

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

**ПОУРОЧНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ОБЛЕГЧЕННЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2015

Составитель:
преподаватель *Е.М. Семенякина*
Рецензент:
доцент *П.Я. Дугнист*

В учебно-методическом пособии приведена поурочная методика обучения облегченным способам плавания с рабочими поурочными планами прохождения материала и методическими рекомендациями, рассмотрен выбор упражнений при обучении навыкам и технике плавания.

Предназначено для преподавателей физической культуры средних специальных и высших учебных заведений.

План УМД 2015 г., п. 88

Введение

Программа по физическому воспитанию в вузах включает в себя обязательный раздел «Плавание». Занятия проходят в форме учебных занятий (обязательных и факультативных).

Оценка усвоения теоретического и практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных требований и нормативов при условии регулярного посещения занятий.

Особую остроту проблема практического освоения двигательных навыков приобретает при прохождении курса плавания студентами, не умеющими плавать. Необходимо учитывать специфику преподавания дисциплины плавание в не физкультурном вузе, так как занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения со студентами, не умеющими плавать.

Данное методическое пособие дает представление об обучении облегченными способами плавания студентов не умеющих плавать.

Разработка дает возможность обучить поурочно и является учебным пособием для преподавателя, который сможет за короткое время научить держаться на воде, используя для обучения не традиционные классические движения, а самобытные облегченные приемы согласования движения рук и ног техники основных способов плавания. В результате обучаемый получит возможность за цикл уроков обучения проплыть отрезок от 25 м и более.

I. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

1.1. Техника безопасности и гигиена

При проведении занятий со студентами на воде необходимо соблюдать некоторые гигиенические требования к местам занятий, а также правила безопасности.

Гигиенические требования

- к занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие по свидетельству врача противопоказаний к занятиям плаванием;
- в воду допускаются только те посетители, которые тщательно вымыли под душем горячей водой с мылом и губкой все тело (особенно промежность, подмышечные впадины, межпальцевые промежутки и подошвы ног), не имеют грибковых заболеваний, повреждения кожных покровов, конъюнктивитов, не пользуются для втирания в кожу различными кремами и мазями;

- находиться в воде разрешается только в специальном костюме, плавках, купальниках и шапочках:

Для выполнения этих пунктов необходимо иметь каждому студенту: мочалку, мыло, полотенце, купальный костюм или плавки, которые необходимо приносить отдельно, а также шапочку.

Правила безопасности

Преподаватель обязан своевременно познакомить занимающихся с правилами внутреннего распорядка в бассейне. Он несет ответственность на занятиях за все несчастные случаи в его группе.

Занятие начинается с переключки группы в строю, опоздавшие в бассейн не допускаются; очередная группа входит в ванну бассейна только после того, как предыдущая группа полностью покинет ее; выход занимающегося из бассейна до конца занятия допускается только с разрешения преподавателя.

При обучении не умеющих плавать или слабоплавающих занятия проводятся на мелкой части бассейна, отгороженной от глубокой части разделительной дорожкой; заплывы новичков вдоль бассейна проводятся по крайним дорожкам, в одном направлении и в сопровождении преподавателя; категорически запрещаются прыжки вниз головой с борта бассейна в мелкой его части.

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

II. ПОУРОЧНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЛЕГЧЕННЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Обучение плаванию студентов должно состоять из двух основных видов: начального обучения и обучения спортивным способам плавания. Начальное обучение предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой и облегченными способами плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой изучаются в такой последовательности: элементарные движения рук и ног, передвижения по дну, погружения, упражнения для дыхания, всплывания, лежания, скольжения. Изучение техники облегченных способов плавания осуществляется в такой последовательности: движения ног, дыхание, движения рук, согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног при задержанном дыхании, плавание в полной координации [1].

УРОК № 1

Задачи: Развитие общих физических качеств. Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.

Организованный вход в воду.

II. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения на дыхание

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть в ней лунку (как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох

4. То же, но опустив лицо в воду.

5. То же, но погрузившись под воду с головой.

6. Сделать 10 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду.

(Для вдоха поднимать голову лицом вперед).

7. То же, но поворачивая голову для вдоха вправо.

8. То же, но влево.

Упражнения 1-8 повторить 5-6 раз.

Методические указания:

- выдох в воде должен быть непрерывным; он должен заканчиваться над водой через нос.

- при выполнении упражнений необходимо следить за полным выдохом и быстрым вдохом.

Упражнения на погружение

9. Набрать в ладони воду и умыться.

10. Стоя на подводной ступени у бортика (у поручня) бассейна и, держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться под воду до уровня носа.

11. То же, но погрузившись в воду до уровня бровей.

12. То же, но погрузившись в воду с головой.

13. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток дна бассейна.

Упражнения 9-13 повторить 5-6 раз.

Методические указания:

- при погружении под воду тело должно сохранять вертикальное положение, при этом голову нельзя наклонять лицом вниз, в противном случае вода может попасть в нос;

- обучение погружению следует проводить без плавательных очков. При опускании под воду глаза должны быть приоткрыты. Если занимающийся будет широко открывать глаза, то под верхнее веко могут попадать ресницы и вызывать при этом боль. Кроме того, при широко открытых глазах в соприкосновение с водой вступает значительная поверхность роговицы глаза, что иногда вызывает ее раздражение, а при длительном контакте — появление тумана в глазах, быстро проходящего после окончания занятия;

- при выполнении погружения в резиновой шапочке необходимо следить за тем, чтобы шапочка не закрывала уши. При закрытых ушах вода тонкими струями просачивается под резину и проникает в наружный слуховой проход, вызывая неприятные ощущения похолодания, щекотания и потерю остроты слуха. Иногда при этом серное вещество наружного слухового прохода набухает, и потеря остроты слуха сохраняется некоторое время после окончания занятий;

- упражнение на погружение можно считать изученным, лишь когда занимающийся выполняет его без напряжения. Показатель этого — расслабленные мышцы лица, способность приоткрывать глаза в воде и видеть под водой предметы или их контуры, возможность задержаться под водой хотя бы на несколько секунд;

- недопустимо вытирание лица руками;

- при погружении головы до линии бровей или при полном погружении головы выдох в воде необходимо начинать через рот, а заканчивать его — через нос;

- выдох в воде должен быть непрерывным; он должен заканчиваться над водой через нос.

Упражнения на всплытие

14. «Поплавок».

Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок должен упираться в согнутые колени). В этом положении нужно сосчитать до десяти, затем всплыть на поверхность. (рис. 1.б).

Упражнения 14 повторить 5-6 раз.

Методические указания:

- необходимо помнить, что у некоторых людей при полном вдохе тело не приобретает положительной плавучести и не всплывает — им не следует выполнять это упражнение.

Упражнения на лежание

15. «Медуза».

Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги. (рис. 1а).

16. «Звездочка» на груди.

Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.

17. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги и руки.

18. «Звездочка» на спине.

Опустить в воду по шее; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна (от подводной ступени) и развести руки и ноги в стороны (рис. 1в).

19. Переход из положения лежа на груди в вертикальное положение.

Исходное положение: лежа на груди и держась руками за бортик бассейна (за поручень). Одновременно подтягивая колени к груди (принять положение группировки) и встать на дно бассейна (на подводную ступень).

20. То же, но в безопорном положении.

21. Переход из положения лежа на спине в положение лежа на груди. Исходное положение: лежа на спине, боком к бортику бассейна (к поручню) и держась за него одной рукой. Не сгибая ноги в коленных суставах, отвести таз максимально назад-вниз (сесть), затем согнуть ноги в коленных суставах и встать на дно бассейна (на подводную ступень).

22. То же, но в безопорном положении.

Упражнения 15–22 выполнять от 5 секунд и, постепенно увеличивая время до 15 секунд, повторить 5-6 раз.

Методические указания:

- все упражнения (особенно людьми, страдающими водобоязнью) могут выполняться с поддерживающими поясами;

- обратить внимание занимающихся на движения руками во время выполнения упражнений;

- лежание на спине и на груди необходимо выполнять на максимальном вдохе, так как при этом тело приобретает наибольшую положительную плавучесть;

- вначале лежание выполняют с разведенными прямыми ногами и руками («звездочка»); (рис. 1в);

- по мере усвоения ощущения того, что вода поддерживает тело, если оно выпрямлено, ноги сводят вместе и стараются лежать в таком положении (положение стрелки) (рис. 1в);

- если при лежании ноги все-таки погружаются вниз, то ими нужно выполнять медленные движения в стороны и вовнутрь;

- очень важно, чтобы таз занимающегося был у самой поверхности воды;

- если не удастся лечь на воду в вытянутом положении, ведущий занятие или партнер должен помочь, поднимая поясницу лежащего ладонью руки.

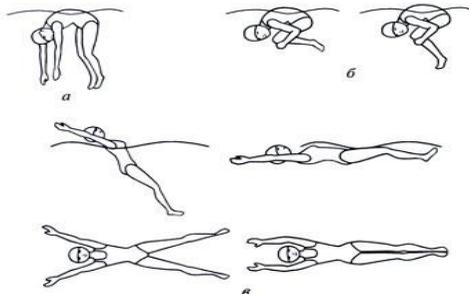


Рис. 1. Изучение подготовительных движений по освоению с водой

Упражнения на скольжение

23. Скольжение на груди, руки вытянуты вверх (в «стрелку»).

24. Скольжение на груди, правая рука вверх, левая вниз (вдоль туловища).

25. То же, но поменяв положение рук.

26. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

27. То же, но правая рука вверх, левая вниз (вдоль туловища).

28. То же, но поменяв положение рук.

Методические указания:

- следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

29. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

УРОК № 2

Задачи:

Развитие общих физических качеств.

Закрепление подготовительных упражнений для освоения с водой.

Обучения движению ногами при плавании кролем на груди

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс общеразвивающих специальных упражнений на суше:

Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на груди на суше

1. Попеременное движение прямыми ногами в положении сидя на полу или на скамейке (рис. 2а).

Методические указания:

носки ног должны быть вытянуты и повернуты вовнутрь.

ноги в коленях прямые, размах движений стоп — около 0,4 м.

2. Попеременное движение ног в положении лежа на груди, руки впереди (рис. 2б).

3. То же, одна рука впереди (левая), другая (правая) — вдоль тела (рис. 2в).

4. То же, положение рук меняется.

5. То же, руки вытянуты вдоль туловища (рис. 2г).

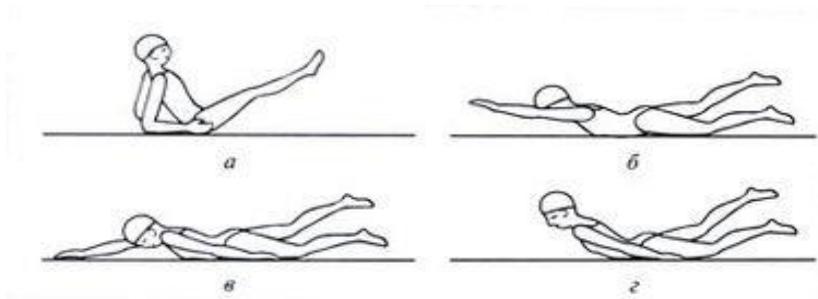


Рис. 2. Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на груди на суше

Организованный вход в воду.

II. Закрепление подготовительных упражнений для освоения с водой.

Упражнения на дыхание

6. Упр. №4–8; урок №1 (многократные выдохи в воду до 40 раз)

Упражнения на скольжение

7. Повторить «звездочку» на груди.

8. Повторить «звездочку» на спине.

9. Повторить скольжение с задержкой дыхания и с медленным выдохом на груди, руки вытянуты вверх (в «стрелку»).

10. То же, правая рука вверху, левая внизу (вдоль туловища).

11. То же, но поменяв положение рук

12. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

13. То же, но правая рука вверху, левая внизу (вдоль туловища).

14. То же, но поменяв положение рук.

Упражнения 7-14 повторить 5-6 раз.

Методические указания:

- следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Упражнения в воде для изучения движений ногами кролем на груди.

15. Лежа в воде, выполнять попеременные движения ногами, как в кроле с приподнятой головой, держась двумя выпрямленными руками (рис. 3а) за поручень или бортик бассейна. 3-4 раза по 5-10 с.

16. То же, на задержанном вдохе при опущенном в воду лице и выпрямленных руках 3-4 раза по 5-10 с.

17. То же, в согласовании с дыханием, при котором поворот головы для вдоха делается вначале в сторону прижатой правой руки, а затем – в сторону прижатой левой руки. 3-4 раза по 5-10 с.

18. Обучающийся держит плавающее средство за ближний к нему край с вытянутыми руками (рис. 3б), движения с поднятой головой и произвольным дыханием. 3-4 раза по 5-10 с.

19. То же, с опущенной в воду головой на задержанном вдохе 3-4 раза по 5-10 с.

20. Движения без опоры с опущенной в воду головой на задержанном вдохе движений без опоры (рис. 3в). 3-4 раза по 5-10 с.

21. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

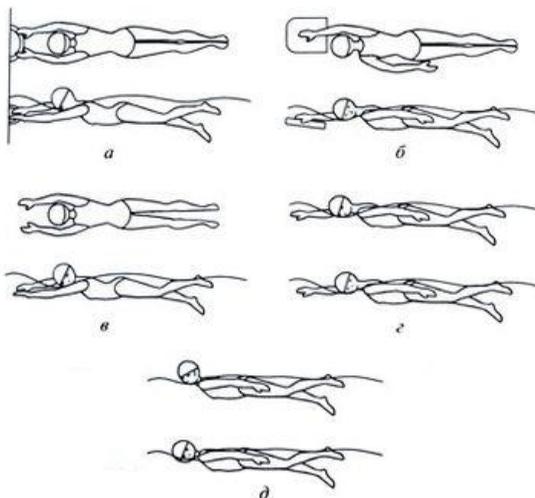


Рис. 3. Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на груди в воде

УРОК № 3

Задачи:

Развитие общих физических качеств.

Закрепление подготовительных упражнений для освоения с водой.

Закрепление техники движений ногами кролем на груди

Обучения движению руками при плавании кролем на груди.

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Упражнения для обучения движению руками при плавании кролем на груди на суше

1. В положении полунаклона одна рука опирается на согнутое колено одноименной ноги (рис. 4а), другая вытянута вперед, выполняется имитация гребка и подготовительного движения.

Методические указания:

- гребок и подготовительное движение изучаются по частям: вначале имитируется вход руки в воду, затем – начало гребка и его окончание, потом – выход руки из воды и пронос ее над водой (рис. 4б, в)

- движение произвести спереди назад слегка согнутой в локтевом суставе рукой и, не разгибая локоть, вернуть ее через сторону в исходное положение

- во время гребка рукой голова поворачивается и делается вдох.

- при возвращении руки в исходное положение голова поворачивается лицом вниз и выполняется выдох

- на суше добиваться от занимающихся умения задерживать на несколько секунд обе кисти рук впереди.

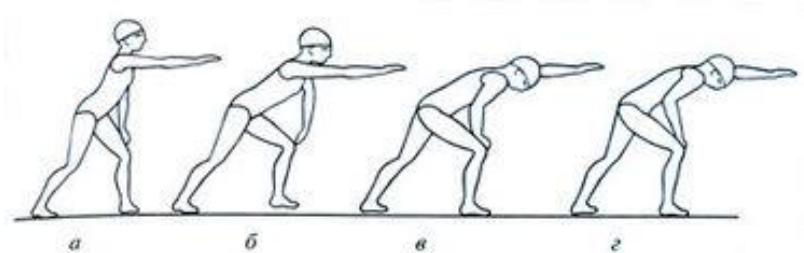


Рис. 4. Упражнения для обучения движению руками при плавании кролем на груди на суше²

Организованный вход в воду.

II. Закрепление подготовительных упражнений для освоения с водой.

Упражнения на дыхание

6. Упр. 4-8; урок №1 (многократные выдохи в воду до 40 раз)

Упражнения на скольжение

7. Упр. 7-14; урок №2

Упражнения 7-14, урок №2 повторить 5-6 раз

Методические указания:

- следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Упражнения для обучения движению руками при плавании кролем на груди

8. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка.

Методические указания:

- следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед);

Методические указания:

- вдох в сторону гребущей руки.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра);

Методические указания:

- вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

11. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены).

Методические указания:

- следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

12. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды.

Методические указания:

- следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

13. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

УРОК № 4

Задачи:

Развитие общих физических качеств.

Закрепление подготовительных упражнений для освоения с водой.

Закрепление техники плавания кролем на груди

Обучение движению ногами при плавании кролем на спине

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс для обучения движению ногами при плавании кролем на спине на суше

1. В положении сидя в упоре на предплечья выполняются попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости (рис. 3а).

2. То же, с руками, расположенными вдоль туловища (рис. 3б).

3. То же, прямую (левую) руку расположить за головой.

4. То же, прямую (правую) руку расположить за головой.

5. То же, обе руки за головой, выпрямлены в локтевых суставах (рис. 3в).

Методические указания:

- ноги прямые в коленях и носки постоянно вытянуты
- выдох выполняется только через нос
- руки за головой, выпрямлены в локтевых суставах

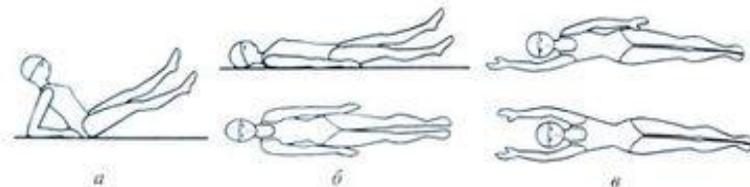


Рис. 5. Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на спине на суше

Организованный вход в воду.

II. Закрепление подготовительных упражнений для освоения с водой.

Упражнения на дыхание

6. Упр. №4-8; урок №1 (многократные выдохи в воду до 40 раз)

Упражнения на скольжение

7. Упр. 7-14; урок №2

Упражнения 7-14; урок №2, повторить 5-6 раз

Методические указания:

• следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Упражнения в воде для изучения движений ногами кролем на спине

8. Лежа на спине, держась одной рукой за неподвижную опору, другая – вдоль тела, изучается поза лежания (рис. 6а). Повторить 3-4 раза по 5-10 с.

Методические указания:

- тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды;

- лицо немного наклонено подбородком вниз;

- затылок остается погруженным в воду.

9. То же, выполняя движения прямыми ногами, постепенно увеличивая темп движений

Методические указания

- следить за тем, чтобы колени не показывались на поверхности воды

- стопы постоянно вытянуты

10. То же, перемещая вначале согнутую, а затем выпрямленную в локте руку за голову (рис. 6а).

Методические указания:

- выпрямленная за головой рука должна свободно лежать в воде, не нарушая позы.

11. Выполнять движение ногами с плавающим средством в обеих руках, расположенных вдоль тела (рис. 6б).

Методические указания:

- поддерживающее средство должно находиться над коленями

- касание коленями этого средства является сигналом о слишком высоком их поднимании.

12. То же, одна рука, а потом и другая располагаются прямыми за головой (рис. 6в).

Методические указания

- рука, располагающаяся за головой, полностью прямая в локтевом суставе

- рука, располагающаяся за головой, вся находится в воде.

13. Выполнять движение ногами с плавающим средством в обеих руках, расположенных за головой (рис. 6г).

Методические указания:

- руки, прямые в локтевом суставе

- руки находятся в воде.

14. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

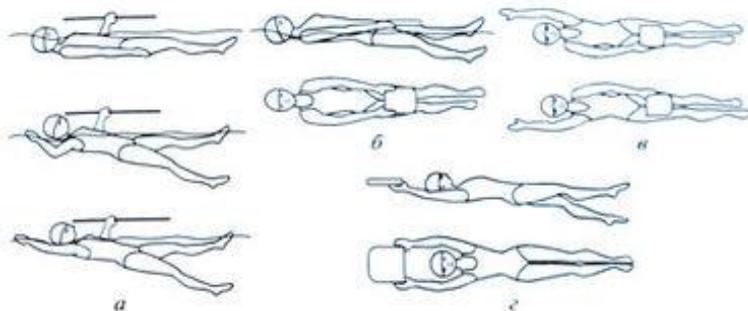


Рис. 6. Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на спине у неподвижной опоры и с подвижной опорой

УРОК № 5

Задачи:

Развитие общих физических качеств.

Закрепление техники плавания кролем на груди.

Закрепление техники движения ногами при плавании кролем на спине.

Обучение движению руками при плавании кролем на спине

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс для обучения движению руками при плавании кролем на спине на суше

1. Исходное положение стоя, руки вверх. Имитируется несколько гребковых и подготовительных движений одной, а затем другой рукой (рис. 7а, б)

Методические указания:

- движение прямой рукой через сторону вниз
- кистью в начале движения руки вниз сделать небольшое ладонное сгибание, а в конце – небольшое тыльное сгибание в лучезапястном суставе.

2. Из исходного положения «обе руки вверх» (рис. 7а) поочередно имитируется гребок и подготовительное движение одной рукой, а затем другой.

3. В исходном положении «одна рука вверх, другая – вдоль тела» (рис. 7б). Одновременно выполняется подготовительное движение нижней рукой и гребковое – верхней.

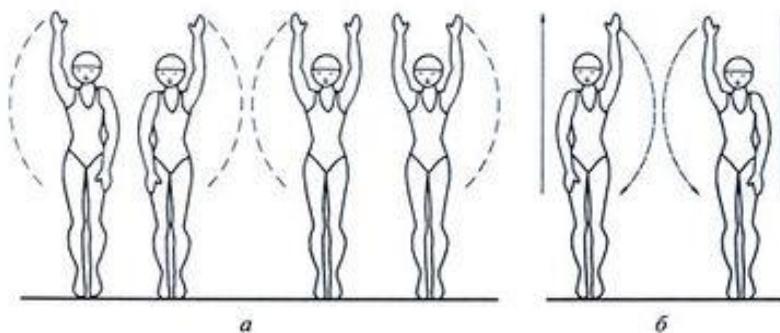


Рис. 7. Упражнения для обучения движению руками при плавании кролем на спине на суше

Организованный вход в воду.

II. Изучение движений рук у неподвижной опоры в положении лежа (рис. 8а)

4. Из исходного положения «рука прямая за головой», другой держась за поручень выполняется гребковое и подготовительное движения.

5. То же выполнять подготовительное и гребковое движения из исходного положения «рука вдоль тела».

Изучение движений рук с подвижной опорой (рис. 8б)

6. Стоя на подводной ступени у бортика, исходное положение «одна рука вверх, другая – держит подвижную опору». Прогибаясь, с подседом коснуться спиной и рукой воды, сделать толчок ногами и выполнить скольжение на спине. (рис. 8б).

7. Выполнить скольжение на спине. Начав непрерывную работу ногами, совершить несколько гребковых и подготовительных движений одной рукой, а затем – другой (рис. 8б)

Методические указания:

- После вкладывания руки в воду следить, чтобы она задержалась на мгновение за головой.

8. То же, выполнения раздельно-попеременные движения руками.

Методические указания:

- обращать внимание на присутствие паузы для рук в момент, когда кисти встречаются, держась за поддерживающее средство (рис. 8в).

9. То же, поддерживающее средство располагают не над ногами, а за головой

Методические указания:

• обращать внимание на присутствие паузы для рук в момент, когда кисти встречаются, держась за поддерживающее средство (рис. 8г).

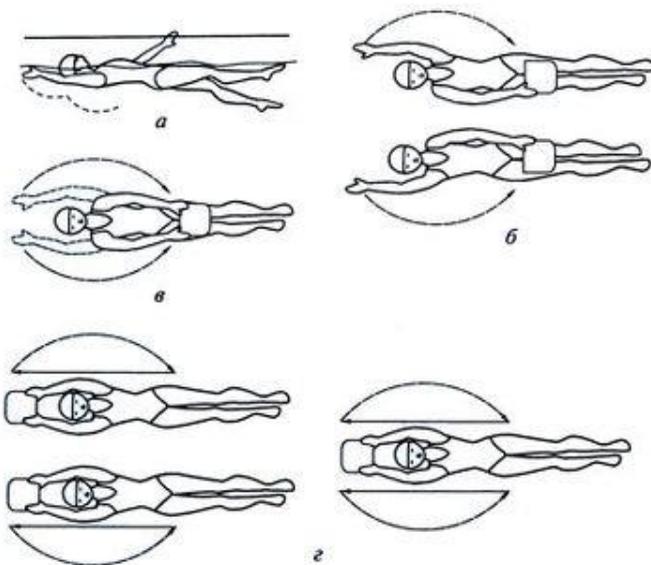


Рис. 8. Упражнения для обучения движению руками при плавании кролем на спине в воде

Упражнения для обучения согласованию движений руками при плавании кролем на спине

10. В исходном положении руки вдоль тела (рис. 9а) выполняются гребковые и подготовительные движения с паузой после каждого гребка.

Методические указания:

- движения выполняют одной рукой, затем другой
- движения выполняют попеременно одной рукой и другой
- в большом объеме эти упражнения выполнять не рекомендуется

11. То же, в исходном положении руки вверху

Методические указания:

- при движении одной рукой, а затем другой необходимо выдерживать паузу в исходном положении, т.е. впереди (рис. 9б).
- следить, чтобы ноги работали ритмично, без остановок
- таз не поворачивался в сторону гребущей руки

• упражнение является основным для изучения движений рук, выполняется многократно

12. Выполнение упражнений в полураздельном согласовании (рис. 9в).

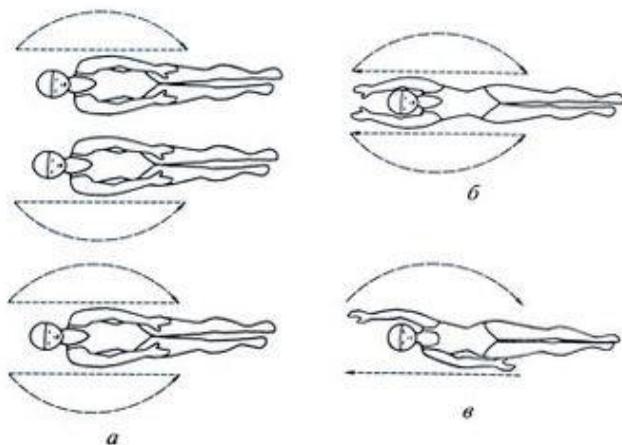


Рис. 9. Упражнения для обучения согласованию движений руками при плавании кролем на спине

13. Плавание в полной координации кролем на спине

Методические указания:

• выполняется многократно проплывание отрезков

14. Плавание в полной координации кролем на груди

Методические указания:

• выполняется многократно проплывание отрезков

15. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

УРОК № 6,7

Повторить программу уроков № 4-5.

УРОК № 8

Задачи

Развитие общих физических качеств.

Обучение движению ногами при плавании брассом.

Закрепление техники плавания кролем на груди.

Закрепление техники плавания кролем на спине.

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс для обучения движению ногами при плавании брас-сом на суше.

1. Стоя около стенки на одной ноге, выполнять имитирующее движение свободной ногой.

Методические указания:

- следить за правильными углами сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (рис. 10а).

- упражнение выполняется вначале одной ногой, а затем другой.

2. Исходное положение: сидя на полу, в упоре сзади предплечьями, ноги вытянуты, голеностопы разогнуты, стопа направлена пальцами вверх (рис. 10б).

- на счет «раз» выполняется сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах

- на счет «и» – развести стопы носками наружу и полностью разогнуть голеностопы так, чтобы пальцы ног были направлены вверх и в стороны

- на счет «два» выполняется гребковое движение.

Методические указания:

- сгибание ног нужно выполнять медленно, затрачивая на это движение не менее 3-4 с

- при полностью согнутых коленях стопы должны располагаться на ширине тазобедренных суставов занимающегося, а колени – на ширине плеч

- пятки при подготовительном движении касаются пола и не поднимаются вверх

- выпрямление тазобедренных и коленных суставов к концу движения ускоряется

- голеностопы, скользя пятками по полу, совершают движение назад и немного в стороны, затем – назад и вовнутрь

- окончание разгибания в суставах совпадает со сведением ног.

3. То же, лежа на спине, руки расположены вдоль тела (рис. 10в).

4. То же, лежа на животе поперек скамейки с упором руками о пол или лежа вдоль скамейки так, чтобы ноги свисали с нее (рис. 10г).

Методические указания:

- перед выполнением движений прямые ноги приподнимаются от пола до горизонтального положения

- выполнять с небольшим количеством повторений.

5. В исходном положении лежа на груди на полу производится сгибание ног в коленях (рис. 10д).

- упражнение решает только задачу ориентации стопы
- пятки расходятся в стороны в конце сгибания,
- стопы, полностью разогнутые, поворачиваются носками наружу

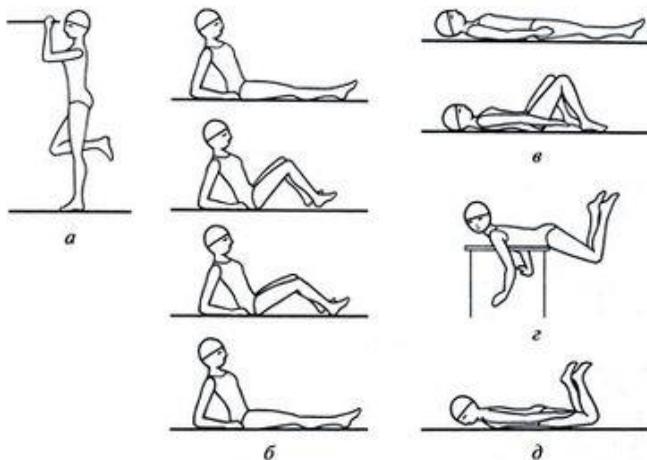


Рис. 10. Упражнения для обучения движению ногами при плавании брассом на суше

Организованный вход в воду.

II. Упражнения для обучения движению ногами при плавании брассом в воде

6. Стоя на подводной ступени у бортика, держась одной рукой за неподвижную опору (рис. 11а), выполнять движения одной ногой

Методические указания:

- траектория гребка стопы должна совпадать с плоскостью тела
- не было излишнего сгибания тазобедренного сустава
- в конце движения стопа касалась стопы другой ноги.

7. Лежа на груди, тело и ноги вытянуты вдоль поверхности воды (рис. 11б). Опора руками, повторить упражнение № 2.

8. Движение ног при опоре на плавающее средство

Методические указания:

- выполняется с паузой после гребка
 - дыхание произвольное.
- Движение ног в безопорном положении.

9. Лежа на груди, руки вытянуты вверх, выполнить скольжение. Затем, не поднимая головы, делают несколько движений ногами брассом (рис. 11г).

Методические указания:

- неоднократно повторить это упражнение на задержанном вдохе
- 10. То же, в согласовании с дыханием.

Методические указания:

• поднимая голову для вдоха, нужно делать поддерживающие гребки кистями с короткой амплитудой движения

11. Плавание одними ногами при расположении рук вдоль тела (рис. 11д).

Методические указания:

- движения ногами выполняются на задержанном вдохе
- затем – в согласовании с дыханием.

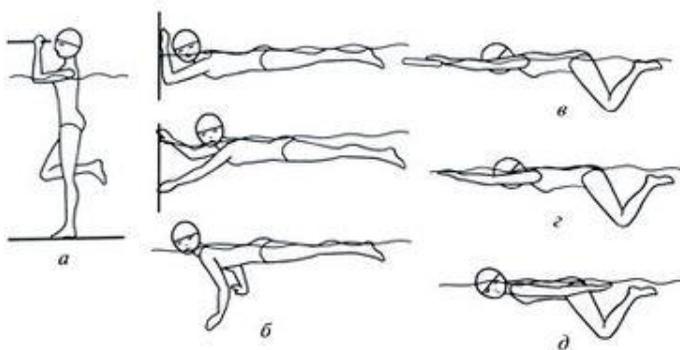


Рис. 11. Упражнения для обучения движению ногами при плавании брассом в воде

12. Плавание в полной координации кролем на груди.

13. Плавание в полной координации кролем на спине.

Методические указания

- выполняется многократно проплывание отрезков

14. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

УРОК № 9

Задачи:

Развитие общих физических качеств.

Обучение движению руками при плавании брассом.

Закрепление техники движения ногами при плавании брассом.

Закрепление техники плавания кролем.

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс для обучения движению руками при плавании брассом на суше и в воде

1. Стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти – ладонями вниз (рис. 12а).

- на «раз» выполняется поворот кистей ладонями наружу с одновременным небольшим ладонным сгибанием в лучезапястных суставах

- на счет «два» совершается движение рук в стороны и немного вниз

- на счет «три» начинается сближение кистей, локти сгибаются и смещаются назад – за плечевой пояс и далее под туловище (завершающая часть гребка делается быстро)

- на счет «четыре» руки выводятся вперед разгибанием плечевых и локтевых суставов.

Методические указания

- плечи оставлять в неподвижном положении, не поднимая их вверх

- в конце этой части гребка кисти немного не доходят до линии плеч, локти слегка согнуты и находятся выше кистей.

- вся рука располагается в одной вертикальной плоскости

2. В этом же исходном положении приступают к изучению согласования движений рук и дыхания:

- на счет «раз», гребок, в конце счета, вдох, подняв голову и немного плечи

- на счет «два» – опустить голову, выдох с одновременным выведением рук вперед.

Методические указания

- акцентировать внимание занимающихся на задержку дыхания на вдохе,

3. Лежа вдоль скамейки движение рук с произвольным дыханием, затем в согласовании с дыханием (рис. 12б).

Организованный вход в воду.

II.

4. Движение рук в положении стоя на дне (на подводной ступени у бортика) в полунаклоне (рис. 12в), голова поднята над поверхностью воды.

- на счет «раз» делается гребок

на счет «два» – подготовительное движение.

5. То же, с опущенной в воду головой на задержанном вдохе.

Методические указания:

- вдох выполняется подниманием только головы.

6. Согласование движений рук и ног.

Методические указания:

- выполнять гребок и подготовительное движение руками
- после окончания движений рук – подготовительное и гребковое движения ногами (рис. 12д).

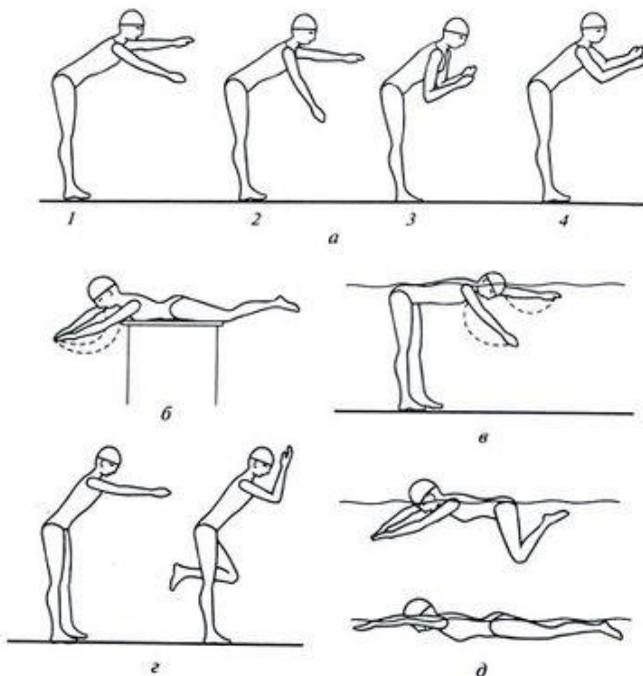


Рис. 12. Упражнения для обучения движению руками и согласованию движений при плавании брассом на суше и воде

7. Плавание в полной координации брассом.
8. Плавание в полной координации кролем на груди.
9. Плавание в полной координации кролем на спине.

Методические указания:

- работа на отрезках от 10 м
- увеличить длину проплываемых отрезков до 25 м

10. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

УРОК № 10

Повторить программу урока №9

УРОК № 11, 12, 13

Задачи:

Развитие общих физических качеств.

Повторение техники основных способов плавания.

I. Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.

Организованный вход в воду.

II. Повторение техники основных способов плавания.

1. Скольжение по поверхности воды с работой ног. При плавании кролем на груди (урок №2, упражнения 4–9).

2. Скольжение по поверхности воды с работой рук при плавании кролем на груди (урок №3, упражнения 10–13).

3. Скольжение по поверхности воды с работой ног при плавании кролем на спине (урок №4, упражнения 7–9).

4. Скольжение по поверхности воды с работой рук при плавании кролем на спине (урок №5, упражнения 10–12).

5. Скольжение по поверхности воды с работой ног при плавании брассом (урок №8, упражнения 8–10).

6. Скольжение по поверхности воды с работой рук при плавании брассом (урок №9, упражнения 4–6).

7. Плавание в полной координации кролем на груди.

8. Плавание в полной координации кролем на спине.

9. Плавание в полной координации.

Методические указания

• работа на отрезках от 10 до 25 м

10. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

УРОК № 14-15

Задачи

Развитие общих физических качеств.

Сдача учебных нормативов по плаванию.

I.

Построение, расчет по порядку, сообщение задач урока.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.

II.

1. Проплыть 25 м кролем на спине спокойно в полной координации

2. Прием контрольного норматива: проплывание дистанции 50 м любым способом.

3. Свободное купание.

III. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

Список литературы

1. Никитский Б.Н. Плавание: учебник для студентов ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1981.

2. Теория и методика обучения плаванию» / ред. А.А. Литвинов. – М.: Академия, 2014.

3. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие. – М.: Просвещение, 1991.

4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002.

Подписано в печать 17.02.2015. Формат 60x84/16
Усл.-печ. л. 1,3. Тираж 20 экз. Заказ 58
Типография Алтайского государственного университета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66