Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

учебное пособие по курсу

«Плавание»

Брянск 2019

**Разработчики:**

*Агеева Галина Федоровна* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории

*Величко Владимир Игоревич* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель первой категории

*Тихонова Ирина Владимировна* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории

Методика обучения плаванию. Учебное пособие по курсу «Плавание» /ФГБОУ СПО «БГУОР». - Брянск, 2019.

В учебном пособии изложен материал по организации и проведению занятий по плаванию. Раскрыт алгоритм обучения плаванию кролем на груди и на спине с применением новых педагогических технологий. Учебное пособие рекомендуется преподавателям плавания, физического воспитания, а также студентам для самостоятельного изучения плавания.

Предназначено для студентов очной формы обучения по специальности 49.02.01 - «Физическая культура» и специальность 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура».

Рассмотрено и утверждено на заседании Методического совета ФГБУ ПОО «БГУОР»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**…………………………………………………………………………….4

**ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИНА ОРГАНИЗМ**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ**……………………………………………………………….…5

**ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИПЛАВАНИЯ**………………………...…8

* 1. Техника плавания кролем на груди…………………………………………….9
  2. Техника плавания кролем на спине……………………………………...……11
  3. Техника плавания брассом на груди……………………………………...…..13
  4. Техника старта……………………………………………………………….…14
  5. Техника поворотов……………………………………………………………..15
  6. Требования безопасности……………………………………………………...16

**ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**…………………….17

3.1. Методические указания………………………………………………………….22

* 1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения………………..22
  2. Упражнения для привыкания к воде…………………………………………23
  3. Прыжки в воду………………………………………………………………….25

**ГЛАВА 4. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ**…………………………………………….25

4.1. Упражнения для изучения техники плавания………………………………......25

4.2. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине……………………..26

4.3.Алгоритм десяти уроков для не умеющих плавать…………………………….26

4.4. Алгоритм десяти уроков для умеющих плавать……………………………….44

4.5. Обучение плаванию брассом на груди и на спине……………………..……....56

4.5.1. Алгоритм десяти уроков для умеющих плавать……………………………...56

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**………………………………………………………….71

**ВВЕДЕНИЕ**

Данная работа является интеграцией обобщенного опыта по обучению плаванию преподавателей цикловой комиссии плавания.

В пособии содержатся элементы новых технологий и методик, которые авторами были успешно внедрены в педагогический процесс со студентами I и II курсов.

Работа состоит из пяти глав. Издание рассказывает о том. какую важную роль в жизни человека играет плавание, знакомит с техникой спортивного плавания: кроль на груди и на спине, брасс на груди и на спине, с методикой обучения для не умеющих и умеющих плавать, разнообразными упражнениями.,

В конце каждой главы предлагается ряд вопросом проблемного характера, участие в обсуждении, которых поможет студентам и преподавателям осмыслить пройденный материал

Пособие адресовано преподавателям плавания, физического воспитания, а также студентам для самостоятельного изучения плавания.

**ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

**НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения устойчивости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Плавание является уникальным видом спорта, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны, поскольку способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает и укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся.

Плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у студентов.

Благодаря симметричным движениям, горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим такие нарушения э осанке, как сутуловатость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в без опорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению стопы.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови гормона роста - самототропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

При плавании кролем и брассом вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате

увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и объем грудной клетки. Спортсмены-пловцы имеют очень высокие показатели ЖЕЛ - свыше 7000 см3, опережая представителей других видом спорта и уступая первое место только гребцам.

Занятия плаванием, изучение его техники как никакой другой вид физических упражнений тренируют правильный ритм дыхания. Невозможно плыть кролем и брассом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренируют устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это в первую очередь можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в два раза меньше, чем среди представителей других видов спорта Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 мин пребывания в воде при температуре 24°С человек теряет около 100 ккал тепла. Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокинетическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействии на нервную систему занимающегося, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивает крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычную доступность для всех студентов - девушек и юношей, с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят люди с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, а становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесенного полиомиелита, а стала победительницей трех Олимпиад. Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная ее плохой осанкой. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что в принципе хорошо научиться плавать может каждый.

**Контрольные вопросы:**

1. Расскажите, как воздействуют занятия плаванием на сердечнососудистую систему?

2. Что такое плавучесть тела?

3. Как плавание воздействует на дыхательную систему?

**ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ**

Современная техника спортивных способов плавания отличается высокой экономичностью движений. Поэтому обученный человек затрачивает меньше усилий, без труда увеличивает скорость передвижения и дальность преодоле­ваемого расстояния.

Это достигается за счет горизонтального положения тела и глубокого дыхания, а также правильного чередования напряжения и расслабления работающих мышц. Горизонтальное, те. почти параллельное поверхности воды положение тела, значительно уменьшает величину встречного сопротивления воды, улучшая его обтекаемость. Чтобы тело приняло такое положение, пловец опускает лицо в воду. При этом части тела как бы уравновешиваются и ноги приподнимаются выше к поверхности воды. Это позволяет пловцу не затрачивать лишних усилий на поддержание тела у поверхности воды и сосредоточить внимание на продвижении вперед.

При плавании на груди, когда лицо опущено в воду, дыхание осуществляется следующим образом: быстрый и короткий вдох с последующим медленным продолжительным выдохом в воду. Вдох и выдох выполняются только через рот. Во всех спортивных способах плавания дыхание согласуется с движениями рук пловца. При плавании кролем на груди, на спине вдох выполняется в момент окончания гребка, а выдох - во все остальное время цикла. При плавании брассом вдох обычно делается в начале гребка руками. Это необходимо для того, чтобы во время вдоха не ухудшилось положение тела пловца и качество гребковых движений. Хорошо поставленное дыхание - ключ к овладению техникой спортивного плавания. Поэтому при обучении плаванию особое внимание уделяется упражнениям для освоения дыхания и согласования дыхания с движениями рук.

Все движения пловца можно условно разделить на рабочие (гребковые) и подготовительные. При помощи гребковых движений пловец продвигается вперед. Они направлены спереди назад и выполняются мощно и быстро. Все подготовительные движения выполняются в обратном направлении - вперед. Если это происходит в воде, например подтягивание ног в брассе, то вызывает неизбежный тормозной эффёкт. Чтобы уменьшить тормозящие силы, подтягивание выполняют быстро, но очень мягко.

Техника наиболее скоростных способов плавания (кроля на груди, на спине) отличается от брасса тем, что подготовительные движения рук выполняются над водой. Закончив гребок, пловец быстро, но мягко проносит руки над водой. Независимо от того, где происходят подготовительные движения: в воде или над во­дой, техника спортивного плавания характеризуется непрерывным чередованием гребковых и подготовительных движений. Поэтому пловец должен обязательно овладеть умением ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц, что является необходимым условием для быстрого и длительного плавания. Техника спортивного плавания включает также выполнение **стартов** и **поворотов,** причем при плавании разными способами правила выполнения поворотов неодинаковы.

**2.1. Техника плавания кролем на груди**

Кроль на груди является самым скоростным и весьма популярным спортивным способом плавания. Техника его движений очень близка другим "кролевидным" способам плавания - кролю на спине и "дельфину". Поэтому она широко применяется при обучении студентов.

Кролем можно плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук, как при брассе. При плавании кролем пловец выполняет попеременные движения руками и ногами. Выполнив гребок, пловец переносит руку вперед над водой. Когда одна рука заканчивает гребок, другая входит в воду и начинает следующий гребок. То есть принцип согласования движений такой же, как при выполнении упражнения "мельница" на суше. Ноги также выполняют попеременные движения снизу-вверх и сверху-вниз. Попеременные движения позволяют пловцу-кролисту поддерживать более равномерную и высокую скорость по сравнению с другими способами плавания.

**Положение тела.** При плавании кролем на груди тело пловца лежит на поверхности воды почти горизонтально, лицо опущено в воду. Чтобы сделать вдох, он поворачивает голову в сторону. Поворот головы для вдоха, а также гребки руками вызы­вают небольшие колебания тела вокруг продольной оси.

**Движения ног.** Пловец выполняет непрерывные хлестообразные движения ногами (слегка согнутыми в коленях) снизу - вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Движение ногой начинается от бедра, передается на голень и заканчивается хлестом стопы. Расстояние между стопами в их крайнем положении во время движений ног не превышает 40 см. При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

**Движения рук.** Руки пловца работают попеременно, когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая входит в воду и начинает наплыв. Пловец погружает руку в воду под острым углом, против одноименного плеча. В воде она по­степенно вытягивается вперед-вниз, принимая обтекаемое положение.

Чтобы выполнить хороший и сильный гребок рукой, надо, по возможности, удлинять его, продолжая от бедра. Гребок делается рукой, слегка согнутой в локте, с постепенным ускорением спереди-назад. Во время гребка она проходит под грудью и животом, то есть пловец выполняет гребковые движения руками как бы под себя, не отводя их в сторону от туловища.

Рука пловца, особенно кисть, от начала до конца гребка должна быть жесткой, напряженной. Он продвигается вперед,

Кролем можно плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками вперед, опираясь ладонью о воду, как о плотный предмет, и отталкиваясь от нее.

Конец гребка завершается выходом руки из воды у бедра. Сначала из воды показывается плечо, затем предплечье и кисть, после чего рука проносится над водой, чтобы начать очередной гребок.

**Дыхание.** Поворот головы для вдоха согласуется с движением рук и производится в конце гребка, когда рука, под которую делается вдох, выходит из воды. Выполнив вдох, пловец поворачивает голову лицом в воду и начинает выдох (через слегка приоткрытый рот), заканчивая его в момент, когда рука, под которую делается вдох, выполнив гребок, займет положение у бедра. Продолжительность вдоха короче, чем выдоха (соотношение 1:3).

**Согласование движений.** Пловец продвигается вперед, непрерывно выполняя попеременные гребки руками и ритмичные движения ногами. На каждый гребок рукой (правой и левой) приходится шесть движений ногами. Кролист делает вдох в конце гребка руки, под которую он дышит. Таким образом, на два гребка руками и шесть ударов ногами выполняется один вдох.

**2.2. Техника плавания кролем на спине**

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Та же координация движений, схожая работа ног и рук, но более легкая техника дыхания, когда не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду, позволяют не умеющим плавать быстрее осваивать технику. Поэтому наряду с кролем на груди при обучении плаванию широко применяется кроль на спине. Обычно все кролевые упражнения на занятиях выполняются в двух положениях - на груди и на спине.

Умение плавать на спине может пригодиться в различных жизненных ситуациях.

**Положение тела.** Пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально, затылок находится в воде, лицо - над водой. Ноги и таз погружены в нее несколько глубже, чем при плавании кролем на груди. Это вызвано тем, что при недостаточно глубоком положении ног в момент разгибания колена стопа и го­лень будут появляться над водой, что значительно снизит эффективность работы ног. При плавании на спине, как и на груди, движения рук сопровождаются небольшими поворотами плеч во круг продольной оси.

**Движения ног.** Как и при плавании кролем на груди, выполняются непрерывные ритмичные движения ног снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. При этом носки значительно повернуты внутрь. Расстояние между ними в крайних точках движения (одна вверху, другая внизу) несколько больше, чем в кроле на груди, из-за некоторого сгибания ног в коленях. Наибольший эффект в работе ног для продвижения пловца вперед дает активное разгибание в колене. В этот момент он как бы отталкивается от воды голенью и подъемом стопы. Движение, похожее на хлыст, начинается от бедра, переходит на голень и заканчивается стопой. После этого нога полностью выпрямляется под поверхностью воды. При правильных движениях ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

**Движения рук.** Одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая входит в воду и начинает наплыв. Рука входит в воду полностью выпрямленной напротив одноименного плеча. Из этого положения начинается гребок рукой, который вы­полняется так же, как в кроле на груди, с постепенным ускорением по направлению к бедру. Во время гребка рука немного сгибается в локте. Напряженными кистью и рукой пловец как бы опирается о воду.

Гребок рукой продолжается до бедра и заканчивается полным выпрямлением руки с поворотом кисти ладонью вниз. Из этого положения прямая рука выходит из воды и проносится по воздуху.

**Дыхание.** Поскольку лицо все время находится над водой, техника дыхания очень проста - вдох и выдох согласуются с движениями рук: в момент окончания гребка и выноса руки из воды пловец делает вдох, а затем - выдох, который продолжается до тех пор, пока рука, под которую производится вдох, снова не ока­жется в положении у бедра.

**Согласование движений.** Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. На каждый гребок правой и левой рукой приходится шесть ударов ногами. За это же время пловец делает вдох и выдох.

**2.3. Техника плавания брассом на груди**

Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания.

**Положение тела.** Пловец лежит у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони обращены вниз. Во время вдоха голова и плечи незначительно поднимаются из воды.

**Движения ног.** Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение - толчок и скольжение после толчка. При подготовительных движениях (подтягивании) пловец сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах и разводит колени в стороны-вниз на расстояние, не превышающее ширины плеч пловца.

Подтягивание заканчивается, когда между бедрами и телом пловца образуется тупой угол приблизительно 120-130°, а голени занимают вертикальное положение по отношению к поверхности воды. Когда подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны перпендикулярно направлению движения пловца. Из этого положения начинается рабочее движение - толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назад и выполняется одновременно до завершающего толчок соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед.

Большое значение для правильного гребка имеет последовательность разгибания ног в суставах. Постепенный переход движения от крупных и мощных мышц таза и бедра к более мелким мышцам голени и стопы позволяет осуществить хлестообразное движение ногами, характерное для техники плавания. Хлест увеличивает скорость движения ног к концу толчка, что является основным рабочим моментом, продвигающим пловца вперед.

**Движения рук.** Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед. Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны-назад-вниз. Гребок выполняется прямыми рукааи и заканчивается у линии плеч. Здесь руки сгибаются в лортях, кисти соединяются, локти опускаюгси вниз и начинается быстрое выведение рук вперед в обтмкш;мое положение. После выпрямления рук вперед начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхносги воды, ладони обращены вниз. **Дыхание.** При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловец поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки вы­водятся вперед и происходит наплыв, выполняется выдох.

**Согласование движений.** Пловец продвигается вперед за счет одновременных симметричных движений руками и ногами. Все подготовительные движения как руками, так и ногами, в отличие от других способов плавания, выполняются под водой. В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и ногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом. В конце гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Одно­временно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после которого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду.

**2.4. Техника старта**

*Старт из воды:* выполняется при плавании на спине. Пловец произвольно ныряет в воду, поворачивается лицом к стене бассейна, берется прямыми руками на ширине плеч за стартовые поручни и, упираясь ногами в стенку бассейна, принимает поло­жение группировки. По стартовому сигналу или команде "Марш!" пловец толкается ногами от стенки бассейна и с одновременным махом рук вперед резко прогибается в пояснице. После входа в воду пловец прижимает подбородок к груди и направляет кисти рук вверх, что помогает ему выйти на поверхность воды. Чтобы не терять скорость скольжения, пловец начинает движения нога­ми, а затем движения руками.

*Стартовый прыжок с тумбочки:* выполняется из исходного положения, при котором ступни ног параллельны друг другу и расставлены приблизительно на ширину одной стопы. Пальцы ног касаются переднего края тумбочки, колени слегка согнуты, а туловище пловца занимает горизонтальное положение по отно­шению к поверхности воды. Руки опущены вниз и немного отведены назад. По стартовому сигналу или команде "Марш!" пловец делает толчок ногами с одновременным махом рук вперед-вверх и прыгает в воду. Погрузившись в воду, пловец некоторое время скользит по инерции, сохраняя вытянутое положение тела. Когда скорость скольжения уменьшается и тело поднимается к поверхности воды, пловец начинает движения ногами, а затем - руками.

**2.5. Техника поворотов**

*Поворот при плавании на спине:* обычно выполняется под ту руку, которая закончила гребок и проносится над водой. Оставаясь в положении на спине, пловец касается рукой поворотного щита, одновременно группируясь». Затем производится вращение и постановка ног на стенку, после чего пловец вытягивает руки вперед под водой и выполняет толчок ногами с последующим скольжением. Первые плавательные движения начинают ноги, затем следует гребок рукой.

*Поворот при плавании на груди:* выполняется с касанием поворотного щита одной или, как при плавании брассом, двумя руками. Рука или руки сгибаются в локтевом суставе, затем к поворотному щиту приближаются голова и плечи, происходит группировка. После этого пловец отталкивается рукой от стенки одновременно с вращением, выводит вперед руки (одну под водой, другую над водой), толкается ногами от стенки и выполняет скольжение. Весь поворот происходит почти в вертикальной плоскости - плечи и голова находятся вверху, ноги и таз - внизу. В начале скольжения тело пловца лежит немного на боку, так как ноги на поворотный щит ставятся боком. Во время скольжения пловец постепенно выравнивает положение тела, поворачиваясь на грудь. После поворота так же, как при выполнении старта с тумбочки, первые плавательные движения начинают ноги. За ними следует первый гребок рукой, в конце которого пловец появляется на поверхности воды.

**2.6. Требования безопасности**

\*не умеющие учатся плавать только на мелком месте, где уровень воды доходит до пояса занимающихся;

\*во время занятий необходимо соблюдать строгую дисциплину - не разрешать неорганизованного купания, самовольных прыжков в воду и ныряний; не допускать, чтобы студенты садились друг на друга, топили с головой, громко кричали и, вообще, шалили;

\*входить в воду и выходить из нее разрешается только по команде или свистку преподавателя;

\*допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только ведущий занятия;

\*до и после занятий обязательно проводить поименную проверку-перекличку студентов;

\* во время проверки умения плавать в воде должны находиться одновременно не более двух занимающихся

\*строго наказывать за ложные крики "Тону!";

\* ныряние и прыжки выполняются занимающимися только поочередно - каждый следующий участник стартует только тогда, когда предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

Правила безопасности должны знать и выполнять все занимающиеся. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от нелепой, трагической случайности. Кроме того, ведущий занятия преподаватель должен научить студентов пользоваться поддерживающими плавсредствами: надувными кругами, досками, кусками пенопласта, обеспечив подготовку каждого к рациональным действиям в неожиданных ситуациях.

**Контрольные вопросы:**

1.Объясните, чем отличается техника плавания кролем на груди от техники плавания брассом на груди.

2.Опишите технику старта при плавании кролем на груди.

3.Опишите технику поворотов при плавании кролем на груди и технику плавания брассом на спине.

**ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Занятия по плаванию на педагогическом отделении проводятся на I и II курсах, на спортивном отделении на четвертом курсе.

Таким образом, студенты в течение учебного года занимаются плаванием два месяца. (20 занятий продолжительностью по два академических часа). На первом занятии по плаванию определяется уровень подготовленности студентов. Студентам предлагается тест - проплыть 50 метров любым стилем на время. В конце второго месяца занятий студенты I и II курсов сдают технику плавания:

**1 КУРС:**

- кроль на груди 50 м на время: юноши - 0,43 сек.; девушки -1,10 сек.;

- комбинированное плавание 200 м без учета времени (25 м кролем на груди, 25 м кролем на спине, так чередуем четыре раза). В учет берется без остановочная работа, правильная техника поворотов согласно правилам стиля плавания;

- технику плавания кролем на спине, включая элементы техники поворота, на оценку;

**2 КУРС:**

-кроль на груди 50 м на время: юноши 0,41 сек.; девушки - 1,05 сек.;

-девушки - комбинированное плавание 200 м (чередуя четыре раза 25 м кролем на груди, 25 м кролем на спине);

-юноши - комбинированное плавание 800 м (чередуя каждые 25 м кролем на груди, затем 25 м кролем на спине);

-технику плавания брассом на груди 25 м, включая элементы поворотов, на оценку.

В нашем распоряжении есть 20 занятий первое и последнее занятия уходят на организационные вопросы и прием контрольных нормативов.

Основными показателями допустимого времени пребывания в воде являются состояние и внешний вид занимающихся. Если у студента появился озноб, "гусиная кожа”, посинение губ, занятие нужно немедленно прекратить.

Студенты должны быть знакомы с основными условными сигналами и правилами их выполнения.

Например:

-один свисток может заменять команду "Марш!", которая дается на начало выполнения упражнения;

-два свистка - "Внимание!";

-серия частых свистков - "Тревога!";

- чередование длинных и коротких свистков - "Занятия окончены! Из воды!". Сигнал "Из воды!" ведущий подает, показывая обучаемым поднятые вверх скрещенные руки. Все сигналы, имеющие значение команд, должны быстро и четко выполняться всей группой.

Каждое занятие плаванием начинается на суше и продолжается в воде. На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, движения руками и ногами как при плавании кролем, брассом и другими способами, упражнения для согласования движений рук с дыханием. От тщательного выполнения упражнений на суше зависит успех обучения в воде, быстрое и качественное освоение техники плавания. Каждое занятие состоит из повторения знакомых, уверенно выполняемых упражнений и изучения новых - не более одного-двух упражнений. Новые упражнения нужно показывать и объяснять. Показывать упражнения должен преподаватель, в то время как студенты смотрят на него и копируют. Хорошо, если преподаватель одновременно объясняет, что нужно делать, чтобы правильно его выполнить. Объяснения должны быть образными и понятными студентам.

Например:

-носки ног при движениях ногами при плавании кролем должны быть, как у балерины;

-корпус при выполнении скольжения должен быть напряженным и обтекаемым, как линкор;

-движения ногами брассом делать, как лягушка.

Перед входом занимающихся в воду нужно также уточить их внимание на выполнении главной задачи урока

Обычно занятия плаванием вызывают у людей положительные эмоции. Однако требуется большая осторожность, особенно на первых занятиях, чтобы не вызвать у некоторых страх и неприязнь к воде. Известно, что подавляющее большинство несчастных случаев на воде происходит от страха, причиной которого может быть боязнь глубокого места, холодной поды, попадания воды в глаза, нос, уши и т.п. Возникший перед водой страх может закрепиться на долгие годы и помешать научиться плавать, а научившихся лишить уверенности в умении плавать. Страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения плаванию является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Следовательно, на первых занятиях боязливых студентов нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду.

Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться. Если они еще не умеют плавать, дается серия активных движений в воде - прыжки, ходьба, бег и другие. Это особенно важно на первых занятиях, пока новички не привыкли к температуре воды и из-за неумения перемещаться в ней быстро мерзнут вследствие повышенной теплоотдачи. Здесь надо внимательно следить за чередованием упражнений, выполняемых на мосте и в движении, на задержке дыхания с выдохами в воду. Каждое новое освоенное упражнение нужно обязательно включить в игры и развлечения на воде, чтобы закреплять и совершенствовать его выполнение. Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие основные правила:

\* не заставлять студентов насильно входить в воду, поджаться под воду с головой, нельзя запугивать: "Наглотаешься воды и утонешь!";

\*все объяснения методического и организационного характера проводить с занимающимся только на суше; когда группа годится в воде, применяются краткие команды, методические мания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы студенты не мерзли;

\*особое внимание следует уделить проведению первых уроков, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверие к преподавателю;

\* каждый, даже незначительный успех в обучении должен быть отмечен, вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку;

\* если студенты не могут выполнить задание, ведущий обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание; чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия педагога;

\* при объяснении нового упражнения необходимо останавливаться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части;

объясняя и показывая упражнения, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимания на ошибках и недостатках;

\* шире использовать показ упражнений самими студентами, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревновательность и активность группы;

\* чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения - технику плавания кролем, брассом на груди и на спине в исполнении лучших пловцов группы;

\* каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом купания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах;

\*для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении; упражнения на задержке дыхания - с выдохами в воду; плавание при помощи ног и рук - с плаванием в полной координации; плавание коротких отрезков и серий отрезков с плаванием максимально возможных для студентов данной подготовленности дистанций;

\*после освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния;

\*поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием на коммерческой воде во внеурочное время;

» при изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок;

\*исправляя ошибки, не делать одновременно много замечаний - это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах;

\*в каждом уровне не надо изучать более одного-двух новых упражнений.

Даже не став большим спортсменом, студент научится основам техники спортивного плавания, правильному выполнению упражнений в скольжении, дыхании, движениях ног и рук. Заинтересуется этим видом спорта, захочет заниматься дальше и научится хорошо плавать кролем, брассом, если просто научится плавать - и это ему не раз пригодится в жизни.

**3.1. Методические указания**

**Все упражнения для начального обучения плаванию выполняются как на суше, так и в воде.**

Эти упражнения разделяются на:

1. общеразвивающие и специальные физические упражнения;
2. упражнения для привыкания к воде;
3. упражнения для изучения техники плавания.

В зависимости от этапа обучения занимающийся выполняет упражнения той или иной группы. Соотношение упражнений из разных групп на каждом этапе обучения определяется условиями для занятий, возрастом и подготовленностью занимающихся.

**3.2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения**

Их необходимо выполнять ежедневно на суше перед каждым занятием в воде. Еще лучше, если дополнительно этот комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений выполняется утром вместо зарядки. Это дает возможность студенту в привычных условиях на суше ознакомиться с движениями, характерными для техники плавания.

Общеразвивающие физические упражнения помогают повысить уровень развития таких качеств, как сила, координация движений, ловкость, гибкость, быстрота. Также они необходимы для успешного освоения техники плавания. Сюда относятся такие упражнения, как бег, ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания, маховые движения руками и ногами и многие другие.

Специальные физические упражнения направлены на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях при плавании, а также на совершенствование подвижности суставов. В основном это упражнения, имитирующие движение рук кролем, выполняемые с резиновыми амортизаторами, круговые движения руками вперед и назад типа "мельница", пронос, выкрут прямых рук назад с полотенцем, круговые вращения стопы и другие.

Из этих упражнений составляется комплекс (обычно туда входит 10-12 упражнений). Упражнения с резиновыми амортизаторами и круговые вращения рук выполняются сериями из 2-3 повторений. Это позволяет совершенствовать как общую, так и силовую выносливость занимающихся.

**3.3. Упражнения для привыкания** к **воде**

Они широко применяются на первых этапах, помогая студенту освоиться в новой непривычной среде и подготовиться к изучению техники плавания. Все эти упражнения обязательно выполняются при задержке дыхания после вдоха. Как уже говорилось, это делается для того, чтобы улучшить плавучесть тела занимающегося, что особенно важно на первых шагах обучения. Упражнения для привыкания к воде выполняются на мелком месте, то есть при глубине воды, доходящей до уровня пояса или груди студента. Их можно разделить на несколько подгрупп.

*Упражнения для ознакомления с непривычными свойствами воды* помогают уверенно чувствовать себя в непривычных условиях водной среды, ознакомлению с плотностью, вязкостью, сопротивлением и температурой воды. Это нужно для того, чтобы научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами. К этим упражнениям относятся разного вида ходьба и бег в воде с гребковыми движениями рук.

*Погружение под воду с головой и открывание глаз* приучает студентов не бояться воды и брызг, почувствовать выталкивающую подъемную силу воды. Умение открывать глаза в воде помогает лучше ориентироваться по отношению к бортику, поверхности воды и глубокому месту, четко различая зону опасности и безопасности. Упражнения этой подгруппы составляют различные погружения с головой в воду, "умывание", ныряния с открыванием глаз в воде и другие.

*Всплывания и лежание на воде* помогают почувствовать непривычное, взвешенное состояние в воде и способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. Лежание в горизонтальном положении воспитывает у новичков умение удерживать равновесие тела в воде.

В эту подгруппу упражнений входят широко известные "поплавок”, "медуза", "стрела", "крест" и другие.

*Скольжение* - продвижение тела по поверхности воды на груди или на спине в результате толчка ногами без помощи гребковых движений рук и ног. Выполнение скольжений помогает освоить равновесие тела во время движения в воде, научиться тянуться вперед, принимая наиболее обтекаемое положение тела. Упражнения в скольжении помогают выработке оптимальных затрат мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца. Скольжение выполняется в положении на груди, на спине, на боку.

Различные положения рук во время скольжения: руки вытянуты вперед; вдоль тела; одна впереди, другая у бедра - помогают научиться принимать наиболее обтекаемое положение тела.

*Выдохи в воду* очень важны при освоении техники дыхания. Вдох над поверхностью воды и выдох в воду, многократно повторяющиеся во время плавания в ритме гребковых движений, выполняемых руками и ногами, являются обязательным элементом техники каждого способа плавания. **"Научись дышать в воде и ты научишься плавать"** - эта поговорка показывает, что дыхание - ключ к освоению техники плавания.

В эту группу упражнений входят однократные и многократные выдохи в воду, а также выдохи в воду с поворотом головы на вдох и в согласовании с движениями рук и ног. Все эти упражнения выполняются до тех пор, пока занимающиеся не научатся лежать на воде и скользить по ней, открывать глаза, правильно дышать, после чего надобность в них отпадает.

**3.4. Прыжки в воду**

Они помогают быстрее освоиться с водой, подготавливают к быстрому и качественному освоению стартового прыжка, нырянию в длину и в глубину. Прыжки в воду воспитывают смелость, решительность, умение без страха погружаться на глубину и некоторое время находиться под водой. Выполнение прыжков в воду во время обучения плаванию доставляет занимающимся много радостных эмоций. В основном, это соскоки ногами вниз и соскальзывание в воду из положения сидя на бортике. Прыгать в воду можно только тем занимающимся, которые уже умеют плавать.

**Контрольные вопросы:**

1.Как Вы понимаете, что такое "методические указания"?

2.Назовите перечень упражнений для привыкания к воде.

3.Опишите технику прыжков в воду.

**ГЛАВА 4. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ**

* 1. **Упражнения для изучения техники плавания**

Упражнения для изучения техники плавания выполняются по частям. Выполняя скольжение на груди и на спине, занимающиеся осваивают положение тела. Одновременно совершенствуется умение делать вдох над водой и выдох в воду. Затем изучаются движения ногами и руками.

По мере освоения техники плавания постепенно уменьшают площадь опоры и изменяют положение тела занимающегося от вертикального на суше до горизонтального в воде. Так постепенно увеличивается трудность выполнения каждого упражнения по мере приближения его к условиям плавания.

Перед каждым занятием в воде упражнение выполняется на суше, затем в воде с опорой, стоя на месте (например, движения руками, как при плавании кролем, стоя на дне или движения ногами, как при плавании кролем, упираясь в дно руками); далее - в воде с опорой в движении (например, плавание кролем при помощи движений ног с доской; гребки руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну); потом - в воде без опоры в движении (например, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, плавание при помощи движений ног, рук с полной координацией).

Разделение освоения техники плавания с помощью упражнений по элементам облегчает обучение и помогает избежать излишних ошибок. Как только занимающиеся научились лежать на воде и скользить, делать выдохи в воду, выполнять движения ногами и руками кролем, нужно сразу же переходить к согласова­нию этих движений между собой, а затем и к плаванию в полной координации. Согласование движений проводится в таком порядке: движения ног с дыханием; движение рук с дыханием; плавание в полной координации на задержке дыхания; плавание в полной координации в сочетании с дыханием. Как только занимаю­щиеся научились держаться на воде и проплывать небольшие расстояния, нужно стараться как можно больше плавать и как можно меньше ходить и стоять на дне.

**4.2. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине**

Не умеющих плавать студентов обычно обучают кролю на груди и на спине. Умеющему плавать нужно индивидуально выбирать способ плавания, соответствующий движениям ног и рук.

* 1. **Алгоритм десяти уроков для не умеющих плавать**

**Урок 1**

**На суше**

Выполнить следующий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

1. Ходьба - бег - наклоны вперед, назад и в стороны - приседания - отжимания руками от пола - маховые движения руками и ногами - прыжки - 3 мин.
2. В положении сидя упереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты - движения ногами как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, расстояние между стопами в верхней и нижней точках - 30-40 см. Нога не поднимать высоко над полом. 2 повторения по 20 раз.
3. Встать спиной к стене, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, прижаться спиной, головой и руками к стене и напрячь мышцы туловища, рук и ног. Затем расслабиться. Повторить "на­пряжение" 5-6 раз по 3-4 сек. Упражнение дает представление о положении тела во время скольжения, учит держать тело при плавании напряженным.
4. Основная стойка, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круги плечами вперед и назад, сначала одновременные, затем попеременные. Повторить 20 раз.
5. "Мельница": основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз - круговые вращения вперед и назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми как палки. Положение рук в любой момент движения прямо противоположно. "Мельница" - основное упражнение, подводящее к ос­воению движений руками при плавании кролем на груди и на спине. Выполнить 2 серии по 20 раз.
6. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Из этого положения выполнить движения руками, как при плавании кролем, - 2 по 20 раз.
7. Выполнить упражнения с резиновыми амортизаторами (бинтами), которые прикрепляются к подоконнику, ручке двери, дереву или другой опоре. Работа с преодолением небольшого сопротивления на суше помогает быстрее освоить гребковые движения в воде - 4 х 20 раз.

Выполнение комплекса следует начинать, заменяя им утреннюю гимнастику в период занятий плаванием. Такая подготовка дает возможность значительно быстрее и эффективнее не только научиться плавать, но и овладеть техникой спортивного плавания.

Комплекс начинается с выполнения разогревающих и дыхательных упражнений - ходьбы и бега в сочетании с движениями рук и прыжков. Затем даются упражнения для более крупных мышечных групп туловища, плечевого пояса, рук и ног. К таким упражнениям относятся наклоны, приседания, отжимания. После того как мышцы разогрелись, что предохраняет их от болевых ощущений и растяжений, можно выполнять круговые движения руками с большой амплитудой и другие маховые и рывковые движения, а также упражнения для развития подвижности в суставах.

Заканчивается комплекс упражнениями, по форме и характеру движений напоминающими технику спортивного плавания. Выполнение этих упражнений постепенно подводит новичков к изучению техники плавания в воде. Особое внимание при разучивании комплекса нужно уделить круговым движениям руками типа "мельница", "скольжению", выполняемому у стенки; движениям ног и рук, как при плавании кролем; движениям руками кролем с резиновыми бинтами. Уверенное выполнение этих упражнений ускоряет и облегчает овладение техникой плавания.

**В воде**

Осваиваются упражнения на ознакомление с упругими свойствами воды, погружения, ныряния, всплывания, открывание глаз в воде.

1. Ходьба и бег по дну помогая себе гребковыми движениями рук, выпрыгивание из воды и погружение в воду.
2. "Полоскание белья" - стоя на дне, принять устойчивое положение и делать то напряженными, то расслабленными обеими руками движения вправо-влево и вперед-назад, "опираясь" ладонями о воду. Надо объяснить занимающимся, что толь­ко напряженная кисть руки позволяет "опереться" о воду.
3. "Умывание" - сделать вдох и задержать дыхание. Побрызгать себе в лицо водой.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду-
5. Опустить лицо в воду, открыть глаза и рассматривать предметы, лежащие на дне.
6. Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени - сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и присесть, опустившись под воду. Не выпускать воздух, быстро не выскакивать из воды, считать в уме до 5- 10, после чего выпрямиться.
7. "Поплавок" - сделать вдох, присесть под воду, плотно обхватить колени руками, лицо опустить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды.
8. Сделать "поплавок", затем выпрямить и развести в стороны руки и ноги, приняв горизонтальное положение на поверхности воды.

Основная задача - освоиться с новой непривычной средой, научиться без страха входить в воду, плескаться, прыгать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши. Вначале вода, попадающая в нос, глаза, рот, доставляет немало непривычных и порой неприятных ощущений. Постепенно приходит умение не тереть глаза руками, задерживать дыхание на вдохе, без страха погружаться с головой в воду, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде. Напомнить, что все упражнения на привыкание к воде обязательно выполняются на задержке дыхания после вдоха, что увеличивает плавучесть тела не умеющего плавать и помогает ему скорее почувствовать состояние невесомости.

**Урок 2**

**На суше**

Выполнять комплекс из первого урока.

**В воде**

Идет освоение упражнений, связанных со скольжением, выходом в воду, прыжками в воду. Идет обучение повороту головы на вдох, который выполняется при плавании кролем. Для этого ноги надо поставить на ширину плеч, наклониться вперед, руки положить на колени, повернуть голову в сторону. В этом положе­нии открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз, выдох в воду. Выдох должен быть непрерывным, продолжительным и выполняться через рот.

1. Скольжение на груди. Встать лицом к бортику на расстоянии двух-трех, а затем, постепенно и более шагов, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду.
2. Скольжение на спине. Встать спиной к бортику, руки прижать к телу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и слегка оттолкнувшись ногами принять горизонтальное положение и прижать подбородок к груди, не садиться. Устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями рук около бедер. Ладони рук направлены вниз.
3. Скольжение на спине с руками, вытянутыми вперед. Встать спиной к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Присесть, оттолкнуться ногами и лечь на спину.
4. Выдох в воду. Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив рот в воду; в) побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
5. Выдохи в воду 5-10 раз. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным, приблизительно раза в три длиннее вдоха. Лучший показатель правильного выдоха в воду - изобилие пузырей на поверхности воды.
6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду - выдох. Повторить не менее 10-15 раз.
7. Соскок в воду вниз ногами. Встать на край бортика или тумбочки, зацепиться пальцами ног за край, руки прижать к телу, смотреть вперед. Одну ногу вынести над водой, толкнувшись другой ногой, и соскочить в воду. Сразу после погружения в воду согнуть колени и развести руки в стороны.
8. То же самое, но толкнуться обеими ногами и прыгнуть вводу.
9. Сесть на край бортика, поднять руки вверх и соединить кисти, голова между руками. Из этого положения низко наклониться к воде так, чтобы грудью лечь на бедра, и упасть в воду.
10. Принять положение полной группировки, как при выпол­нении "поплавка". Носками ног зацепиться за край бортика, руки поднять вверх, кисти соединить, голова между руками. Из этого положения сделать спад в воду.
11. Спад в воду из положения согнувшись. Встать на бортик и пальцами ног зацепиться за его край. Поднять вверх прямые руки, соединить кисти, голова между руками. Согнуться вперед и медленно наклониться к воде, как бы потянуться вниз руками и, потеряв равновесие, войти в воду. Ноги держать прямыми, не сгибать в коленях.

Основной задачей второго урока, так же, как и первого, является привыкание к воде. Поскольку дальнейшее обучение строится с учетом полученной подготовки на предыдущих этапах, каждое занятие нужно начинать с выполнения серии разученных упражнений, которые должны проводиться в быстром темпе, чтобы сразу согреться в воде. Это увеличивает уверенность в своих силах, показывает, как от занятия к занятию расширяется арсенал знаний, умений, навыков.

Упражнения, выполняемые на месте, нужно чередовать с упражнениями, выполняемыми в движении; упражнения с задержкой дыхания на вдохе - с выдохами в воду.

Во время скольжения тело, руки и ноги нужно держать напряженными и тянуться вперед по направлению движения. Вначале скольжение на груди получается быстрее и лучше, чем на спине. Зато быстрее осваивается плавание кролем на спине, так как при плавании на спине не нужно делать выдох в воду. При выполнении скольжения на спине руки сначала лучше держать вдоль тела. Затем, когда занимающиеся научатся правильно принимать горизонтальное положение, скольжение нужно выполнять с руками, вытянутыми за головой также, как и на груди.

Как только новички освоили скольжение, его нужно делать по 10-15 раз в каждом занятии.

При разучивании дыхания в воде особое внимание нужно уделять многократным выдохам в воду, выполняемым стоя на месте и в ходьбе по дну. Выдох в воду должен быть непрерывным, интенсивным, продолжительным (выдох должен быть по соотношению времени длиннее вдоха в три раза). Основным показателем правильного выдоха в воду является количество пузырей на поверхности воды.

После того как освоен навык многократного ритмичного дыхания с выдохом в воду, нужно переходить к выполнению этого упражнения с поворотом головы на вдох, как это делается при плавании кролем на груди. Упражнения на дыхание выполняются сериями (по 3-4) по 20 раз в каждом занятии.

На освоение упражнений этого этапа потребуется 2-3 занятия.

**Урок 3**

**На суше**

Выполнить вышеуказанный комплекс.

**В воде**

1. Взявшись руками за бортик, принять горизонтальное положение в воде; лежа на груди, удерживать на поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Делать поочередные движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполняются в частом темпе, чтобы не успевать широко работать ногами и сгибать ко­лени.
2. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения от работы стоп должен быть фонтанчик, колени не сгибать и не поднимать выше уровня воды.
3. Плавание на груди с доской в руках, движения ног, как при кроле.
4. Плавание на спине с доской в руках, движения ног, как при кроле.
5. Скольжения на спине, руки вытянуты вдоль тела, движения ног, как при кроле.
6. Скольжения на груди, руки вытянуты вперед, движения ног, как при кроле.
7. Войти в воду по грудь. Согнутыми в локтях руками делать поочередно частые гребки сверху вниз перед грудью. Кисти рук напряжены, пальцы сжаты, ладони опираются о воду, как о плотную опору. Одновременно ноги надо чуть оторвать от дна. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.
8. Движение рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи и подбородок на воде. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, корпус не раскачивать, руки держать прямыми, грести под живот, гребок делать как можно длиннее. Не торопиться. Выполнять 2 мин.
9. Это же упражнение выполнить во время ходьбы по дну.
10. Скольжения на спине с движениями рук кролем.
11. Скольжения на груди с движениями рук кролем.
12. Плавание кролем на спине, дыша произвольно.
13. Плавание кролем на груди, дыша произвольно.

На этом этапе обучения основное внимание уделяется изучению движений ног и рук. Типичная ошибка новичков при плавании кролем - излишнее сгибание в коленном и локтевом суставах. Поэтому при выполнении этих упражнений надо стараться как на суше, так и в воде, чтобы ноги и руки были напряжены и выпрямлены, как палки. Конечно, в воде при выполнении гребка ноги и руки сгибаются, встречая сопротивление воды.

Зачем же нужно выполнять движение на суше прямыми руками и ногами, когда они все равно согнутся в воде? Дело в том, что такое вроде бы "неправильное" выполнение упражнения на суше затем при выполнении его в воде дает наименьшее количество ошибок и позволяет быстрее осваивать технику плавания. Поэтому, если в воде во время гребка рука немного сгибается в локте, а при движении ногами они слегка сгибаются в коленях - это как раз то, чего необходимо было добиться. В кроле гребок делается "прямой рукой под себя, наискосок к противоположной ноге", в результате чего вырабатывается гребок согнутой в локте рукой. Все скольжения с движениями ног и рук кролем выполняются по 5-6 раз в каждом занятии. Попытки плавать при помощи ног и с полной координацией повторять по 8-10 раз в каждом варианте упражнения.

Для освоения движений ног и рук кролем требуется 2-3 занятия.

**Урок 4**

**На суше**

Выполнить уже известный комплекс и разучить новые упражнения:

1. Согласование дыхания с движениями одной руки при плавании кролем - ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой упереться в колено, другая - в положении завершающей стадии гребка - у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок у бедра. Выполнить до 15-20 раз каждой рукой.
2. Согласование дыхания с движениями рук при плавании кролем - ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая - сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движения руками с одновременным выдохом.

**В воде**

1. Выдохи в воду с движением одной руки при плавании кролем - ноги на ширине плеч, наклониться вперед, плечи касаются поверхности воды. Одной рукой упереться в колено или вытянуть ее вперед, или взяться за бортик, другая - у бедра, в завершающем положении гребка. Голову положить щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся у бедра. В этом положении сделать вдох, повернуть лицо в воду, сделать выдох с одновременным движением одной руки. Продолжительность - 2 мин.
2. Согласование движений рук при плавании кролем с дыханием - ноги на ширине плеч, наклониться вперед, чтобы плечи касались поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая - назад у бедер. Положить голову щекой на воду и посмотреть на руку, находящуюся сзади. Сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох с одновременным движением рук. Упражнение выполнять не менее 2 мин.
3. Выполнить то же упражнение, идя по дну.
4. Плавание с доской с движениями ног кролем и выдохами в воду.
5. Плавание с движениями ног кролем на спине - дыхание произвольное.
6. Плавание кролем на спине - вдох выполняется в конце гребка правой и левой рукой, все остальное время цикла движений производится выдох.
7. Плавание кролем на груди - вдох выполняется через 2-3 цикла движений руками.
8. Плавание кролем на груди с выполнением вдоха в каждом цикле.

Теперь, когда освоены скольжения, выдох в воду, движения ногами и руками кролем, на каждом занятии нужно как можно меньше стоять и ходить и как можно больше плавать. Совсем не обязательно плавать только кролем на груди или на спине. Можно комбинировать эти способы, плавать на спине только при помощи ног с небольшими поддерживающими гребками кистей рук около бедер. Вообще на занятиях все упражнения, выполняемые в положении на груди, должны чередоваться с упражнениями, выполняемыми на спине.

Для постановки дыхания при плавании кролем основными упражнениями являются движения одной и обеих рук в сочетании с поворотом головы на вдох. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на правильное исходное положение. Чтобы лучше запомнить это положение, нужно в конце гребка рукой дотронуться до бедра и остановить ее - в этот момент повернуть голову и сделать вдох. Вдох должен согласовываться с движением руки и всегда выполняться только в завершающей стадии гребка, когда рука находится у бедра.

Выполнение упражнений на согласование движений рук и поворота головы на вдох нужно довести до автоматизма сначала на суше, потом в воде, так как именно от постановки дыхания зависит и быстрота освоения техники кроля.

Необходимо внимательно следить за тем, чтобы вдох обязательно совпадал с концом гребка рукой и выполнялся в тот момент, когда рука находится у бедра. Рекомендуется сочетать плавание кролем на задержке дыхания с плаванием в полной координации. Плавание на задержке дыхания помогает быстрее осваивать согласование движений, почувствовать непрерывную круговую работу плечами и руками при плавании кролем на груди и на спине.

Чтобы легче было осваивать дыхание с поворотом головы, вначале можно пробовать плавать с дыханием через два-три гребка, постепенно переходя ко вдоху под каждый гребок рукой. На освоение техники дыхания при плавании кролем на груди требуется 4-5, а иногда и больше занятий. Значительно быстрее ос­ваивается плавание кролем на спине. Поэтому в каждом занятии плавание кролем на спине нужно чередовать с плаванием кролем на груди, при этом плавание в полной координации чередуется с плаванием при помощи только ног на груди и на спине. Каждый проплыв повторяется по 3-4 раза. Упражнения на согласование движений рук кролем и дыханием в течение занятия выполняются 4-5 раз по 20 повторений каждое и чередуются с плаванием кролем на груди. Как обычно, занятия заканчиваются играми на воде или прыжками в воду.

**Урок 5**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего урока.
2. Показать совершенную технику плавания кролем на груди и на спине.

**В воде**

1. Выполнить спад в воду из положения сидя на бортике.
2. Серия скольжений на груди и спине с движениями ног при плавании кролем - 15-20раз. В перерывах выдохи в воду.
3. Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну - 2 мин.
4. Проплывание серии отрезков кролем на груди на задержке дыхания чередуя с плаванием в полной координации - 6 раз по 6-8 м.
5. Проплывание серии отрезков кролем на спине с полной координацией в чередовании с плаванием при помощи ног - 5 мин.
6. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской - 5мин.
7. Плавание кролем на груди чередуя плавание с полной координацией и плавание на задержке дыхания до 5 мин.
8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
9. Проплывание отрезков кролем на груди чередуя с плаванием на спине - 4-6 раз по 6-8 м.
10. Стараться дольше продержаться на воде, для чего лечь на воду на спину, далее поворачиваться на грудь или на бок, плавать и опять лежать на спине, делая небольшие гребки кистями рук около бедер.
11. Старт из воды - встать лицом к бортику или поворотно­му щиту, взяться за него руками, принять положение плотной группировки и поставить ноги на стенку. Из этого положения сделать энергичный толчок ногами, одновременно пронося руки над водой и скользя на спине - 2-3 раза.
12. Спад в воду согнувшись, из положения сидя на бортике, соскоки и прыжки вниз ногами. Спад в воду согнувшись из положения стоя. Встать на бортик, касаясь его края пальцами ног, поднять руки вверх, кисти соединить, голова между руками. Из этого положения наклониться низко к воде и, потеряв равновесие, упасть в воду. Ноги не сгибать в коленных суставах, как можно дольше не отрывать их от опоры - 2-3 раза.

Плавание кролем на спине осваивается быстрее, чем кролем на груди, так как не надо делать выдох в воду.

При совершенствовании техники плавания этим способом нужно добиться, чтобы:

1. положение тела было горизонтальным, подбородок приближен к груди, ноги не согнуты в тазобедренных суставах;
2. при движениях ногами снизу верх резко разгибать их в коленях, не поднимая при этом из воды, оставляя на поверхности воды пенный след от стоп;
3. руки опускались в воду на ширине плеч и заканчивали гребки у бедра;
4. движения рук выполнялись с большой амплитудой, когда одна опускается в воду и начинает гребок, другая заканчивает гребок и вынимается из воды;
5. вдох выполнялся в конце гребка рукой при выносе ее из

воды.

**Урок 6**

**На суше**

Повторить содержание предыдущего урока.

**В воде**

1. Спад в воду или прыжок вниз ногами.
2. Проплыв серии отрезков кролем на грудии, на спине при помощи ног и с произвольным дыханием - 6 раз по 10-15 м. В перерывах между сериями выдохи в воду.
3. Плавание кролем с доской при помощи ног-5 мин.
4. Движения одной и обеими руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием стоя и в ходьбе по дну - 2 мин.
5. Проплывание серии отрезков кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами - 4-6 раз по 15-20 м.
6. Проплывание серии отрезков кролем на груди на задержке дыхания и с дыханием через несколько циклов чередуя с плаванием кролем в полной координации - 6 по 6-8 м.
7. Выполнить несколько стартов из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.
8. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами 4-6 раз по 15-20 м.
9. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.
10. Проплыть возможно большее расстояние, пользуясь любым способом, не отдыхая и не вставая на дно.

На этом и последующих уроках перед проплыванием отрезков кролем на груди необходимо выполнять упражнения для согласования движений руками кролем с дыханием. Совершенствование техники продолжается в плавании с полной координацией, а также в плавании при помощи рук или ног сначала в облегчен­ных условиях - на коротких отрезках, с поддержкой (доски между ног), на задержке дыхания и с дыханием через несколько гребков, затем на дистанциях разной длины. При плавании кролем на груди необходимо добиваться, чтобы:

1. тело пловца было напряженным и сохраняло горизонтальное положение, особенно в момент выполнения вдоха;
2. движения ногами производились от бедра без чрезмерного сгибания в коленях;
3. движения руками и ногами подчинялись ритму дыхания;
4. вдох согласовывался с движением рук и выполнялся в конце гребка рукой, когда та находится у бедра;
5. гребок производился согнутой в локте рукой, которая проходила под грудью пловца.

**Урок 7**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего урока.
2. Показать совершенную технику плавания кролем на груди и на спине.

**В воде**

1. Войти в воду любым прыжком по усмотрению преподавателя.
2. Сделать старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.
3. Согласование движений рук при плавании кролем с дыханием в положении стоя и в ходьбе по дну - 2 мин.
4. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами - 6 раз по 15-20 м.
5. Плавание кролем с доской при помощи ног - 5 мин.
6. Плавание кролем с полной координацией - 6 раз по 15-20 м.
7. Проплывание отрезков кролем на груди в быстром темпе-2-4 х 12 м.
8. Плавание кролем на спине при помощи ног - 5 мин.
9. Плавание кролем на спине с полной координацией - 4 х25 м.
10. Проплывание серии отрезков кролем на спине в быстром темпе - 2-4 х 12 м.
11. Проплывание серии отрезков кролем на груди с полной координацией чередуя с плаванием с задержкой дыхания и дыханием через несколько циклов - 8 х 10-12 м.
12. Проплывание кролем на груди возможно большего расстояния.

В каждом занятии необходимо увеличивать количество проплываемых сериями отрезков, а также их длину. Длина дистанции устанавливается в зависимости от того, сколько сможет проплыть занимающийся без искажения техники плавания. В за­плывах на возможно большее расстояние все движения пловца, особенно в кроле на груди, должны быть подчинены соблюдению ритма дыхания с коротким вдохом и продолжительным выдохом.

**Урок 8**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего урока.
2. Рассказать о правилах выполнения старта, финиша и прохождения дистанции на соревнованиях по плаванию.

**В воде**

1. Войти в воду прыжком и проплыть возможно большее расстояние любым способом.
2. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног -

25 м.

1. Согласование движений рук при плавании кролем с дыханием стоя на месте или передвигаясь по дну - 2 мин.
2. Плавание кролем с полной координацией чередуя с плаванием кролем при помощи рук и поддержкой между ногами - 4 х 25 м.
3. Плавание кролем с полной координацией чередуя с плаванием с задержкой дыхания -6 по 10-12 м.
4. Проплыть 25 м кролем на груди с учетом времени.
5. Плавание кролем на спине при помощи ног чередуя с плаванием на спине с полной координацией.
6. Проплывание 25 м кролем на спине с учетом времени
7. Проплывание возможно большего расстояния кролем на

груди.

1. Стартовать из воды и проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
2. "Кто дольше продержится на воде?"

Соревновательное задание: Совершенствование техники плавания продолжается за счет улучшения координации движений рук, ног и дыхания при проплывании серий отрезков кролем на груди и на спине чередуя плавание с полной координацией и плавание с задержкой дыхания. Совершенствуя технику, пловцы постепенно приобретают умение принимать обтекаемое положение тела и максимально продвигаться вперед в результате каждого гребка, мягко вынимать руки из воды и вкладывать их в воду, дышать, не нарушая ритма движений рук и ног.

**Урок 9**

**На суше**

1. Выполнить комплекс ранее изученных упражнений, обращая внимание на согласование движений рук при плазании кролем с дыханием.
2. Показать совершенную технику плавания кролем на груди и на спине.

**В воде**

1. Сделать спад в воду и проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.
2. Согласование движений рук при плавании кролем с дыханием стоя на месте - 2 мин.
3. Плавание кролем на груди - 2 х 25 м.
4. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног - 2 х25 м.
5. Плавание кролем на спине - 50 м.
6. Плавание кролем на груди при помощи рук с поддержкой между ногами - 2 х 50 м.
7. Плавание кролем на груди 2 х 50 м.
8. Эстафетное плавание (желательно отрезки по 25 м).

На этом занятии продолжается совершенствование техники плавания, устранение ошибок и увеличение проплываемых расстояний. Нарушения в согласовании движений рук при плавании кролем с дыханием по-прежнему могут являться препятствием для увеличения проплываемых расстояний кролем на груди. Для устранения этой ошибки нужно продолжать выполнение упражнений на согласование движений одной и обеих рук с дыханием.

Наряду с проплыванием дистанций в свободном темпе на занятиях проводится проплывание отрезков 15 или 25 м в быстром темпе.

**Урок 10**

**На суше**

Выполнение комплекса, а также упражнений на согласование движений рук в плавании кролем с дыханием.

**В воде**

1. Попытки плавать кролем на груди с полной координацией поворачивая голову при вдохе.
2. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
3. Плавание кролем на груди с полной координацией.
4. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.
5. Плавание кролем на спине при помощи ног.
6. Плавание кролем на спине.
7. Плавание кролем на груди чередуя плавание с полной координацией и плавание с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков. То же самое на спине.
9. "Кто дальше проплывет?" - проплыть любым способом с полной координацией, при помощи ног или чередуя то и другое возможно большее расстояние.
10. "Кто дольше продержится на воде?" - при выполнении этого задания можно лежать на спине, поворачиваться на грудь или на бок, плавать и опять лежать на спине, делая небольшие гребки кистями рук около бедер.
11. Плавание кролем на спине на дальность.
12. Плавание кролем на груди на дальность.
13. Плавание любым способом на дальность.

Задачей этого этапа является совершенствование техники плавания, устранение ошибок и увеличение проплываемых расстояний.

На этом и последующих занятиях продолжается изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. При плавании кролем на спине нужно добиваться непрерывной, безостановочной работы руками, жесткого, напряженного положения корпуса и легких ритмичных движений ногами.

При плавании на спине не сидеть на воде, а лежать, для чего таз нужно поднять выше к поверхности воды. Делая гребок, не опускать руку глубоко в воду, продолжать движение до бедра и только из этого положения вынимать руку из воды. Не сгибать излишне ноги в коленях, колени не должны выходить из воды. Во время работы ногами их надо активно разгибать в коленях, чтобы на поверхности воды оставался пенный след.

При плавании кролем на груди по-прежнему могут возникать трудности, связанные с несогласованностью дыхания и работой рук. Для устранения этой ошибки нужно продолжать выполнение упражнений для синхронизации движений рук с дыханием.

При плавании кролем на груди грести руками под себя, а не в сторону; гребок рукой делать до бедра и только тогда вынимать руку из воды; тело держать напряженным, не расслабляться; делать вдох только во время окончания гребка рукой; во время вдоха не отрывать щеку от воды и не; заваливаться на бок.

**4.4. Алгоритм десяти уроков для умеющих плавать**

До сих пор речь шла об обучении плаванию кролем тех, кто совсем не умеет плавать, так сказать, обучении с нуля. Теперь же мы расскажем о том, как освоить кроль тем, кто уже умеет плавать, но плавает, скажем так, по-своему, самобытно.

Для обучения кролю на груди и спине умеющих плавать по - своему применяются те же упражнения, что и для не умеющих плавать. Обучение умеющих плавать также начинается с привыкания к воде и разучивания упражнений на погружение, всплывание, открывание глаз, выдох в воду, скольжение. Одновременно с выполнением подготовительных упражнений идет изучение техники плавания кролем. Умеющим плавать значительно легче даются упражнения на привыкание к воде и развитие техники плавания. Поэтому преподаватель должен строить уроки так, чтобы студенты как можно больше плавали, устраняя ошибки в технике.

**Урок 1**

**На суше**

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для освоения техники кроля.
2. Выполнить упражнения для согласования движений одной и обеих рук при плавании кролем с дыханием.
3. Показать совершенную технику плавания на груди и на спине хорошего пловца.

**В воде**

1. Войти в воду и проплыть по-своему, кто как может - 2 х25 м.
2. Выполнить упражнения для привыкания к воде - погружение, открывание глаз, "поплавок", "сядь на дно", "полоскание белья", "пишем восьмерки”и другие.
3. Скольжение на груди - 5-6 раз.
4. Скольжение на спине - сначала с руками вдоль тела, затем вытянув их вперед - 5-6 раз.
5. Движения ногами при плавании кролем на груди опираясь руками о бортик или дно - 2 мин.
6. Выдох в воду - 10 раз.
7. Движения ногами при плавании кролем на спине опираясь руками о бортик или дно - 2 мин.
8. Выдох в воду - 20 раз.
9. Скольжения на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, - 10-12 раз.
10. Движения руками, как при плавании кролем, стоя на дне -1-2 мин.
11. Скольжение на груди с движениями руками, как при плавании кролем, - 10-12 раз.

До начала занятий плаванием так же, как и с не умеющими плавать, проводится:

1. разучивание комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений для освоения техники кроля;
2. ознакомление с обязательными требованиями безопасности и дисциплины на занятиях плаванием.

Основной задачей первых уроков с умеющими плавать является освоение таких элементов техники кроля, как положение тела, дыхание, движения ног и рук и согласование их с дыханием.

**Урок 2**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего урока, обращая внимание на упражнения для согласования движений рук при плавании кролем с дыханием.

**В воде**

1. Войти в воду, выполнив соскок или прыжок вниз ногами, и проплыть 25 м любым способом.
2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно - 2-3 мин, в перерывах отработка выдоха в воду с поворотом головы на вдох.
3. Скольжение на груди и спине в сочетании с движениями ног при плавании кролем - 10-12 раз.
4. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног - до

25 м.

1. Движения руками, как при плавании кролем, стоя на дне -1 мин.
2. Движения одной и обеими руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну - 2 мин.
3. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами - 2 х 25 м.
4. Проплывание серии отрезков кролем на груди с задержкой дыхания в чередовании с плаванием с полной координацией - 6-8 х 10-12 м.
5. Плавание кролем на спине - 2 х 25 м.

Поскольку при плавании кролем на груди основную трудность представляет освоение дыхания, около 2/3 упражнений на первых уроках выполняется в плавании на груди. Основным упражнением является движение одной и обеих рук, как при плавании кролем, в согласовании с выдохами в воду.

При выполнении этого упражнения необходимо обратить внимание на:

1. правильное исходное положение;
2. выполнение вдоха в конце гребка, когда рука находится у бедра;
3. во время вдоха плечи и щека пловца должны находиться на поверхности воды.

**Урок 3**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники кроля, обращая внимание на согласование движений рук и дыхания.
2. Имитация спада в воду согнувшись. Основная стойка, руки вытянуты вверх, кисти соединить, голова между руками. Наклониться вперед, согнуться и коснуться пола руками.

**В воде**

1. Спад в воду из положения согнувшись 5-6 раз.
2. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
3. Движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине опираясь руками о бортик или дно - 2 мин. В перерывах выдохи в воду.
4. Плавание кролем на груди и на спине с доской при помощи ног, дыхание произвольное и с выдохами в воду - 2 х 25 м.
5. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну - 2 мин.
6. Плавание кролем при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами - 2 х 25 м.
7. Проплывание отрезков кролем с полной координацией в чередовании с плаванием с задержкой дыхания - 6 х 8-10 м.
8. Выполнить старт из воды - 4-5 раз.
9. Стартовать из воды и проплыть на спине возможно большее расстояние.
10. Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Перед проплыванием отрезков кролем на груди необходимо выполнять упражнения для согласования движений рук с дыханием, стоя на месте.

Наиболее простым упражнением является плавание с помощью рук и поддержкой между ногами в сочетании с дыханием. При плавании кролем на груди с полной координацией вначале можно дышать через несколько гребков, постепенно переходя ко вдоху под каждый гребок рукой.

**Урок 4**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники

кроля.

1. Показать совершенную технику плавания кролем на груди и на спине.

**В воде**

1. Спад в воду из положения согнувшись - 2-3 раза.
2. Сделать прыжок в воду и проплыть возможно большее расстояние любым способом.
3. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно - 2 мин. В перерывах выдохи в воду.
4. Выполнить упражнения 5, 6, 7 из предыдущего урока.
5. Плавание кролем на груди - 2 х 25 м.
6. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног - 2 х 25 м.
7. Плавание кролем на спине - 2 х 25 м.
8. Плавание кролем на груди и на спине в быстром темпе - 6 х 12 м.
9. Эстафетное плавание кролем на груди, на спине, при помощи ног, рук и другими способами.

Задачей этого урока является совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине и постепенное увеличение проплываемых расстояний. Методические указания по совершенствованию техники плавания этими способами приведены в уроках IV, V, VI для не умеющих плавать.

**Урок 5**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники кроля.
2. Имитация стартового прыжка. Ноги на ширине плеч и со­гнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. Сделать толчок ногами с одновременным махом рук и выполнить выпад вперед на одну ногу, руки вытянуть вперед, кисти соединить, голова между руками.

**В воде**

1. Выполнить спад и прыжок в воду вниз головой с толчком ног - 2-4 раза.
2. Стартовый прыжок. Встать на край бортика, коснуться пальцами ног его края, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу пловца. Сделать толчок ногами с одновременным махом руками и прыгнуть в воду - 3-4 раза.
3. Проплыть серию отрезков кролем на груди и на спине в быстром темпе - 8-10 х 12 м.
4. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног - 2 х 25 м.
5. Движения рук, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну - 2 мин.
6. Плавание кролем на груди при помощи рук с поддержкой между ногами - 2 х 25 м.
7. Проплывание серии отрезков кролем с полной координацией чередуя с плаванием с задержкой дыхания - 6 х 10-12 м.
8. Плавание кролем на спине при помощи ног - 2 х 25 м.
9. Стартовать из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Поскольку плавание кролем на спине осваивается легче, большинство занимающихся предпочитают плавать этим способом, а не на груди. Для закрепления техники плавания кролем на груди в каждом занятии надо давать большее количество упражнений и больший объем плавания этим способом.

Увеличение проплываемого расстояния достигается за счет проплывания серий отрезков как с полной координацией, так и с использованием отдельных элементов техники. Общая длина отдельных отрезков и серий зависит от подготовленности группы. Основной критерий для определения длины отрезков - способ­ность большей части группы преодолевать дистанцию без искажения техники плавания.

Объем плавания с полной координацией и с использованием отдельных элементов (с помощью рук и ног) на каждом уроке приблизительно соотносится как 1:1. Это соотношение может меняться в зависимости от плавательной подготовленности учебной группы и конкретных задач обучения.

**Урок 6**

**На суше**

1. Выполнить комплекс. Обратить внимание на упражнения на согласование движений рук при плавании кролем с дыханием.
2. Выполнить следующее упражнение для согласования движений при плавании кролем. Поставить ноги на ширину плеч. Нагнувшись вперед, выполнить движения руками кролем, с одновременным притопыванием ногами. На движение одной руки три движения ногами. Считать вслух до трех. Это же упражнение с движением рук, как при плавании кролем на спине. Упражнение продолжается не менее 3 мин.

**В воде**

1. Проплыть любым способом 2 х 25 м.
2. Проплывание серии отрезков кролем чередуя плава­ние с полной координацией с плаванием, задерживая дыхание - 6-8 х 10-12 м.
3. Проплыть кролем на груди с доской с помощью ног - 4 х25 м.
4. Проплыть кролем на спине с доской с помощью ног - 4 х25 м.
5. Движение рук, как при плавании кролем, стоя на месте и передвигаясь по дну в сочетании с дыханием - 2-3 мин.
6. Плавание кролем на груди пытаясь повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, а затем чаще - до 5-6 попыток.
7. Проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

**Урок 7**

**На суше**

Выполнить комплекс, обращая внимание на упражнения, связанные с согласованием движений рук и дыханием.

**В воде**

1. Выполнить стартовый прыжок 5-6 раз.
2. Проплыть возможно большее расстояние кролем на гру­ди и на спине в любых сочетаниях.
3. Движение рук кролем в сочетании с движением стоя на месте и в ходьбе по дну - до 3 мин.
4. Проплыть кролем на груди 4 х 25 м.
5. Проплыть кролем на спине 4 х 25 м.
6. Проплыть кролем на груди с доской с помощью ног - 4 х25 м.
7. Проплыть кролем на спине с помощью ног - 4 х 25 м.
8. Проплыть 50 м кролем на груди или на спине по выбору.
9. Выполнить простейшие прыжки в воду:

а) соскок ногами вниз в воду с бортика;

б) спад в воду из положения согнувшись.

Нагнуться как можно ниже к воде и, потеряв равновесие, погрузиться в воду.

Непрерывно увеличивать проплываемое расстояние. В за­плывах на дальность каждый плывет тем способом, который у него лучше получается. Не заставлять плавать обязательно только кролем на груди или только на спине. Помнить о том, что плавание на спине помогает более быстрому освоению кроля. Хорошим упражнением является плавание кролем с задержкой дыхания. Как только достигается синхронность в движениях рук и ног, можно начинать работать над сочетанием их с дыханием. Сначала вдох делать через 2-3 гребка, постепенно подводя к со­четанию - вдох под каждый гребок руки. На каждом уроке надо больше внимания уделять исправлению ошибок и совершенствованию техники плавания.

Необходимо добиться, чтобы корпус был напряженным при ритмичной, непрерывной работе ног и рук. Гребок руками должен быть длинным с выносом руки из воды у бедра. При плавании на груди грести под себя, не ложиться на бок во время вдоха, делать вдох одновременно с завершением гребка рукой у бедра. При плавании на спине "не садиться” на воду, поднять выше живот, не сгибать колени. Во время гребка не опускать руку глубоко вниз, делать гребок под поверхностью воды к бедру.

**Урок 8**

**На суше**

Выполнить комплекс, обращая внимание на упражнения для согласования движений рук с дыханием.

**В воде**

1. Встать на край бортика, пальцами ног упереться в край, руки вытянуть вверх, ладони соединить, голова между руками. Согнуть ноги в коленях, слегка присесть и, оттолкнувшись ногами, прыгнуть в воду - 5-6 раз.
2. Проплыть 4 х 50 м чередуя плавание кролем на груди и на спине.
3. Проплыть кролем на груди с доской при помощи ног - 2 х50 м.
4. Проплыть кролем на спине при помощи ног- 2 х 50 м.
5. Движение рук, как при плавании кролем, в сочетании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну - 3 мин.
6. Проплыть кролем на груди 2 х 25 м с учетом времени.
7. Проплыть кролем на спине 2 х 25 м с учетом времени.
8. Выполнить уже известные прыжки в воду:

а) соскок ногами вниз;

б) спад из положения согнувшись;

в) прыжок толчком ног.

Очередной прыжок делается только после того, как предыдущий прыгун появится на поверхности воды и отплывет в безопасное место.

Основное внимание уделяется улучшению техники плавания: ритмичности, мягкости, свободе и легкости выполнения движений, увеличению продвижения вперед с каждым гребком. Это достигается за счет проплывания отрезков разной длины, с изменением темпа и скорости плавания. Одновременно с увеличением дистанций, проплываемых в свободном темпе, в уроки включается проплывание серий отрезков в 8, 10, 12 м в быстром темпе, эстафетное плавание, а также проплывание дистанции 25 м на скорость. Плавание в быстром темпе чередуется с проплыванием отрезков с наименьшим количеством гребков, что повышает эффективность гребка, увеличивает продвижение вперед от каждого гребка. При подборе упражнений нужной направленности и трудности следует учитывать методические указания к уроку IX для студентов, не умеющих плавать. На этом и последующих уроках продолжается совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине с полной координацией. Для этого нужно использовать следующие упражнения по мере увеличения их трудности в такой последовательности: плавание кролем на груди с задержкой дыхания, плавание кролем на спине, плавание кролем на груди с дыханием через 1, 2, 3 гребка, плавание кролем на груди с полной координацией.

Продолжается также совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Лучше это проводить на коротких отрезках длиной 8, 10, 12 м.

**Урок 9**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего занятия.
2. Напомнить о правилах выполнения старта, финиша, прохождения дистанции во время соревнований по плаванию.

**В воде**

1. Проплыть со старта кролем на груди 25 м с учетом времени,
2. Проплыть со старта кролем на спине 2.5 или 50 м с учетом времени.
3. Провести эстафету с выбыванием кролем на груди.
4. То же самое кролем на спине.
5. Согласование движений рук, как при плавании кролем, и дыхания стоя на месте - 2 мин.
6. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами - 2 х 50 м.
7. Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние - 25, 50 или 100 м.
8. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног -2x25 м.
9. Стартовать из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние - 25, 50, 100, 200, 300 м.

Продолжается совершенствование техники плавания и увеличение проплываемого расстояния кролем на груди и на спине. Одновременно на суше и в воде тренируются такие качества, как координация движений, сила, гибкость, быстрота, выносливость, от уровня развития которых зависит совершенствование в плавании.

Координация движений совершенствуется путем постепенного усложнения упражнений и изменений условий их выполнения: проплывание серии отрезков в чередовании с плаванием на дальность; плавание в быстром темпе, чередующееся с плаванием с наименьшим количеством гребков; плавание при помощи ног и рук в чередовании с плаванием с полной координацией; плавание с задержкой дыхания в чередовании с плаванием с полной координацией.

Для развития силы мышц плечевого пояса и рук, участвующих в гребковых движениях при плавании кролем на груди и на спине, применяются упражнения с резиновыми амортизаторами и плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами.

Для улучшения подвижности в плечевых и голеностопных суставах выполняются серии различных круговых движений руками, пассивные вращения стопой, пружинистые покачивания на стопах.

Быстрота совершенствуется в различных эстафетах, в соревновании "Кто быстрее проплывет", при выполнении стартового прыжка и других.

Развитию выносливости способствует выполнение упражнений на суше и в воде сериями, длительное проплывание дистанций в свободном темпе.

**Урок 10**

**На суше**

1. Выполнить комплекс.
2. Выполнить подготовительное упражнение для стартового прыжка. Встать в позицию стартового прыжка. Одновременно с маховым движением рук вверх-вперед сделать выпад вперед на одну ногу. Повторить несколько раз.

**В воде**

1. Выполнить прыжок в воду толчком ног.
2. Встать на край бортика, упереться ногами в край, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу. С одновременным махом рук оттолкнуться ногами и прыгнуть в воду.
3. Проплыть кролем на груди - 100 м.
4. Проплыть кролем на спине - 100 м.
5. Проплыть кролем на груди с доской с помощью ног - 2 х25 м.
6. Проплыть кролем на спине с помощью ног - 2 х 25 м.
7. Движение рук, как при плавании кролем, в сочетании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну.
8. Проплыть кролем на груди - 2 х 50 м.
9. Проплыть кролем на спине - 2 х 50 м.
10. Старт по команде преподавателя.

**4.5. Обучение плаванию брассом на груди и на спине**

**4.5.1. Алгоритм десяти уроков для умеющих плавать**

**Урок 1**

**На суше**

1. Показать совершенную технику плавания брассом на груди и на спине с объяснениями преподавателя.
2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для брасса.
3. Ходьба, бег, прыжки, наклоны, отжимания и другие общеразвивающие физические упражнения - 3-5 мин.
4. Основная стойка, носки ног развернуты в стороны Мод ленно присесть сохраняя прямое положение корпуса и разводя колени в стороны. Выпрямиться в исходное положение - 10-12 раз.
5. Встать боком к стенке и упереться в нее рукой Согнуть одну ногу в колене, отвести голень в сторону и захватить с внутренней стороны стопу одноименной рукой. Опустить ногу и сделать ею толчок до соединения с другой ногой, как при плавании брассом. То же другой ногой - 10-12 раз каждой ногой
6. Движения ногами, как при плавании брассом. Сесть на пол или на край скамьи, руками упереться сзади. Медленно под тянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу. Развернув носки в сторону, описать полукруг, соединим, ноги, вытянув их на полу. Сделать паузу. Ноги подтягивал, мед ленно и мягко, носки отводить в стороны резко и быстро, смыкание ног делать быстро и сильно. Смыкание ног (гребок) производится в один темп, когда колено в момент остановки ног к конце гребка касается колена, а пятка - пятки. Во время подтягивания ног и толчка ими ни в коем случае не отрывать ноги от пола 2 х 12 раз.
7. Лечь на грудь. Согнуть ноги в коленях и, захватив руками стопы ног с внутренней стороны, подтянуть голени и пятки к ягодицам. Опустить руки и выполнить движения ногами, как при плавании брассом, -8-10 раз.
8. Лечь на грудь. Выполнить движение ногами, как при плавании брассом, - 10-12 раз.
9. Движения рук, как при плавании брассом. Ноги на ширине плеч, нагнуться вперед, руки вытянуть перед собой. Развести руки в стороны-вниз (сделать гребок), согнуть руки в локтевых суставах и прижать их к корпусу, после чего выпрямить вперед в исходное положение - 2 х 30 сек.
10. То же с резиновыми амортизаторами - 2 х 30 сек.

**В воде**

1. Войти в воду и проплыть, кто как умеет, по-своему, возможно большее расстояние.
2. Встать лицом к бортику. Сделать вдох, задержать дыхание и присесть с головой под воду - 3-4 раза.
3. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать количество пальцев, показываемых партнером, близко поднесенных к лицу присевшего под водой, - 4-6 раз.
4. "Поплавок" - 3-4 раза.
5. Упереться руками в берег или дно, лечь на грудь так, чтобы таз и пятки были у поверхности воды, оттянуть носки. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду - 5-6 раз.
6. "У кого больше пузырей" - опустить лицо в воду и сделать длинный, интенсивный, непрерывный выдох - не менее 10 раз.
7. Скольжение на груди - встать лицом к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться от дна и лечь на воду - 5-6 раз.
8. Скольжение на спине - встать спиной к бортику, прижать руки к туловищу, сделать вдох и лечь на спину. Живот поднять повыше, подбородок прижать к груди - 5-6 раз.
9. Встать лицом к стенке бассейна, руками взяться за бортик и плотно прижаться животом и бедрами к стенке. Присесть разводя колени в стороны (они скользят по стенке), выпрямиться - 4-6 раз.
10. Встать боком к стенке бассейна и взяться рукой за бортик. Согнуть одну ногу в колене, отвести голень в сторону и взяться за голеностоп одноименной рукой Отпустить ногу и сделать ею толчок до соединения с другой ногой, как при плавании брассом. То же другой ногой - 10-12 раз для каждой ноги.
11. Движения ногами, как при плавании брасом на спине, опираясь руками о бортик или дно - 1 мин.
12. Движения ногами, как при плавании брассом на груди, опираясь руками о бортик или дно - 1 мин.

Организация урока, соблюдение дисциплины и правил безопасности, принципы привыкания к воде на первых уроках такие же, как при обучении кролю на груди и на спине. Занимающиеся легче осваивают технику движений брассом, поскольку при плавании этим способом необязательно делать выдох в воду. Основным для освоения техники брасса является движение ног. Поэтому с первых занятий главное внимание уделяется именно этому элементу техники. Обучение будет более успешным, если до занятий в воде студенты разучат эти движения на суше.

На первых уроках как на суше, так и в воде движения ногами при плавании брассом выполняются как бы на четыре такта, озвучиваемых, как команды:

1. "Подтянуть!" - ноги сгибаются в тазобедренных суставах, колени разводятся в стороны;
2. "В стороны!" - стопы разворачиваются в стороны, готовясь к толчку;
3. "Толчок!" - выполняется гребок ногами до соединения их вместе;
4. "Пауза!" - в это время выполняется скольжение с вытянутыми и соединенными вместе ногами, а если движение изучается на месте, то следует имитация этого скольжения. В отличие от кроля движения ногами при брассе сначала изучают в положении на спине, а затем уже на груди. Это делается для того, чтобы студенты сидя или лежа на спине могли видеть и оценивать, насколько правильно они выполняют это упражнение, что помогает сделать обучение более эффективным.

**Урок 2**

**На суше**

Повторить содержание первого занятия, обращая внимание на правильность выполнения движений ногами при плавании брассом.

**В воде**

1. Ходьба и бег в воде с гребковыми движениями руками, как при плавании брассом, выпрыгивания из воды, погружения с открыванием глаз в воде, ныряния и выдохи в воду. "Поплавок" - 3-5 мин.
2. Проплыть любым способом возможно большее расстояние.
3. Выполнить упражнения 7, 8, 9, 10, 11, 12 из предыдущего

урока.

1. Плавание брассом с доской при помощи ног - 4 х 12 м.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, ноги работают, как при плавании брассом, - 6-8 раз.
3. Скольжения на спине, руки вдоль тела, ноги работают, как при плавании брассом, - 6-8 раз.
4. Плавание брассом с доской в руках при помощи ног - 4 х 12 м.

Во время плавания брассом при помощи ног нужно добиваться горизонтального положения тела и выдерживать паузу после толчка ногами, чтобы как можно больше проскользить вперед. На этом и последующих занятиях проводится предупреждение и исправление типичных ошибок, возникающих при освоении движений ногами. Так, при выполнении этого упражнения на груди занимающиеся обычно недостаточно широко разводят колени в стороны или подтягивают их под живот; гребок ногами делают, не разворачивая стопы в стороны, нарушая слитность движения, - сначала выпрямляют ноги, а затем соединяют их.

Чтобы избежать этих ошибок, даются следующие методические указания: при подтягивании ног колени нужно разводить в стороны, а не тянуть под живот; перед толчком необходимо останавливать ноги в положении, когда носки развернуты в стороны; толчок выполнять единым, слитным движением по дуге до соединения ног вместе; после толчка выдерживать длительную паузу - на все время скольжения; во время скольжения напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули.

При выполнении движений ногами при плавании брассом на спине возникают следующие характерные ошибки: излишне опускается таз; при подтягивании ног слишком широко разводятся колени; перед толчком стопы недостаточно развернуты в стороны. Для предупреждения и исправления этих ошибок делаются следующие методические указания: при подтягивании ног не разводить колени в стороны больше, чем на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, контролируя правильность разворота стоп в стороны: не "садиться" в воде, поднять выше таз.

**Урок 3**

**На суше**

1. Выполнить комплекс, обращая внимание на движения ног, как при плавании брассом.
2. Упражнение для согласования движений ног с дыханием. Из основной стойки выполнить приседание, подняв руки вверх. Во время приседания - вдох, при выпрямлении ног - выдох.

**В воде**

1. Выполнить упражнения 1, 2 из предыдущего урока.
2. Выдохи в воду - 2 х 10 раз.
3. Движения ногами, как при плавании брассом, на спине и на груди с опорой на руки в согласовании с дыханием - до 3 мин.
4. Плавание брасом с доской при помощи ног в согласовании с дыханием - 4 х 15 м.
5. Плавание брассом на спине при помощи ног, руки вдоль тела - 4 х 15 м.
6. Движения ногами, как при плавании брассом, на спине с опорой на руки - 1 мин.
7. Плавание брассом на спине при помощи ног - 2 х 25 м.
8. Движения ногами, как при плавании брассом, на груди с опорой на руки - 1 мин.
9. Плавание брассом на груди с доской при помощи ног - 2 х 25 м.
10. Спад из положения сидя на бортике и соскок в воду вниз ногами.

Продолжается изучение и совершенствование техники движений ног при плавании брассом. После трех-четырех уроков движения ногами в целом уже освоены, хотя могут выполняться еще несколько скованно. Основной показатель правильной техники движений ногами - продолжительность скольжения после каждого толчка. Для освоения и совершенствования техники движений ногами необходимо добиваться, чтобы перед толчком носки ног были развернуты в стороны, а во время толчка ноги опирались о воду внутренней поверхностью голени и стопы. После толчка ногами пловец как бы выскальзывает вперед, напрягая мышцы тела и ног. Для того чтобы добиться мягких, естественных движений, характерных для хорошей техники, нужно: подтягивать ноги медленно и мягко; носки в стороны разводить быстро и энергично; толчок ногами делать сильно, но плавно. При плавании брассом при помощи ног в согласовании с дыханием вдох выполняется во время подтягивания ног и скольжения, а выдох - одновременно с толчком ногами. Все упражнения и плавание брассом при помощи ног выполняются как на груди, так и на спине.

**Урок 4**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники брасса.
2. Согласование движений рук с дыханием. Вдох выполняется в начале гребка руками, все остальное время - выдох.
3. Встать, поднять вверх прямые руки, ладони повернуть в стороны. Выполнить движения обеими руками, как при плавании брассом на спине.

**В воде**

1. Спад в воду из положения стоя согнувшись и соскоки вниз ногами.
2. Проплыть любым способом или чередуя способы плавания-2x25 м.
3. Движения ног, как при плавании брассом, на спине и на груди взявшись руками за опору в согласовании с дыханием. Во время подтягивания ног - вдох, в момент толчка - выдох - до 3 мин.
4. Плавание брассом с доской при помощи ног с произвольным дыханием и выдохом в воду. Во время подтягивания ног - вдох, в момент толчка - выдох - 2 х 25 м.
5. Плавание брассом на спине при помощи ног, руки вдоль тела в чередовании с плаванием брассом на спине с полной координацией - 10 х 12 м.
6. Стоя на дне, нагнуться вперед. Плечи и подбородок на уровне поверхности воды, движения рук, как при плавании брассом, -2x1 мин.
7. Скольжение на груди с движениями рук чередуя со скольжениями с движениями ног - 6-8 раз.
8. Во время скольжения на груди сделать гребок руками и вывести их в исходное положение. Затем сделать толчок ногами. Руки и ноги работают поочередно - 8-10 раз.
9. Повторить упражнение 5.

Основной задачей этого урока является изучение движений рук при плавании брассом на груди и на спине. При разучивании гребка руками при плавании брассом на груди заканчивать его на уровне плеч, опуская локти вниз и прижимая их к телу, после чего выпрямляя в исходное положение. В начале изучения на суше и в воде это упражнение выполняется под команду и так же, как движения ног, делится на четыре части:

1. "Гребок!" - руки разводятся в стороны.
2. "Убрать локти!" - руки сгибаются в локтевых суставах и прижимаются в телу.
3. "Руки вперед!" - руки выпрямляются и возвращаются в исходное положение.
4. "Пауза!" - происходит скольжение.

Движение рук и согласование движений рук и ног при плавании на спине очень быстро осваиваются при чередовании плавания брассом на спине при помощи ног, когда руки вытянуты вдоль тела, с плаванием брассом на спине с полной координацией. Плавание брассом на спине осваивается быстрее, чем брассом на груди, так как не нужно делать выдох в воду. Поскольку согласование движений при плавании брассом на груди и на спине одинаково, а освоение последнего происходит быстрее и легче, то оно как бы подводит к изучению координации движений при плавании брассом.

Для согласования движений при плавании брассом на спине надо делать такие указания: 1) во время плавания брассом на спине при помощи ног, руки вдоль тела, одновременно с толчком ногами пронести руки над водой и положить их на воду за головой; 2) в этом положении выдержать паузу - время на скольжение; 3) затем выполнить гребок обеими руками до бедер, задержать в этом положении руки, подтянуть ноги, сделать вдох и снова повторить положение 1.

**Урок 5**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего занятия.
2. Движения руками при плавании брассом на груди в со­гласовании с дыханием.

**В воде**

1. Войти в воду прыжком головой вниз без движения и с движением рук, проплыть любым способом возможно большее расстояние.
2. Движения ногами, как при плавании брассом, на груди и на спине (взявшись руками за опору) в согласовании с дыханием - 3 мин.
3. Плавание брассом с доской при помощи ног - 2 х 25 м.
4. Движения руками, как при плавании брассом, в согласо­вании с дыханием стоя на месте и в ходьбе по дну - до 2 мин.
5. Скольжения на груди и на спине с движениями ногами и руками, как при плавании брассом, - до 3 мин.
6. Плавание брассом на спине при помощи ног, руки вдоль тела чередуя с плаванием брассом на спине с полной координацией-4 х 25 м.
7. Проплывание серии отрезков брассом на груди с раздельной координацией с задержкой дыхания чередуя плавание брассом с произвольным дыханием и дыханием через несколько гребков - 10 х 6 м.
8. Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой и произвольным дыханием - 6-8 м.
9. Стартовать из воды и проплыть брассом на спине - 2 х25 м.

Основная задача этого урока - согласование движений ног, рук и дыхания при плавании брассом на груди и на спине.

При плавании брассом на груди с полной координацией дыхание согласуется с движением руками. В начале гребка руками делается вдох, во время выведения рук вперед и скольжения - выдох. Гребок руками выполняется в стороны-вниз. Основные гребущие поверхности - предплечье и кисть - во время гребка должны быть напряжены, чтобы у пловца создавалось чувство опоры о воду. При выведении рук вперед и во время скольжения кисти должны находиться не глубже, чем на 10-15 см под поверхностью воды, чтобы не вызывать излишнего погружения плечевого пояса. Если недостатки в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании брассом не дают возможности плыть долго, то надо увеличить время на дополнительное выполнение этого упражнения.

Перед тем как плыть брассом с полной координацией, когда толчок ногами совпадает с выведением рук вперед, новичкам в качестве подводящего упражнения дается задание плавать брассом с раздельной координацией, когда ноги выполняют толчок после гребка и выведения рук вперед. Выполнить такое задание обычно никому не удается, да это и не требуется. Однако пытаясь это сделать, новичок успешнее осваивает плавание брассом в слитной координации.

**Урок 6**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники брасса.
2. Согласование движений при плавании брассом. Основная стойка, руки вытянуты вперед. Сделать гребок руками и принять исходное положение, затем выполнить толчок одной ногой.

**В воде**

1. Выполнить спад и прыжок в воду вниз головой с толчком ногами и махом руками - 2-4 раза.
2. Выполнить стартовый прыжок.
3. Стартовать из воды и проплыть брассом на спине возможно большее расстояние.
4. Движения ногами при плавании брассом на спине и на груди с опорой на руки - 3 мин.
5. Плавание брассом на груди с доской при помощи ног - 2 х 25 м.
6. Согласование движений руками при плавании брассом и дыхания стоя на месте и в ходьбе по дну - 2 мин.
7. Проплывание серии отрезков брассом на груди при помощи ног чередуя с плаванием брассом с полной координацией с небольшими гребковыми движениями кистями рук во время вдоха - 6 х 8 м.
8. Проплывание серии отрезков брассом на груди с полной координацией с задержкой дыхания чередуя с плаванием брассом с полной координацией -10x6м.
9. Плавание брассом на груди с полной координацией - 2 х 25, 50, 100 м.
10. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Задачей этого урока является совершенствование техники плавания брассом на груди и на спине и постепенное увеличение проплываемых расстояний.

При совершенствовании техники плавания брассом на груди необходимо добиваться следующего:

1. обязательно делать паузу и скользить в вытянутом положении;
2. не делать широкий гребок руками и не заводить их за линию плеч;
3. не поднимать плечи высоко во время вдоха и не погружать их глубокого при выдохе;
4. в конце гребка руками прижимать локти к телу, а не расставлять их в стороны;
5. следить, чтобы вдох был глубоким, выдох - полным.

При совершенствовании техники плавания брассом на спине необходимо следить за продолжительностью скольжения после гребков; гребок руками выполнять до бедер; мягко вынимать руки из воды и опускать на воду после проноса над водой; не разводить колени во время подтягивания ног больше, чем на ширину плеч.

Как и в плавании кролем на груди, увеличение длины проплываемой дистанции достигается вначале за счет проплывания серий небольших отрезков как с полной координацией, так и с использованием отдельных элементов техники, и только потом расстояние начинает увеличиваться при обязательном условии четкого соблюдения техники плавания.

**Урок 7**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники брасса.
2. Имитация поворота при плавании брассом на груди и на спине.

**В воде**

1. Стартовый прыжок под команду, проплыть возможно большее расстояние брассом или чередуя плавание брассом на груди и на спине.
2. Плавание брассом с полной координацией с произвольным дыханием и выдохом в воду - 2 х 25 м.
3. Повторить упражнения 4, 5, 6, 7, 8 из предыдущего урока.
4. Проплывание серии отрезков брассом на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами - 4 х 15 м.
5. Проплывание серии отрезков брассом на груди при помощи ног чередуя с плаванием брассом на груди при помощи рук - 6 х 12 м.
6. Проплыть брассом на груди возможно большее расстояние: 100, 200, 300 м.
7. Выполнить несколько стартов из воды и проплыть брассом на спине возможно большее расстояние.
8. Выполнение поворотов при плавании брассом на груди и на спине.

Систематическая работа над совершенствованием техники плавания развивает качества, необходимые хорошему пловцу.

Постепенно при проплывании отрезков в свободном и быстром темпе вырабатывается естественная мягкость движений, хорошее продвижение вперед после каждого гребка, что характерно для совершенной техники плавания.

Очень важно и целенаправленное совершенствование согласования движений. При четком согласовании движений ногами и руками толчок ногами выполняется во время выведения рук вперед после гребка. Для этого подтягивание ног должно начинаться в конце гребка руками. Поскольку плавание брассом на груди осваивается медленнее, чем на спине, в каждом уроке дается больше упражнений и выполняется больший объем в плавании брассом на груди.

**Урок 8**

**На суше**

1. Повторить содержание предыдущего урока.
2. Рассказать о приемах оказания помощи тонущему.

**В воде**

1. Стартовый прыжок под команду, проплыть брассом на груди - 2 х 25 м.
2. Плавание брассом на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами чередуя с плаванием брассом с полной координацией - 4 х 24 м.
3. Плавание брассом на груди с доской при помощи ног - 2 х25 м.
4. Проплывание серии отрезков брассом на груди при помощи ног чередуя с плаванием брассом с полной координацией и небольшими гребковыми движениями кистями рук во время вдоха - 6 х 8 м.
5. Проплывание серии отрезков брассом на груди с наименьшим количеством гребков чередуя с плаванием в быстром темпе - 4-6 х 12 м.
6. Плавание брассом на спине - 2 х 25 м.
7. Проплыть возможно большее расстояние брассом на груди: 100, 200, 300, 400 м.
8. Плавание брассом на груди и на спине с выполнением поворотов.

Основной задачей продолжает оставаться совершенствование техники плавания брассом за счет улучшения ритмичности, мягкости и легкости движений ногами и руками, увеличения длины скольжения после каждого гребка. Эти качества вырабатываются в результате проплывания серии отрезков различной длины, с изменением темпа, в облегченных и затрудненных условиях. Продолжается работа по исправлению недостатков в технике плавания брассом, главными из которых являются: неумение держать тело напряженным и тянуться вперед во время скольже­ния после гребковых движений; подтягивание ног под живот с не­достаточным разведением коленей в стороны; недостаточный разворот стоп в стороны перед толчком; отсутствие смыкания ног после толчка; излишне широкий гребок руками; одновременное выполнение гребковых движений ногами и руками; недостаточное согласование движений ногами и руками с дыханием.

Изучая брасс на груди и на спине, нужно помнить о прикладном значении этих способов плавания, которые широко применяются при спасании вплавь, нырянии, буксировке пострадавших. Кроме того, плавая брассом, можно свободно ориентироваться на местности, что важно во время купания или плавания в малознакомом месте - море, реке, озере.

**Урок 9**

**На суше**

1. Выполнить комплекс упражнений для освоения техники брасса.
2. Ознакомиться с правилами выполнения старта, финиша и прохождения дистанции на соревнованиях по плаванию

**В воде**

1. Стартовый прыжок, проплыть возможно большее рас стояние брассом на груди.
2. Плавание брассом на груди с доской при помощи ног - 2 х 25 м.
3. Плавание брассом на груди при помощи рук и с поддержкой между ногами в согласовании с дыханием - 2 х 25 м.
4. Проплывание серии отрезков брассом на груди с наименьшим количеством гребков чередуя с плаванием в быстром темпе-8 х 12 м.
5. Стартовать из воды и проплыть брассом на спине возможно большее расстояние.
6. Эстафетное плавание брассом на груди поперек бассейна. Каждый этап начинается со стартового прыжка.
7. Выполнение поворотов в плавании на груди и на спине поперек бассейна.

Продолжается совершенствование техники плавания брассом с полной координацией, а также плавания при помощи ног и рук. Повышение тренированности и уровня развития физических качеств, необходимых для лучшего освоения и совершенствова­ния в плавании: силы, гибкости, выносливости, быстроты, коор­динации - достигается путем выполнения упражнений на суше и в воде.

**Урок10**

**На суше**

Повторить содержание предыдущего урока.

**В воде**

1. Стартовый прыжок по команде, проплыть брассом на время 25 м.
2. Стартовать из воды по команде, проплыть брассом на спине на время 25 м.
3. Плавание брассом на груди с доской при помощи ног - 2 х 25 м.
4. Стартовый прыжок, проплыть брассом на груди 50 м.
5. Стартовать из воды, проплыть брассом на спине 50 м.
6. Эстафетное плавание брассом на груди и на спине - 5 мин.
7. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Успех обучения во многом зависит от условий для проведения занятий - естественного или искусственного водоема, наличия "лягушатника", климатических и погодных условий, возраста и подготовленности студентов. Если позволяют условия, занятия плаванием можно продолжить, используя программу VI!, VIII, IX и X уроков.

**Контрольные вопросы:**

1. Опишите последовательность обучения плаванию кролем на груди?
2. Что является главным в технологии обучения плаванию брассом на груди?
3. Какие упражнения применяются на суше при обучении плаванию кролем на спине?

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания учебник для СПО/ под общ.ред.Н.Ж. Булгаковой.-2-е изд.-М.: Издательство Юрайт.2019.-344с.-(Серия:профессиональное образование).
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2016.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. - М.: ФиС, 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание:учебник для студентов, обучающихся по дисциплине «Плавание» по направлению подготовки 49.03.01:профиль подгот.»Спотив.подг.».– М.: Инфа-М, 2018.-289с.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: ФиС, 1986.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000.
7. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
8. Гузман Р. Плавание:упражнения для обучения и совершенствования всех стилей/ Рубен Гузман пер.с англ.В.М.Боженов;-МинскПопурри,2013.-288с.
9. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Гриф УМО МО РФ, 2014 г.
10. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. - М.: ФиС, 1990.
11. Парфенов В.А. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1981

12. Интернет-ресурсы:

* <http://sport-swim.narod.ru/>
* <http://swimming.hut.ru/>
* <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>
* [http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102](http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm)
* <http://www.swimming.khv.ru/index.php?art_16>
* <http://kidsport.narod.ru/anohina.htm>
* <http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>

<http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>