыханием во время движений рук.

2.Плавание поперек бассейна с погруженным в воду лицом и задержкой дыхания в полной координации движений рук и ног. Сделав глубокий вдох и оттолкнувшись скользить с вытянутыми вперед руками. Лицо погружено в воду, руки соприкасаются большими пальцами. На счет «раз» начинается движение руками: их разводят в стороны до плечевой оси. На счет «два» руки согнуть, локти опустить вниз, кисти соединить впереди лица (большие пальцы соприкасаются на глубине 5 - 10 см от поверхности воды). Ноги одновременно с этим свободно сгибаются в тазобедренных суставах и подтягиваются к туловищу. Колени разводятся в стороны и вниз приблизительно на ширину плеч. Ступни также разводятся, занимая положение приблизительно над коленями. На счет « три» вытянуть руки вперед. Носки ног в это время разворачиваются, а ступни разводятся в стороны. Голени и стопы опираются о воду, ускоряющимся симметричным круговым движением мягко и быстро разгибаются в тазобедренных и коленных суставах, отталкиваются от воды и смыкаются. Руки следует вытягивать вперед

раньше, чем закончится движение ног. На счет «четыре» цикл заканчивается: руки и ноги выпрямить - скользящее движение вперед. Следует обращать внимание на то, чтобы одно движение плавно и без задержек переходило в другое, руки начинали движение раньше ног и вытягивались вперед раньше, чем ноги закончат гребок.

Плавание в полной координации движений и дыхания. Все движения выполняются так же, как и в предыдущем упражнении, но во время гребка и при подведении рук к груди на счет «два» следует приподнять голову настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды - вдох. После этого лицо снова погружается в воду. Выдох выполняется во время скользящего движения, когда руки вытянуты вперед. Особое внимание следует уделить тому, чтобы выдох был полным. Если пловец в состоянии проплыть брассом 1000 м без грубых ошибок и особого напряжения, можно считать, что он овладел основами этого стиля. После овладения описанного простейшего варианта координации движений и дыхания, можно переходить к другим более сложным вариантам.

4. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – КРОЛЬ НА ГРУДИ

Обучение плаванию способом кроль на груди начинается с создания общего представления о плавании в целом. Кроль на груди - наиболее быстрый способ плавания. Он всегда используется на соревнованиях, когда разрешают плыть вольным стилем. Положение тела. Тело пловца занимает в воде сравнительно высокое, уравновешенное, вытянутое и почти горизонтальное положение с углом атаки 4-5 градуса. Пловец смотрит под водой вперед -вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси от тела. Во время плавания туловище ритмично поворачивается относительно продольной оси то в одну, то в другую сторону. Максимальный угол крена (угол, который образует во фронтальной плоскости линия поверхности воды и линия, условно проведенная через точки плечевых суставов) равен 35 - 45 градусам и отмечается в момент, когда одна рука выходит из воды, а другая начинает подтягивание. Крены повышают эффективность рабочих и подготовительных движений руками.

Движения ногами обеспечивают уравновешенное и обтекаемое положение тела, усиливают отдельные фазы движения руками, а в шестиударном кроле создают заметные движущие силы. Ноги выполняют попеременные движения вверх - вниз. Движения начинаются от бедер, важными рациональными элементами являются захлестывающий удар голенью и стопой вниз, а также высокое положение бедер у поверхности воды и умеренный размах их движений. Во время гребка рука сгибается и разгибается в локте, сохраняя оптимальную жесткость в своих суставах.

На суше.

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора. Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять вдумчиво, медленно.

2. И. п. — лежа на груди, на скамейке, на краю бортика и т.п. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Здесь зрительный анализатор выключается. Выполнять упражнение вдумчиво и внимательно, запоминая свои мышечные ощущения. Следить за движением ног «от бедра».

3. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполнять медленно.

4. И. п. — лежа на полу на груди, руки за голову. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Упражнение выполнять в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

5. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть, или представить мягкое движение метлы. Сменить и. п., выполнить движения другой ногой. Все предыдущие упражнения выполнить в парах.

У бортика.

1. И. п. — сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво. Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах.

2. И. п. — лежа на бортике, упираясь в него руками, бедра опущены в воду, слегка фиксированы краем бортика. Положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво, запоминать ощущения, возникающие из-за сопротивления воды.

3. И. п. — лежа на спине, взявшись руками на ширине линии плеч за край сливного желоба и упираясь верхней частью спины в стенку бортика, тело выпрямлено и находится горизонтально поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами. Следить за правильностью выполнения упражнения. Запоминать мышечные ощущения.

4. И. п. — лежа в воде на груди, удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях (локти упираются в бортик), за бортик на уровне поверхности воды, выполнять движения ногами на задержке дыхания. Выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз. Сосредоточить внимание на дыхании. Движения ногами выполнять в среднем темпе.

5. И. п. — лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Движения выполнять в среднем темпе, на задержке дыхания на вдохе, запоминая двигательные ощущения.

6. И. п. — тоже, что и в упр. 5. Попеременные движения ногами сочетать с выдохами в воду, опуская голову лицом вниз и поднимая подбородок вверх-назад. Стараться, чтобы колебания головы при дыхании были незначительными, подбородок от воды не отрывать.

7. И. п. — лежа в воде, держась одной рукой за бортик, другая рука — прямая — прижата к бедру вдоль туловища; положение — на груди. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Упражнение выполнять на задержке дыхания на вдохе. Запоминать мышечные ощущения.

8. И. п. — то же, что и в упр. 7. Выполнять попеременные движения ногами в сочетании с поворотом головы в сторону для вдоха. Поворот головы выполнять до касания подбородком проксимальной части плеча.

Те же упражнения на мелкой части открытого водоема (у берега).

1. Сидя на бугорке, приняв положение упора сзади на предплечьях, выполнять попеременные движения ногами.

2. То же, что и в упр. 1, лежа на груди или используя небольшую скамейку.

На мелком месте в воде.. Упор сзади на предплечьях, приподнимая таз.

2. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Стопы из воды не высовывать!

3. Движения идут только до поверхности воды, остается бурлящий след на поверхности.

4. То же, что и в упр. 3, но лежа в упоре на предплечьях в положении на груди.

5. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле.

6. Выполнять упражнение на задержке дыхания на вдохе; лицо опущено в воду.

7. Выполнять упражнение в сочетании с дыханием, опуская и поднимая подбородок для вдоха.

8. Выполнять упражнение в сочетании с дыханием в одну сторону.

9. Выполнять упражнение в сочетании с дыханием, чередуя поворот головы вправо и влево.

Все упражнения выполняются в среднем темпе, от бедра, с расслабленным положением стопы. Обучающемуся необходимо запоминать свои ощущения.

Упражнения для разучивания движений ногами с помощью (на мелкой части).

1. И. п. — лежа на груди, партнер держит обучающегося за вытянутые руки, сам продвигается спиной вперед. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Лицо опущено в воду, выполнять упражнение на задержке дыхания. Ладони обучающегося находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.

2. То же, что и в упр. 1, только партнер тянет за вытянутые руки, сам продвигаясь лицом вперед. При таком варианте буксировки скорость передвижения будет больше, чем в упр. 1, и, соответственно, ощущения более близкие к реальному движению.

3. То же, что упр. 1 и 2, но в сочетании с дыханием.

Примечание. Можно выполнять попеременные движения ногами, передвигаясь руками по дну. Вместе с тем данное упражнение следует использовать очень осторожно и в допустимых пределах, так как внимание обучающегося будет больше сосредоточено на передвижении руками и меньше — на сущности самого упражнения.

Упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.

1. Плавание с помощью одних попеременных движений ногами, как в кроле, лежа на предмете грудью.

2. Вторая, группа упражнений — плавание с помощью одних ног с предметом. Предмет удерживать вытянутыми вперед руками.

Методические указания к выполнению упражнений этой группы. При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи», «Выпрямить руки».

Поддерживающая опора должна быть оптимальна с точки зрения силовой поддержки. Не нужно вначале использовать большие предметы. Постепенно, по мере освоения этой группы заданий, опору необходимо уменьшать. Движения обязательно сочетать с дыханием, что также будет способствовать расслаблению, столь нужному в таких упражнениях. После овладения указанными упражнениями совершенствуется навык выполнения этого движения ногами: занимающийся непринужденно лежит у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены, положение головы свободное, движения мягкие, плавные, ритмичные и неторопливые. Можно уже произвольно менять темп движений ногами.

Плавание «на одних ногах» (без помощи).

1. И. п. — лежа на груди, руки выпрямлены, вытянуты вперед, ладони лежат строго на поверхности воды. Плавание «на одних ногах» с задержкой дыхания после вдоха. С помощью выполняемых движений стараться как можно дальше продвинуть себя вперед — тянуться вперед. Ладони удерживать строго на поверхности воды, это обеспечит оптимальное положение тела.

2. То же, что и в упр. 1, но с дыханием. Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, равно как и опускать лицо в воду. Выдох выполнять в воду.

3. И. п. — одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание «на одних ногах». Тянуться вперед.

4. То же, что и в упр. 3, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха стараться оставить на месте, горизонтально.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания.

На суше.

1. И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения.

2. И. и. — лежа на полу, руки у бедер, положение на груди. Выполнить подготовительную часть движения; сначала одной рукой, потом другой. Упражнение выполнять медленно, запоминать двигательные ощущения.

3. И. п. — в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч или «в разножке» (одна впереди, другая сзади), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой (рабочее и подготовительное). Упражнение выполнять в медленном темпе. Запоминать двигательные ощущения.

4. И. п. — тоже, что и в упр. 3. Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони. Следить за тем, чтобы руки работали «в противофазе» — одна рука не должна, догонять другую.

5. И. п. — в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча.

6. И. п. — в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнить по разделениям: поворот головы — вдох.

7. И. п. — то же, что в упр. 6. Согласовать движения обеими руками с дыханием. Упражнение выполнять медленно, дыхание — через цикл.

8. И. п. — то же, что в упр. 6. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

4.1. Основные методические указания при выполнении всех упражнений этой группы.

Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка»; для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении — так лучше для запоминания.

В воде.

1. И. п. — стоя в полунаклоне вперед, туловище и голова параллельно поверхности воды, руки у бедер внизу, подбородок лежит на поверхности воды. Движением подбородка вниз-вверх выполнить вдох и выдох. Следить за тем, чтобы подбородок не отрывался от поверхности воды, выполнять вдох, как только рот окажется свободным от воды, чуть выше поверхности. Выдох выполняется в воду.

2. И. п. — стоя на дне в полунаклоне вперед, одна рука впереди, ладонь лежит на поверхности воды, другая рука — у бедра. Выполнять движение одной рукой в сочетании с дыханием. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч.

3. То же, что и упр. 2, но в передвижении по дну.

4. Скольжение в сочетании с движениями обеими руками. Оттолкнуться от дна или от стенки бортика. Упражнение выполнять с задержкой дыхания.

5. И. п. — одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра.

Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

6. То же, что и упр. 5, но движения выполнять обеими руками одновременно.

7. Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами.

Упражнения для разучивания общего согласования движений. На суше.

1. Стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, выполнять одновременно попеременные движения руками, как в кроле, сочетая их с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой — три удара ногами. При выполнении считать вслух: «Раз, два, три... Раз, два, три...».

2. То же, что и упр. 1, но в сочетании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены дыханию. Выполнять под команды преподавателя: «Вдох!» — «Вы-ы-ы-дох!».

В воде.

1. И. п. — на груди, одна рука вытянута вперед, другая — у бедра. Движения ногами и одной рукой, без дыхания. То же — другой рукой.
2. И. п. — обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой, вернуть руку в и. п. После паузы то же другой рукой.
3. И. П. — одна рука вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой с дыханием. То же — другой рукой.
4. И. п. — обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой — вдох — пронос руки над водой в и. п. Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом — другой, потом — обеими руками поочередно.
5. И. п. — одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки — вдох, голову в и. п. — выдох; одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой.
6. То же, что и упр. 5, но руки менять дважды. Вдох выполняется в одну сторону.
7. Плавание кролем на груди без дыхания.
8. Плавание в полной координации. Дыхание в одну сторону на каждый второй или четвертый гребок или в обе стороны — на каждый третий, пятый и т.д.

Упражнения для совершенствования техники кроля на груди.

Совершенствование движений ногами.

1. Плавание с помощью движений одними ногами с доской.
2. Плавание с помощью движений одними ногами с разными положениями рук.
3. Плавание с помощью движений одними ногами с разными вариантами дыхания.
4. Нырание в длину с помощью движений одними ногами.

Совершенствование движений руками На суше.

1. Имитация движений руками.
2. Упражнения на силовом тренажере с фиксацией основных опорных точек (ООТ).
3. Упражнения на силовом тренажере с фиксированием локтя.
4. Развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя.
5. Из и. п. стоя в полу наклоне вперед имитация движений руками с ускоренным проносом.
6. Упражнения с использованием тренажера Хюттеля.

В воде.

1. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.

2. Различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.
3. Плавание с помощью движений одной рукой и поддерживающими средствами Между ногами.
4. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
5. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая — у бедра. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
6. Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом.
7. Гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону.
8. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Вдох выполняется в сторону гребущей руки. Упражнение применяется для совершенствования согласования движений рукой и дыханием.
9. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки. Упражнение применяется для согласования вдоха с опорной частью гребка.
10. То же, что и упр. 9, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
11. Плавание с помощью движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Сделать вдох в сторону руки у бедра и выполнить гребок одной рукой с одновременным проносом другой над поверхностью воды.
12. Продолжать движение ногами кролем, после чего сделать вдох в другую сторону и снова поменять положение рук. Применяется для постановки круговых движений плечами, согласования движений руками и дыхания в обе стороны.
13. Совершенствование общего согласования движений.
14. Плавание с помощью движений руками и ногами с задержкой дыхания.
15. То же, что и упр. 1, но с изменением темпа.
16. То же, что и упр. 1, но с изменением ритма.
17. То же, что и упр. 1, но с изменением скорости.
18. Плавание с высоко поднятой головой.
19. Плавание кролем на груди с наименьшим количеством гребков.
20. Плавание кролем на груди «с подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая вытянута вперед; после завершения серии гребков положение рук меняется, очередная серия выполняется другой рукой. Вдох — вперед или в сторону работающей руки. Упражнение содействует энергичному захвату в начальной части гребка.

21. То же, что и упр. 7, но при выполнении рабочих движений одной руки другая находится у бедра. Больше, чем предыдущее упражнение, содействует безнаплывному гребку.

22. Плавание кролем на груди «с обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой, после возвращения руки в и. п. выполняется гребок другой рукой. Вдох — под каждую руку.

23. Плавание с дыханием через несколько циклов.

24. Плавание кролем на груди с лопатками.

25. Плавание в двухударной координации.

26. Плавание в четырехударной координации.

27. Плавание в шестиударной координации.

28. Плавание в восьмиударной координации.

29. Плавание в соревновательном темпе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ванькова Ж.С. Эволюция способа плавания на спине / Ж.С. Ванькова. М.: «Плавание». М.: Физкультура и спорт, 1995. - с. 12-16.

2. Макаренко Л.П. Учитесь плавать на спине / Л.П. Макаренко. М.: Физкультура и спорт, 1999.- 131 с.

3. Фарафонов М.С. Плавание на спине / М.С. Фарафонов. М.: Физкультура и спорт, 2004.- 149 с.

4. Волесов В.И. Ускоренное обучение плаванию молодёжи / В.И. Волесов. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 54 с.

5. Мельникова О.А. Методика ускоренного обучения плаванию студентов. Методические рекомендации / О.А. Мельникова, Н.И. Малаховская. Омск: «Плавание», 2003г. – 125 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1
1. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – БАТТЕРФЛЯЙ.....	1
2. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – КРОЛЬ НА СПИНЕ.....	5
3. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – БРАСС.....	11
4. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – КРОЛЬ НА ГРУДИ.....	14
4.1. Основные методические указания при выполнении всех упражнений этой группы.....	17
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	21

МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной формы обучения и преподавателей
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Реуцкая Светлана Андреевна

Никифорова Любовь Александровна

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.09. 2013.

Уч.-изд. л. 1,5.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»

394026 Воронеж, Московский просп., 14

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный
технический университет»

СПРАВОЧНИК МАГНИТНОГО ДИСКА
(Кафедра физического воспитания и спорта)

МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной формы обучения и преподавателей
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Реуцкая Светлана Андреевна

Никифорова Любовь Александровна

«Обучение

44,3 Кбайт 20.09.2013 1,5 уч.-изд.л.

плаванию.docx»

(наименование файла)

(объем файла)

(дата)

(объем издания)