

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Кафедра физического воспитания

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Методические рекомендации

Минск БГУИР 2009

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я7
О-26

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент В. А. Ткачук

Составитель

Г. Э. Могильницкий

Обучение плаванию студентов I курса : метод. рекомендации /
О-26 сост. Г. Э. Могильницкий. – Минск : БГУИР, 2009. – 28 с.

В методических рекомендациях изложены общие характеристики методов и средств обучения плаванию, приведены комплексы упражнений на суше и в воде.

Предназначены для преподавателей вузов и студентов всех форм обучения.

УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5я7

© УО «Белорусский государственный
университет информатики
и радиоэлектроники», 2009

Содержание

Введение	4
1. Правила гигиены, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию	6
2. Методы и основные средства обучения плаванию	7
3. Краткое описание техники плавания кролем на груди и на спине	9
3.1. Техника плавания кролем на груди	9
3.2. Техника плавания кролем на спине	11
4. Техника и методика обучения стартам и поворотам	12
5. Методика обучения плаванию студентов I курса всех форм обучения	17
5.1. Упражнения, применяемые при обучении плаванию кролем на груди	18
5.2. Упражнения, применяемые при обучении плаванию кролем на спине	22
5.3. Упражнения для изучения стартов	24
5.3.1. Старт с тумбочки	24
5.3.2. Старт из воды	25
5.4. Упражнения для изучения поворотов	25
5.4.1. Повороты кролем на груди	25
5.4.2. Повороты кролем на спине	25
Литература	27

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания умение плавать и спортивное плавание являются одним из основных требований программы физической подготовки во всех звеньях народного образования.

Систематические занятия плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов, содействуют правильному формированию и всестороннему развитию организма, повышают работоспособность студентов.

При плавании в отличие от движений по земле человек лежит горизонтально почти в невесомом состоянии, при этом нагрузка с позвоночника и суставов переходит на мышцы спины. Поэтому регулярные занятия плаванием устраняют сутулость и искривление позвоночника.

Интенсивная мышечная работа при плавании требует усиленного дыхания, но вода оказывает повышенное давление на грудную клетку. Это облегчает выдох, но в то же время сильно затрудняет вдох. И вполне понятно, что при такой дыхательной гимнастике у пловцов сильно развивается грудная клетка, т. к. в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, в результате чего исключаются застойные явления в них. Благодаря этому значительно возрастает сопротивляемость организма к различным заболеваниям органов дыхания.

Также плавание повышает активность процесса обмена веществ в организме человека, в чем особенно нуждаются люди пожилого возраста, и способствует борьбе с ожирением.

В процессе проведения систематических занятий организм занимающихся плаванием постепенно приспосабливается к новым условиям и повышенным требованиям.

При плавании укрепляется сердечная мышца, кровеносные сосуды делаются эластичнее.

Вода – прекрасный массажист. Мягко обтекая тело, массируя нервные окончания, находящиеся на коже и в мышцах, она благотворно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает ее, снимает утомление. Человек легко засыпает и спит крепко.

Плавание закаляет человека. Пловцы меньше подвержены простудным заболеваниям.

Плавание имеет большое прикладное значение. Умение плавать необходимо для людей всех профессий.

В соответствии с программой кафедры физического воспитания студенты БГУИР на 1-м году учебы в университете на занятиях по физическому воспитанию (специализация – плавание) проходят курс обучения плаванию с дальнейшим совершенствованием техники плавания на последующих годах учебы.

В данной методической разработке изложены вопросы организации, содержания, планирования и методики проведения учебных занятий по обучению плаванию в процессе физического воспитания студентов Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники.

Библиотека БГУИР

1. ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ, ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Занятия плаванием требуют от преподавателя и занимающихся выполнения гигиенических правил и соблюдения техники безопасности в бассейне. Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды 24–27°, воздуха – примерно на том же уровне.

Для профилактики простудных заболеваний и соблюдения личной гигиены важно осуществлять следующие гигиенические мероприятия:

1. При пониженной температуре воздуха и воды сделать более интенсивную разминку, проводимую на суше перед входом в воду.
2. Следить, чтобы студенты долго не оставались в воде без движений.
3. Перед началом занятия в воде и после его проведения студенты должны вымыться под душем без плавательных костюмов с мылом и губкой.
4. Плавательный костюм должен быть удобным, чтобы не стеснять движений обучающегося плаванию.
5. Недопустимо пользование общими плавательными костюмами, полотенцем и предметами туалета.

К занятиям необходимо допускать лиц, прошедших медицинский осмотр и не имеющих, по свидетельству врача, противопоказаний к занятиям плаванием.

Плохая организация и неумелое проведение занятий по плаванию могут привести к травмам и несчастным случаям. Поэтому преподаватели обязаны:

1. Своевременно познакомить занимающихся с правилами внутреннего распорядка в бассейне.
2. Соблюдать правила организации занятий: группа пропускается в раздевалку и в душевую бассейна только в присутствии преподавателя по расписанию занятий работы бассейна, завизированному заведующим кафедрой физического воспитания и утвержденному проректором БГУИР. Преподаватели обеспечивают организованный выход групп из душевой в помещение ванны бассейна; занятие начинается с переклички групп в строю, опоздавшие в бассейн не допускаются; выход занимающихся из бассейна до конца занятия осуществляется только с разрешения преподавателя; при обучении не умеющих плавать или плохо плавающих занятия проводятся на мелкой части бассейна, отгороженной от глубокой разделительной дорожкой; выполнять прыжки в воду (с тумбочки, борта) разрешается только в присутствии и при страховке преподавателем; категорически запрещаются прыжки вниз головой с борта бассейна.

на в его мелкой части; каждое занятие прекращается по команде преподавателя, который руководит выходом всей группы из воды, проводит заключительное построение и перекличку, направляет занимающихся в душ и контролирует их уход из раздевалки; преподавателям категорически запрещается оставлять в бассейне без надзора свою группу или отдельных пловцов.

3. Обо всех травмах и несчастных случаях преподаватель немедленно докладывает руководству кафедры физвоспитания.

4. Проведение занятий в бассейне разрешается только при наличии спасательного инвентаря (шестов, кругов и др.) и дежурстве медицинского персонала.

5. Перед началом занятий в каждом семестре преподаватели обязаны провести со студентами инструктаж по технике безопасности, а студенты – расписаться в ведомости по проведению инструктажа по технике безопасности.

2. МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

В настоящее время при обучении студентов плаванию широко используется целостно-раздельный метод первоначального обучения плаванию, для которого характерно: создание целостного представления о разучиваемом способе, применение несложных подготовительных упражнений на воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения); разучивание элементов техники плавания и объединение их в целостный способ: освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

Сущность целостно-раздельного метода сводится к следующему: при изучении каждого упражнения постепенно усложняются условия его выполнения. Сначала занимающийся знакомится с упражнениями на суше, затем выполняет их на воде с опорой на месте, далее с опорой в движении и, наконец, в воде без опоры или с поддерживающим средством.

Наиболее распространенной при изучении спортивных способов плавания является следующая схема движений: положение тела в скольжении, движение руками, дыхание, согласование движений рук и дыхания, согласование движений рук и ног и, наконец, согласование движений рук, ног и дыхания (плавание в полной координации).

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

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей и т. д. Кроме того, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений, двигательных навыков обучающихся плаванию и являются как бы мостиком к подготовительным и специальным упражнениям.

Подготовительные упражнения способствуют развитию таких физических качеств, которые необходимы для овладения навыками плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существуют три группы подготовительных упражнений: для освоения с водой; для обучения облегченным способам плавания; для изучения техники спортивных способов плавания.

Обучение плаванию опирается на принципы наглядности, сознательности и активности, повторности и систематичности.

Используя принцип наглядности, преподаватель применяет приемы, направленные на создание у занимающихся представлений о сложном движении или его отдельных фаз.

Следовать принципу наглядности – это не значит сводить обучение к механическому копированию движения. Опираясь на конкретное мышление занимающихся, преподаватель должен помнить о сознательности и активности студентов. В доступной форме им необходимо объяснить, с какой целью разучивается упражнение, для чего нужно выполнять упражнение в воде именно так, а не иначе. Можно развить у студентов способность осмысливать свои движения с правильным и неправильным их выполнением. Для этого нужно использовать прием показа неправильного упражнения с последующим разбором его, предложениями по устранению существующего недостатка. Ошибки надо исправлять постепенно и последовательно, начиная с самых существенных.

При обучении плаванию важно соблюдать принцип повторности и систематичности. Продолжительные перерывы в занятиях, недостаточное число повторений упражнений отрицательно сказываются на приобретении навыка плавания. Однако и простое многократное повторение упражнений не решает задачи полностью. Упражнения должны изучаться по следующей схеме: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. Движения, представляющие основу навыка плавания или наиболее трудно усваиваемые, необходимо повторять на многих занятиях.

Выбор средств обучения, их объем, последовательность в применении определяются задачами обучения, подготовленностью студентов и количеством занятий, предусмотренных учебным планом.

3. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

В процессе обучения плаванию студентов БГУИР используются два из четырех спортивных способов: кроль на груди и кроль на спине. При этом преследуется цель в относительно короткий срок обучить максимально возможное количество студентов.

3.1. Техника плавания кролем на груди

Этот способ характеризуется попеременными движениями рук и ног и является самым быстрым спортивным способом плавания (**рис. 1**).

Каждый цикл движений в этом способе состоит из двух попеременных движений руками, шести попеременных движений ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду. Этот наиболее распространенный вариант техники называется шестиударным кролем. Существуют и другие варианты техники – четырехударный и двухударный кроль.

Тело пловца расположено на поверхности воды и находится в положении, хорошо обтекаемом и близком к горизонтальному. Голова опущена в воду (лицом вниз) так, чтобы уровень воды находился примерно у верхней части лба.

Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (ширина размаха стоп), равной примерно 30–40 см. Движения ногами обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Эти движения производятся от бедра. При правильной работе ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Руки пловца работают попеременно. Когда одна рука выполняет гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает движение над водой и входит в воду, другая заканчивает гребок.

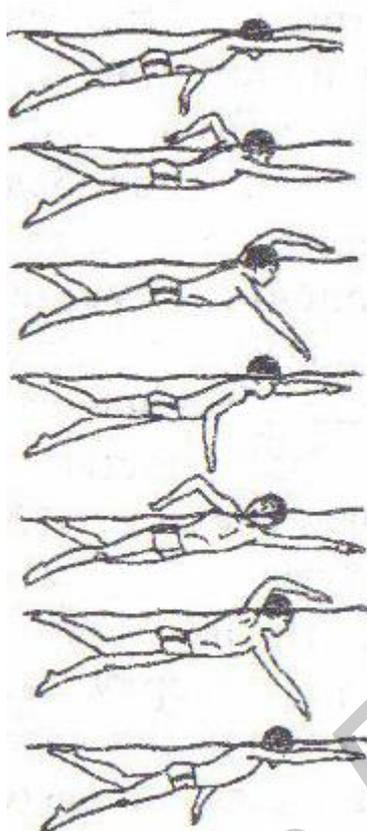


Рис. 1

Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинить, продолжая гребок до бедра. Во время гребка рука слегка согнута в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону. Закончив гребок у бедра, рука выходит из воды, проносится по воздуху и снова входит в воду. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной.

При плавании кролем на груди лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево так, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в сторону руки, которая выполняет гребок. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз), и сразу же начинается выдох через рот и через нос одновременно. Голову поворачивать на вдох следует тогда, когда воздуха в легких пловца совсем не осталось. Чередование вдох-выдох зависит от физиологических особенностей пловца и длины проплываемых отрезков. На коротких дистанциях пловцы дышат, как правило, через шесть гребков (1:6), на длинных – через два гребка (1:2). Но можно дышать и через 3, и через 4, и через 5 гребков. При четном количестве гребков пловец поворачивает голову

на вдох только в правую или в левую стороны, при нечетном – поочередно и в правую, и в левую стороны.

В кроле на груди, как и в кроле на спине, скорость продвижения вперед достигается за счет непрерывных движений руками и ногами, четкого согласования всех движений с правильным дыханием.

Согласование движений руками в шестиударном кроле представляет собой прекрасную координацию, которая придает телу наиболее устойчивое положение в воде.

3.2. Техника плавания кролем на спине

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами (рис. 2). Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхания. Координация движений аналогична кролю на груди, но техника дыхания легче: не нужно поворачивать голову на вдох и делать выдох в воду, что позволяет новичкам быстрее осваивать технику плавания кролем на спине по сравнению с кролем на груди. Поэтому при начальном обучении студенты обязательно выполняют все упражнения – на груди и на спине.

При плавании кролем на спине пловец лежит на воде горизонтально, немного прогнувшись в тазобедренном суставе (приподнять таз кверху). Затылок на воде, над водой находится только его лицо.

Ноги работают так же, как и в кроле на груди, т. е. выполняются попеременные движения снизу вверх и сверху вниз. Однако при плавании кролем на спине ноги в коленном суставе сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание в коленном и тазобедренном и голеностопном суставах, продвигающие пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик.

Руки пловца работают попеременно. Когда одна рука выполняет гребок, другая проносится над водой. Одна рука заканчивает гребок и выходит из воды, другая проносится над водой и входит в воду. Руки входят в воду на ширине плеч. Во время гребка рука слегка согнута в локтевом суставе, но остается напряженной, особенно кисть. При проносе над водой она расслаблена, но прямая. Гребок выполняется по направлению к бедру.

Так как лицо пловца все время находится выше уровня воды, то техника дыхания намного проще, чем при плавании кролем на груди. Дыхание согласуется с работой рук. Вдох выполняется в момент окончания гребка и выхода

руки из воды через рот, выдох продолжается все остальное время через рот и нос одновременно до тех пор, пока рука, под которую выполняется вдох, снова придет в положение у бедра.

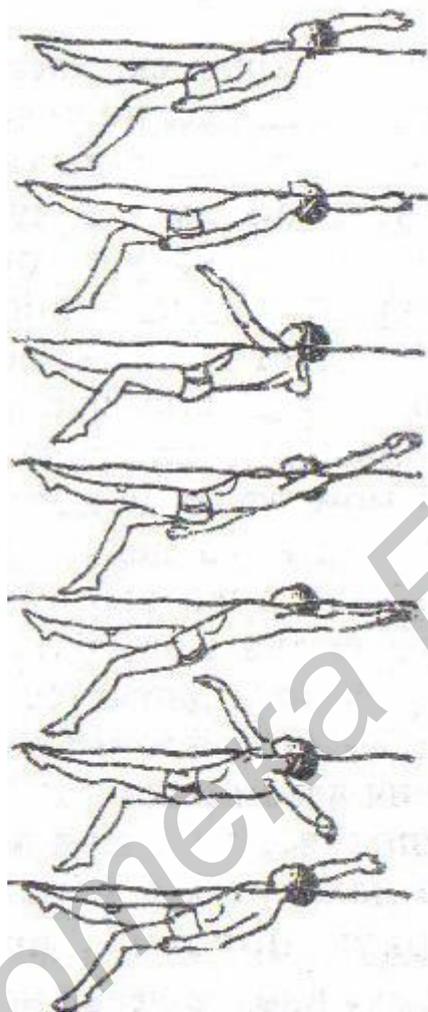


Рис. 2

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть или четыре удара ногами. За это время пловец успевает сделать один вдох и один выдох.

4. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ

Согласно правилам соревнований стартовый прыжок при плавании кролем на груди выполняется со стартовой тумбочки, а при плавании на спине – из воды, толчком от стенки бассейна.

Техника старта условно разделяется на следующие элементы: исходное положение, подготовительное движение, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность воды.

Старт с тумбочки. Исходное положение пловца на старте должно обеспечивать быстрый и эффективный прыжок после исполнительной команды. Оно имеет несколько вариантов, которые в основном определяются положением отдельных частей тела (туловища, ног, рук). В одном из вариантов исходного положения пловца на старте стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15 – 20 см, при этом пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Угол сгибания ног в коленных суставах составляет 120 – 160°. Наклон туловища определяется углом между передними поверхностями бедер и туловищем, равным 20 – 60°. Руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, лицо обращено вниз так, что продольная ось головы приближается к горизонтали. Центр тяжести тела располагается над передним краем тумбочки, что позволяет студенту по сигналу судьи-стартера быстро вывести его за границу площади опоры вперед и выполнить прыжок.

Подготовительные движения выполняются руками, туловищем и ногами после исполнительной команды. Пловец подает туловище и ноги вперед и одновременно делает замах руками назад-вверх. Далее туловище продолжает движение вперед, руками выполняют маховые движения вниз-вперед, ноги сгибаются в коленных суставах до угла 90°, пловец выполняет вдох и поднимается на носки. В момент, когда руки проходят мимо коленей, начинается толчок.

Толчок – это ускоренное и последовательное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Заканчивается он энергичным выпрямлением тела и отрывом ног от опоры.

Полет в воздухе. Во время полета тело пловца находится в выпрямленном положении: ноги прямые, носки оттянуты, руки вытянуты вперед, голова между рук, ладони обращены вниз и соединены. Траектория перемещения центра тяжести тела в полете представляет собой выпуклую пологую дугу: в начале полета пловец находится в положении головой вверх, а затем постепенно переходит в положение головой вниз. Угол вылета (угол между продольной осью тела и горизонталью) колеблется в пределах 15 – 25°. Длина полета не более 2,5 – 3 м. Во время полета дыхание у пловцов задерживается.

Вход в воду и скольжение. Тело пловца входит в воду в выпрямленном положении под углом 20 – 30°. Это способствует наименьшей глубине погружения его в воду (40 – 50 см), наибольшей скорости продвижения и длине скольжения. Тело спортсмена при скольжении вначале движется вперед и немного вниз, затем горизонтально и при всплывании вперед и немного вверх.

Начало последовательных движений и выход на поверхность. Первые плавательные движения пловец начинает в тот момент, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения его на дистанции и тело находится близко у поверхности воды.

Старт из воды. По первой предварительной команде судьи-стартера пловец входит в воду, подплывает к месту старта, поворачивается лицом к стенке бассейна и берется руками за специальные поручни хватом сверху.

Исходное положение он занимает по второй предварительной команде – стопы ног устанавливаются на стенке бассейна параллельно друг другу и на ширине плеч. Пальцы ног могут располагаться как выше поверхности воды, так и ниже. Ноги сильно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, а туловище почти прижато к бедрам. Руки немного согнуты в локтевых суставах и расположены параллельно, а голова наклонена несколько вперед.

При выполнении толчка у пловца все подготовительные движения руками совпадают по времени с толчком ногами. После исполнительной команды пловец отталкивается руками от поручней, выполняет ими маховые движения вверх назад и через стороны, запрокидывает голову назад и делает вдох. Одновременно ноги, активно разгибаясь во всех суставах, выполняют сильный толчок. В момент завершения выполнения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад и находится между руками, ноги выпрямляются и соединяются.

При полете угол вылета у пловца составляет $15 - 20^\circ$. Стопы и нижняя часть голени могут выходить из воды. Тело находится в вытянутом и немного прогнутом положении, а голова слегка запрокинута назад. Средняя длина полета в момент касания воды кистями рук не превышает $2 - 2,5$ м.

Вход в воду и скольжение после полета начинаются с погружения ног. Почти одновременно с ногами воды касаются руки, а затем туловище. Когда руки погрузятся в воду, тело выпрямится и немного согнется в пояснице. Скольжение происходит на глубине $40 - 60$ см по траектории пологовогнутой кривой.

Начало плавательных движений и выход на поверхность воды выполняются пловцом так же, как и при старте с тумбочки при плавании кролем на груди.

При обучении старту с тумбочки занимающихся сначала знакомят с элементами старта на суше. Студенты последовательно выполняют правильное исходное положение, подготовительные движения руками, толчок ногами и полет в воздухе. Далее они имитируют старт прыжком вверх, соединяя отдельные элементы прыжка в целостное действие. Только после этого начинается изуче-

ние старта с тумбочки прыжком в воду. К освоенным на суше элементам старта прибавляются полет (головой вперед), вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность воды. Изучение старта заканчивается многократным выполнением прыжков с тумбочки по команде преподавателя.

Обучение старту из воды проводится по следующей схеме – вначале подготовительные упражнения на суше, далее скольжение на спине, а затем старт из воды.

Повороты. В связи с тем что только за одно занятие занимающимся необходимо преодолеть расстояние, многократно превышающее размеры бассейна, а длина соревновательных дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь хорошо выполнять повороты. Повороты объединяются в две группы – открытые и закрытые. При открытом повороте вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. Закрытый же поворот выполняется с задержкой дыхания без выдоха при вращении. Техника поворотов состоит из следующих элементов: подплывание к стенке бассейна, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность воды.

Для выполнения вращения пловец, опираясь на стенку согнутой правой рукой, делает подгребающее движение левой рукой, для чего сгибает ее в локтевом суставе и направляет в противоположную направлению вращения сторону к средней линии тела. Одновременно с этим ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, и пловец принимает положение неплотной группировки. В тот момент, когда пловец поворачивается налево, примерно на 90°, продолжая опираться о стенку правой рукой и помогая вращению тела, он производит вдох, поднимая для этого из воды голову и поворачивая ее налево. Продолжая вращение, пловец ставит ноги на стенку, голову опускает в воду, правую руку присоединяет к левой, выпрямляет руки в локтевых суставах и выводит вперед, голову располагает между руками, а подбородок прижимает к груди.

Толчок выполняется последовательным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка положение рук, головы и туловища сохраняется таким, каким оно было в конце вращения.

При плавании на спине применяется простой открытый поворот, где вращение выполняется вокруг переднезадней оси. До касания рукой поворотного щита пловец не имеет права переворачиваться на грудь. Направление поворота определяет та рука, которая первой коснется стенки бассейна. Если первой коснулась правая рука, то поворот выполняется в левую сторону, если левая – то в правую.

При подплывании к стенке бассейна пловец должен коснуться стенки близко к поверхности воды любой согнутой в локтевом суставе рукой. Ладонь поворачивается в сторону поворота, а тело до касания стенки рукой должно быть в положении на спине. Когда одна рука коснется стенки бассейна, другая в это время заканчивает гребок и находится у бедра.

После касания стенки рукой пловец группируется, сильно сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, продвигает их в воде через сторону к стенке бассейна и выполняет вращение. Вращению тела помогают руки. Одна рука опирается о стенку бассейна, другая производит подгребающее движение в воде. Выполняя вращение, пловец делает вдох, выносит вперед руку, которая подгребала в воде, снимает опорную руку со стенки и выносит ее вперед, ставит стопы ног на стенку, располагая их параллельно друг другу на ширине таза под поверхностью воды, и соединяет руки за головой.

После постановки ног на стенку бассейна голова и туловище пловца немного притапливаются. Затем следует сильный толчок ногами и выполняется скольжение. Начало плавательных движений и выход на поверхность воды осуществляется так же, как после старта из воды.

При обучении поворотам занимающихся сначала обучают правильному подплыванию к поворотному щиту (стенке бассейна) и касанию его рукой. Этим элементам студентов обучают одновременно. Затем обучают вращению. Занимающиеся подплывают к поворотному щиту (стенке бассейна), касаются его рукой и далее выполняют вращение. Это упражнение является наиболее трудным элементом поворота. Оно выполняется многократно до тех пор, пока студенты хорошо его освоят.

Затем студенты обучаются скольжению и первым плавательным движениям. Пловец выполняет все элементы поворота, делая акцент на правильном выполнении скольжения (тело вытянуто, носки ног оттянуты, голова между рук) и своевременном начале плавательных движений.

Наиболее типичные ошибки при выполнении простейших поворотов: туловище далеко от стенки бассейна; при повороте касаются стенки бассейна прямыми, а не согнутыми ногами; слабое отталкивание ногами от стенки бассейна.

5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ I КУРСА ВСЕХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

Примерное распределение учебного материала по плаванию для студентов I курса всех форм обучения, не умеющих плавать, показано в **таблице** на с.19–21.

Для того чтобы решить основную задачу курса обучения плаванию, целесообразно ориентироваться на:

- 1) обучение плаванию не более чем двумя способами;
- 2) выполнение студентами домашних заданий, включающих плавательные упражнения на суше.

Начальное обучение плаванию проводится в два этапа. После занятий первого этапа студенты должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя в воде. На втором этапе развивается техника спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов.

Каждое занятие по плаванию базируется на знаниях, умениях, сформированных и полученных занимающимися на предыдущих занятиях, и подготавливает студентов к следующему.

Направленность каждого занятия определяется конкретными задачами данного этапа обучения. Занятия делятся на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части после построения, проверки занимающихся, ознакомления их с содержанием занятия выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения имитационного характера на суше, а также дыхательные упражнения.

В основной части закрепляется пройденный материал и изучается новый.

Заключительная часть отводится на активный отдых. Занятия заканчиваются построением, перекличкой, подведением итогов.

На начальной стадии обучения студентов плаванию можно выделить несколько групп подготовительных упражнений.

Первая группа включает упражнения, которые помогают преодолению водобоязни: передвижение (ходьба и бег) по дну, подпрыгивание, погружение, всплытие («медуза», «поплавок»).

Вторую группу составляют упражнения на освоение горизонтального положения туловища в воде и начальную тренировку дыхания: скольжение, постановка дыхания на суше, преодоление дыхательных реакций.

Третья группа включает упражнения на освоение элементов техники спортивных способов плавания и согласования этих элементов между собой: обучение работе ног, обучение работе рук, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук и дыхания, согласование работы рук и ног, согласование работы рук, ног и дыхания.

5.1. Упражнения, применяемые при обучении плаванию кролем на груди

На суше:

1. Сидя на гимнастической скамейке, руки держать в упоре сзади. Подняв ноги на 15 – 20 см от пола, выполнять перекрестные движения в горизонтальной плоскости.
2. Как в упражнении 1, движения ногами кролем в вертикальной плоскости.
3. Движения руками кролем на груди с помощью резинового амортизатора.
4. Стоя на полу, наклониться, опереться левой рукой на левое колено, правой рукой имитировать движения кролем.
5. Повторить упражнение 4, но имитировать левой рукой.
6. Повторить упражнение 4, но сочетать имитацию движений рукой с имитацией дыхания при плавании кролем на груди.
7. Стоя на полу, наклониться вперед и имитировать движения руками при плавании кролем на груди (без дыхания).
8. Повторить упражнение 7, но с имитацией дыхания.

Примерное распределение учебного материала по плаванию для студентов I курса

Содержание изучаемого материала	Время, мин	Количество занятий по месяцам					
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель
		12345678	910111213141516	1718192021222324	2526272829	3031323334353637	3839404142434445
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Упражнения для освоения с водной средой (ходьба по дну бассейна, опускание лица в воду, открывание глаз, всплывание и лежание на воде). Дыхательные упражнения	160	+++++++					
2.Скольжение на груди без работы ног с различным положением рук (вперед, вдоль тела, одна вперед, другая сзади) на задержке дыхания	105	+++++	++++				
3.Скольжение на груди с работой ног с различным положением рук на задержке дыхания. Добиваться горизонтального положения тела	130	+++	+++++++	+++			
4.Работа рук (попеременно и одновременно) из положения стоя на дне, наклонившись вперед, с поднятой головой и головой, опущенной в воду (на задержке дыхания). Добиваться опоры ладони на воду	80		+++++	+++			
5.Работа рук (мельница) в ходьбе по дну с опущенным в воду лицом на задержке дыхания. Добиваться свободных и расслабленных движений	30		++++	+++			

1	2	3	4	5	6	7	8
6. Скольжение на груди с попеременной работой рук и ног на задержке дыхания	85			+++++	+	+	
7. Скольжение на груди с работой ног и работой рук («мельница») на задержке дыхания. Добиться непрерывности в гребковых движениях	155			++++	+++	+ +	+
8. Специальные упражнения для дыхания («поплавок» с погружением на дно)	60		+++	+ + + +	+ +	+ + +	
9. Работа рук из положения стоя на дне, наклонившись вперед в согласовании с дыханием. Добиваться поворота головы на вдох только в сторону	40			+++++			
10. Работа рук в ходьбе по дну с опущенным в воду лицом в согласовании с дыханием. Добиваться полного выдоха в воду	45			+++++			
11. Работа ног в плавании кролем на груди (доска под грудью, лицо опущено в воду), согласовывая поочередные движения руками с дыханием	70			++	++ +	+ + + + +	
12. Согласование работы рук, ног и дыхания. Следить за правильным отклонением при повороте на вдохе	240				+++	+++++	+++++
13. Плавание кролем на груди с доской, увеличивая на каждом занятии величину проплываемых отрезков	90				+ +	+ + + +	+ + + +

1	2	3	4	5	6	7	8
14. Скольжение на спине без работы ног с различным положением рук (вперед, вдоль тела, одна вперед, другая сзади, у бедра). Добиваться горизонтального положения тела, поднимать таз к поверхности воды	60	++	++++				
15. Скольжение на спине с работой ног с различным положением рук (ноги в коленях не сгибать)	90		+++++++	++			
16. Скольжение на спине с работой ног и работой руки (правой, левой), другая вдоль тела прижата к бедру. Добиваться взаимосвязи в поворотах плечами с движением рук	85		+	+++++	+	+++	
17. Скольжение на спине с работой ног и рук («мельница»). Добиваться, чтобы руки были прямыми и не было задержки рук в конце гребка	55			+++++++			
18. Скольжение на спине с работой ног и рук (одновременно). Добиваться горизонтального положения тела	75			+++++	++ +	+	
19. Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине. Добиваться непрерывности в работе рук и хорошей опоры ладоней о воду	170				+++	+++++++	+++++++
20. Плавание на спине с преимущественной работой ног, увеличивая на каждом занятии величину проплываемых отрезков	90				+	++++	++++
21. Упражнения для изучения старта и поворота	110					+++++	+++++++

В воде:

1. Сесть на край бассейна. Ноги опустить в воду. Немного отклониться назад. Выполнять движения ногами кролем, стараясь не напрягать мышцы ног.
2. Погрузиться в воду. Взяться руками за край сливного желоба, лечь на грудь, расположив тело горизонтально. Движения ногами кролем.
3. Наклониться, положить руки на плавательную доску, оттолкнуться от дна, скользить, работая ногами кролем.
4. Стоя на дне, слегка расставить ноги, наклониться так, чтобы плечи и лицо (дыхание задержано) погрузились в воду.левой рукой опереться на левое колено. Правой рукой выполнять движения, как при плавании кролем.
5. Повторить упражнение 4, но гребки выполнять левой рукой.
6. Повторить упражнение 4, но выполнять выдохи в воду, а для вдоха поворачивать голову вправо, дышать так, как при плавании кролем.
7. Повторить упражнение 4 в движении с ходьбой.
8. Оттолкнуться от дна, скользить у поверхности воды, сделать гребок правой рукой до бедра. Продолжить скольжение, вытянув левую руку вперед, правую – вдоль бедра.
9. Повторить упражнение 8, но движение выполнять другой рукой.
10. Повторить упражнение 8, но руку не задерживать у бедра, слегка повернуться на бок и пронести руку вперед над водой. Скользить, вытянув обе руки вперед.
11. Скользить, начать движение ногами и выполнить один гребок рукой.
12. Повторить упражнение 11, но выполнить два гребка руками.
13. Оттолкнуться, скользить, работая ногами и руками способом кроль. Проплыть кролем (без дыхания) несколько метров.
14. Выполнить упражнение 11, но во второй половине гребка сделать выдох, а к концу гребка повернуть лицо в сторону и, вынимая руку из воды, сделать вдох.
15. Повторить упражнение 14, но с движением двумя руками.
16. Проплыть несколько метров кролем на груди с полной координацией движений и дыхания.

5.2. Упражнения, применяемые при обучении плаванию кролем на спине

На суше:

1. Стоя на полу, имитировать положение тела при скольжении на спине.
2. Сидя на скамейке, имитировать работу ногами при плавании кролем на спине.

3. Стоя на полу, имитировать движения руками при плавании кролем на спине.

4. То же, но лежа вдоль скамейки.

5. Повторить упражнение 3, но движения руками выполнять одновременно.

6. Сесть на бортик бассейна, ступни ног опустить в воду, выполнять движения ногами кролем.

В воде:

1. Взяться руками на ширине плеч за край сливного желоба, расположить тело горизонтально лицом вверх, выполнять движения ногами кролем на спине.

2. Стать лицом к борту бассейна на расстоянии 1,0 – 0,5 м, присесть, поставив ногу на поворотный щит, оттолкнуться, лечь на спину и скользить 4 – 6 м.

3. Повторить упражнение 2. Проскользив 2 – 3 м на спине, начать движения ног.

4. Повторить упражнение 2. Проскользив 3 – 4 м, сделать гребок кролем на спине одной рукой, вторая остается вытянутой вперед. После окончания гребка скользить еще 2 – 3 м.

5. Повторить упражнение 4. Гребок левой рукой. Во время гребка выдох через нос. Закончив выдох, опустить ноги вниз, встать.

6. Скольжение на спине. Гребок левой рукой, а затем правой (без дыхания).

7. Скольжение на спине. Движения ногами. Гребок одной рукой.

8. Скольжение на спине. Гребки левой и правой руками (без дыхания).

9. Скольжение на спине. Движения ногами, движения руками (с задержкой дыхания).

10. Скольжение на спине. Движения руками и ногами, с выдохом во время гребка левой рукой и вдохом во время гребка правой. Выполнить один цикл движений руками. После освоения упражнения с одним циклом начинать упражнения с двумя-тремя циклами движений руками.

11. Плавание кролем на спине сначала поперек бассейна, на мелком месте. В дальнейшем – плавание на спине вдоль бассейна на дистанции 25 м, а после освоения поворотов – на дистанции 50 и более метров без учета времени, с акцентированием внимания на правильном выполнении движений и дыхания.

5.3. Упражнения для изучения стартов

5.3.1. Старт с тумбочки

На суше:

1. Основная стойка, согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, прогнуться вверх, руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, но из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение на старт. Из этого положения сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать выпад вперед на любую ногу. Одновременно руки соединить впереди и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз.
4. Выполнять старт по команде преподавателя.

В воде:

1. Сесть на бортик и одной рукой упереться в него. Сделать вдох и по сигналу преподавателя спрыгнуть в воду ногами вниз. Следующий раз спрыгнуть с погружением под воду с головой.
2. Прыжок с бортика вниз ногами. Принять то же исходное положение. Согнуть ноги в коленях, толкнуться вверх и спрыгнуть в воду (сначала руки вдоль тела, потом вверху).
3. Спад в воду из положения сидя на бортике. Упереться ногами в сливной желоб или стенку, поднять руки вверх, голова между рук, сильно наклониться вперед (почти лечь грудью на колени), оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
4. Спад в воду из положения приседа.
5. Спад в воду из положения стоя согнувшись.
6. То же, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.
7. Приняв стартовую позу пловца, занимающиеся начинают медленно падать вниз в воду. Чтобы ускорить падение, пловцы быстро выбрасывают руки вперед и резко отталкиваются ногами от бортика.
8. Сделать соскок и прыжок ногами вниз с высокого бортика бассейна.
9. Сделать спад из положения согнувшись с высокого бортика.
10. Встать на край стартовой тумбочки, зацепиться пальцами ног за ее край, ступни ног параллельны, расстояние между ними 10 – 15 см. Поднять вверх прямые руки, соединить кисти, голова между рук. Слегка присесть и начать падение вперед. Затем оттолкнуться ногами от тумбочки, чуть-чуть прижав голову к груди. Сделав неполный полуоборот, войти головой в воду.
11. Выполнить стартовый прыжок сначала без команды, потом под команду преподавателя.

5.3.2. Старт из воды

1. Взяться прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем отпустить руки и выдвинуть их вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, но пронести руки вперед над водой.

3. То же, но одновременно с движением рук резко послать таз вверх, прогнуться и сделать толчок ногами. После входа в воду не отбрасывать голову назад, а сразу же прижать подбородок к груди, затем начать движение ногами и гребок рукой.

4. Выполнить старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

5.4. Упражнения для изучения поворотов

5.4.1. Поворот кролем на груди

На суше:

1. Стоя лицом к стене (поворотному щиту) на расстоянии одного шага и упершись в нее ладонью правой руки (левая рука вытянута назад), принять положение группировки (стоя на левой ноге, согнуть правую ногу и подтянуть колено к груди); согнуть правую руку и приблизить плечи к стенке; вращательным движением оттолкнуться от стены рукой и поставить правую ногу на стену; выполнить мах обеими руками вперед, «оттолкнуться» от стены ногой и выполнить «скольжение».

2. То же, но с «подплыванием» к поворотному щиту, т. е. выполнить 3 – 4 шага с гребковыми движениями рук.

В воде:

1. Взавшись прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, другую руку вытянуть вперед – сделать вдох и одновременно с движением руки над водой опустить лицо в воду; соединить кисти рук, толкнуться ногами и выполнить скольжение.

2. Выполнить поворот с подхода, с толчка и скольжения, с подплывания.

5.4.2. Поворот кролем на спине

На суше:

1. Встать боком к стене и упереться в нее левой рукой. Принять положение группировки – согнуть левую ногу и прижать колено к груди. Повернуться лицом к стене, выпрямить левую руку и поставить ногу на стену. Выполнить

мах обеими руками вперед, «оттолкнуться» от стены ногой и выполнить «скольжение».

2. То же, но с «подплыванием» к поворотному щиту.

На воде:

1. Сделать поворот по частям (касание рукой щита, группировка, вращение, постановка ног) с места, с подходом к повороту, с подплыванием.

2. Взяться левой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом, правая рука вытянута назад. Пронести левую руку над водой до соединения ее с правой рукой и сделать толчок ногами.

Библиотека БГУИР

ЛИТЕРАТУРА

1. Белиц-Гейман С. В. Мы учимся плавать / С. В. Белиц-Гейман. – М. : Просвещение, 1987.
2. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. – М. : Просвещение, 1974.
3. Ерофеев Л. М. Учись плавать / Л. В. Ерофеев. – Л. : ЛГУ, 1978.
4. Иняевский К. А. Плавание : учеб.-метод. пособие / К. А. Иняевский. – М. : Высш. шк., 1978.
5. Парфенов В. А. Плавание / В. А. Парфенов. – Киев : Вища шк., 1978.
6. Пасичниченко В. А. Обучение плаванию студентов : метод. рекомендации / В. А. Пасичниченко. – Минск : БТИ им. С. М. Кирова, 1990.
7. Петров Н. Я. Физическое воспитание студентов и учащихся : учеб. пособие / Н. Я. Петров, В. А. Соколов. – Минск : Польша, 1988.
8. Физическое воспитание студентов основного отделения : учебник для студентов вузов / Н. Я. Петров [и др.]. – Минск : БГУИР, 1997.

Учебное издание

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Методические рекомендации

С о с т а в и т е л ь

Могильницкий Глеб Эдуардович

Редактор Т. П. Андрейченко
Корректор Е. Н. Батурчик
Компьютерная верстка Е. С. Чайковская

Подписано в печать 29.06.2009.	Формат 60x84 1/16.	Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс».	Печать ризографическая.	Усл. печ. л. 1,74.
Уч.-изд. л. 1,2.	Тираж 50 экз.	Заказ 121.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
ЛИ №02330/0494371 от 16.03.2009. ЛП №02330/0494175 от 03.04.2009.
220013, Минск, П. Бровки, 6