

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ПО ПЛАВАНИЮ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК 797.2:37.015.3:37.091.321(075.8)
ББК 75.717.5я73+74.267.5я73
П44

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 05.10.2022.

Составитель: старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова
С.В. Передриенко

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *П.К. Гулидин*

Р е ц е н з е н т :
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *Г.Б. Шацкий*

П44 Подготовка к проведению урока по плаванию (учебная практика) : методические рекомендации / сост. С.В. Передриенко. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 31 с.

В методических рекомендациях подробно описывается специфика проведения занятий в бассейне. Особое внимание уделено технике безопасности при организации занятий. Подробно описаны требования к педагогу, проводящему урок в бассейне, особенности подготовки мест занятий и организации процесса обучения.

Данное издание поможет успешно подготовиться студентам к проведению занятий как в рамках обучения на факультете физической культуры и спорта, так и при прохождении учебной практики в школах, оборудованных бассейнами.

УДК 797.2:37.015.3:37.091.321(075.8)
ББК 75.717.5я73+74.267.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Техника безопасности при организации занятий в бассейне	5
Обучение плаванию школьников	7
Подготовка к проведению урока по плаванию	12
Кроль на спине	15
Брасс	18
Кроль на груди	21
Подготовка конспекта урока	26
Литература	28
Приложение	29

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении всего исторического периода умение плавать считалось одним из основных признаков культуры человека. И на современном этапе плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. Занятия плаванием являются эффективным средством воспитания, положительного воздействия на организм и здоровье занимающихся, повышения работоспособности, удовлетворения двигательных потребностей и продления активного долголетия. Также занятия плаванием способствуют созданию условий формирования личностных качеств, интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сфер занимающихся, что положительно влияет на целостное формирование личности человека и, по сути, является главной задачей педагогического процесса.

Цель учебной программы по дисциплине «Плавание и методика преподавания» – формирование у студентов знаний, практических навыков, специфических умений по методике обучения и проведению занятий по плаванию. Задача будущего преподавателя как специалиста в области физкультурно-оздоровительной работы – грамотно и умело организовывать, проводить учебные занятия в учреждениях образования.

В методических рекомендациях подробно описывается специфика проведения занятий в бассейне. Особое внимание уделено технике безопасности при организации занятий. Подробно описаны требования к педагогу, проводящему урок в бассейне, особенности подготовки мест занятий и организации процесса обучения. Даны некоторые упражнения, которые позволят правильно составить конспект урока, выбрать упражнения, необходимые для решения поставленных задач. Предлагаемая методическая разработка позволит успешно подготовиться студентам к проведению занятий как в рамках обучения на факультете физической культуры и спорта, так и при прохождении учебной практики в школах, оборудованных бассейнами. Также может быть полезной при прохождении практики в детских оздоровительных лагерях в летний период.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

При проведении учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию, в месте проведения, должна быть медицинская аптечка с набором медицинских средств, для оказания первой доврачебной помощи.

В процессе проведения учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию преподаватель обязан соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правила личной и общественной гигиены.

Преподаватель обязан:

- при проведении занятий преподаватель обязан иметь соответствующую спортивную одежду и обувь;
- проводить учебные, учебно-тренировочные занятия согласно расписанию и в соответствии с учебной программой;
- обеспечить безопасность проведения учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;
- придерживаться принципа доступности, при выполнении упражнений каждым обучающимся;
- обеспечивать показ приёмов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре;

Преподавателю запрещается:

- допускать к занятиям студентов (учащихся, детей) не прошедших инструктаж по «Правилам безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по плаванию»;
- допускать к занятиям студентов (учащихся, детей), не прошедших медицинский осмотр и имеющих противопоказания по состоянию здоровья;
- допускать к занятиям студентов, (учащихся, детей), не имеющих соответствующей спортивной формы для занятий плаванием;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;

Требования по технике безопасности перед началом работы

Преподаватель обязан:

- подготовить места занятий для обеспечения безопасности и эффективности занятий;

- обеспечить безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования, используемого для проведения учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- исключить пользование неисправным инвентарем и оборудованием;
- перед началом занятий проверить наличие у студентов (учащихся, детей), соответствующей спортивной формы;
- перед началом занятий проверить, чтобы не было у студентов (учащихся, детей), лишних предметов (цепочки, кольца, жевательные резинки и т.п.), мешающих безопасному проведению занятий;
- проверить места занятий на отсутствие посторонних предметов.

Преподавателю запрещается:

- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- начинать занятие без предварительной проверки мест занятий и инвентаря.

Требования по технике безопасности при проведении занятий

Преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений студентами (учащимися, детьми);
- методически грамотно обеспечить организацию студентов (учащихся, детей), при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию;
- обеспечить дисциплину при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию;
- следить за правильностью выполнения упражнений и соблюдением норм безопасности студентами (учащимися, детьми).

Преподавателю запрещается:

- оставлять студентов (учащихся, детей), без присмотра на занятиях;
- проводить занятия без соответствующей спортивной формы и обуви.

Требования по технике безопасности по окончании работы

- после окончания учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию опросить занимающихся об их самочувствии;
- дать студентам (учащимся, детям) достаточно время для переодевания, принятия душа и других необходимых гигиенических процедур;
- организовать уборку используемого спортивного инвентаря и оборудования в места их хранения;

Требования по технике безопасности в аварийных ситуациях

- при получении травмы или ухудшении самочувствия у занимающегося прекратить занятие и оказать первую медицинскую помощь,

сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости доставить пострадавшего в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

– при возникновении пожара в здании бассейна немедленно прекратить занятие, организовать быструю и безопасную эвакуацию студентов (учащихся, детей). Поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре по телефону «101».

– при возникновении во время проведения учебных, учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию аварийной ситуации не создавать панику, принять меры по устранению аварии и её последствий, с привлечением соответствующих аварийных служб.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, содействие нормальному, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Все перечисленные задачи физического воспитания школьников решаются и средствами плавания. Вместе с тем, помимо указанных можно выделить группу специальных задач: адаптироваться к водной среде, исключить водобоязнь, научиться свободно держаться на воде,

овладеть необходимым фундаментом двигательных умений и навыков, нужных для последующего овладения техникой спортивного плавания, овладеть техникой спортивных способов плавания, овладеть техникой прикладного плавания, научиться оказывать первую помощь пострадавшему, способствовать закаливанию организма, воспитывать привычки личной гигиены, использовать плавание в системе спортивной тренировки.

Формирование двигательных представлений и способов решения двигательной задачи реализуется в следующих методических приемах:

- выполнение подводящих упражнений;
- применение ограничителей движения (указателей направления, фиксаторов внимания, стимуляторов усилий и т.д.).

На начальном этапе возможны отклонения. Их сразу нужно исправлять. Типичны следующие группы ошибок:

- лишние, ненужные движения;
- искажения амплитуды и направлений;
- нарушения ритма;
- движения выполняются медленно;
- движения выполняются скованно.

Причины ошибок могут быть разными, наиболее типичные из них:

- неправильное понимание занимающимися двигательной задачи;
- неправильное понимание задачи обучения;
- неверное исходное положение для выполнения движения;
- психологическая неуверенность занимающегося в успешности выполнения;
- нарушение требований и принципов педагогического процесса (к примеру, принципов доступности и последовательности);
- преждевременное утомление;
- нарушения требований к организации занятий.

Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, можно классифицировать следующим образом:

- общие и частные;
- в конкретных двигательных действиях и движениях общего характера;
- типичные и нетипичные;
- грубые и незначительные (в деталях техники).

Основные правила исправления ошибок:

- сначала исправляются грубые ошибки, существенно искажающие структуру техники, потом незначительные, нарушающие детали техники;
- должна учитываться готовность занимающегося к исправлению ошибки (его возможности);
- очень важно понимание занимающимся причины своей ошибки.

К способам исправления ошибок относят:

- повторение учебного материала;
- применение подводящих и подготовительных упражнений;
- изменение исходных положений и условий выполнения двигательного действия.

Все подготовительные упражнения классифицируются на группы:

- 1) элементарные передвижения в воде;
- 2) погружения;
- 3) всплывания и лежания;
- 4) упражнения на дыхание;
- 5) прыжки и спады в воду;
- 6) скольжения;
- 7) опорные упражнения.

Упражнения каждой группы имеют свои смысловые задачи, отличные по содержанию.

Элементарные передвижения в воде

Они служат началом адаптации к водной среде и в данном случае выступают как форма взаимоотношений с водной средой. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Движения помогут адаптировать сенсорику занимающихся. Вот некоторые из упражнений.

1. Ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук. Элементы ходьбы используются и в различных игровых заданиях.

2. Бег в разных направлениях, с разной скоростью, индивидуально и в группе. Элементы бега используются и в игровой форме.

3. Игры.

Погружения

Упражнения этой группы позволяют продолжить решение задач адаптации к водной среде. Вот некоторые задания:

1. Умываемся. Дети заходят в воду по пояс. Стоя в воде, набирают в ладони воду, умывают лицо.

2. Достань дно рукой. Приседая, нужно достать дно рукой, при этом вольно или невольно лицо погружается в воду.

3. Под водой. Держа двумя руками мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать. Повторить несколько раз.

4. Сколько пальцев? Погрузиться в воду, сосчитать, сколько пальцев показывает товарищ.

5. Grimасы под водой. Строить гримасы под водой. Упражнение выполнять в парах: один партнер рассматривает гримасы, другой строит.

6. Собери предметы. Собрать со дна все предметы.

7. Сядь на дно.

Всплывания и лежания

Смысл упражнений этой группы: испытать действие выталкивающей силы. Наиболее известные упражнения из этой группы: «Медуза», «Звездочка», «Поплавок».

1. «Медуза». Глубина воды – по пояс. Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, лечь на воду, свободно лежать.

2. «Поплавок». Глубина воды по пояс. Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, прижать подбородок на грудь, задержаться в этом положении. Spина должна показаться на поверхности. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение.

3. «Звездочка». Глубина воды по пояс. Сделать полный глубокий вдох, задержать дыхание медленно и спокойно лечь на воду на грудь, развести руки и ноги в стороны. Лежать. Расслабить мышцы. Выполнить звезду в положении на спине.

Упражнения на дыхание

Известно, что паттерн дыхания в воде отличен от паттерна дыхания на суше. Проблема заключается и в том, чтобы согласовать дыхание с движениями. Формировать новый дыхательный стереотип (динамический стереотип) необходимо уже на этапе знакомства с водой. Вот некоторые из предлагаемых упражнений.

1. Глубина воды по пояс. Присев, погрузиться в воду, выдох выполнить через рот; выпрямиться, сделать вдох над поверхностью воды. Повторить задание.

2. И. п. – полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе. Сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох – поднять голову – вдох...выдох... и т.д.

3. То же, что и в предыдущем задании, но вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону, при этом подбородок должен касаться проксимальной части плеча. Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать.

4. Те же задания (2, 3) можно выполнять, медленно передвигаясь шагом по дну.

5. Могут быть использованы различные игровые задания. Главное, на что приходится обращать внимание при выполнении заданий этой группы, это умение выполнять энергичный выдох в воду, выдерживать паузу. Чем больше заданий будет на этапе начального обучения, тем больше окажется «дыхательный» опыт.

Прыжки и спады в воду

Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. Разучивать прыжки можно уже на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения. Желательно, чтобы прыжки и спады сочетались с элементами техники плавания. Так, например, после спада в воду головой вниз целесообразно продолжить движение в скольжении, пробовать и изучать не просто спад, а требовать, чтобы он был плоским. Если элементарные соскоки выполняются в неглубоком учебном бассейне, то более сложные прыжки - на более глубокой части или в глубоком бассейне. Прыжки и спады могут быть включены как составляющий элемент в содержание комплексных занятий, им может быть посвящен целый отдельный урок.

Примерный перечень прыжков, *глубина примерно 120 см:*

1. Соскок вниз ногами из положения, сидя на бортике и одной рукой опираясь на него. В момент соскока повернуться в сторону опорной руки.

2. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.

3. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.

4. Как упр. 3, но из положения стоя.

5. Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).

6. Спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край, руки вверху, голова между руками - сильно наклониться вперед, касаясь грудью коленей, выполнить спад.

7. Как упр. 6, но из положения приседа на бортике бассейна.

Глубина около 180 см:

1. Соскок вниз ногами из передней стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием их вдоль тела к моменту входа в воду.

2. Соскок из передней стойки с бортика бассейна с махом руками и последующим их вытягиванием вверх к моменту входа в воду. Прыжки 1 и 2 можно выполнить с заданием, прыгнуть как можно дальше. По мере освоения техники движений эти же прыжки выполняются также из задней стойки.

3. Соскок из передней стойки с шага.

4. Соскок из передней стойки с принятием группировки к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).

5. Соскок из передней стойки с разведением рук и ног в стороны к моменту входа в воду.

6. Спад из задней стойки, в положении согнувшись.

7. Спад в воду с бортика бассейна из положения стоя, в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, голова между руками; наклонившись еще больше вперед и как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения ноги в коленных суставах не сгибать и не отрывать их от опоры как можно дольше). Это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду проскользнуть вперед как можно дальше.

8. Как упр. 7, но из положения стоя, на одной ноге, другая вытянута назад.

9. Как упр. 7, но из положения стоя, в полуприседе.

10. Прыжок из полуприседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед – скольжение на дальность.

Скольжения

Смысл этих упражнений заключается в том, чтобы выработать устойчивое положение тела в воде, «почувствовать свое тело». Для этого используется серия скольжений на груди, на спине, на боку, ногами вперед, с разным положением рук и т.д. Все это позволит организму самому

дифференцировать нужное положение, что особенно важно в условиях неустойчивой опоры. Первые упражнения, которые могут быть выполнены в рамках задач настоящей группы, должны быть отработаны на месте. Занимающемуся необходимо, прежде всего, зафиксировать в своем сознании исходную позу, положение, а это самый сложный двигательный навык. Поэтому следует начинать *с упражнений на суше*. Вот несколько заданий.

Упр.1: Лечь на пол в положение на спине, ноги соединить, в воде носочки оттянуть, руки вытянуть вперед, соединить ладонями вверх, голова находится между руками. Закрывать глаза, напрячь все тело, вытянуться – запомнить ощущения от этой позы.

Упр. 2. То же, что и 1, но в положении на груди.

Упр. 3. То же, что и 1, но в положении на правом боку, правая рука вытянута вперед, голова лежит на руке, левая рука вдоль бедра. То же выполнить на другом боку. Эти же упражнения можно попробовать выполнить стоя, прижимаясь к стенке.

В воде:

Упр. 1. С помощью партнера зафиксировать исходное вытянутое положение для последующего скольжения на месте. Выполнить это сначала в положении на груди, потом – на спине.

Упр. 2. С помощью партнера принять исходное для скольжения положение, после чего партнер легким толчком придает телу небольшое скольжение. Стараться до полной остановки остаться в исходном положении. Все упражнения, выполняемые в группе «скольжения», делать с методическими указаниями: «Тянуться как можно дальше вперед! Как можно дальше про скользить!».

Упр. 3. То же, что и 2, но выполнить в положении на спине.

Упр. 4, 5. Скольжение выполнять на груди и на спине, отталкиваясь ногами от дна.

Упр. 6, 7. Выполнять скольжения в положении на спине, на груди, на боку, отталкиваясь от бортика.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ПО ПЛАВАНИЮ

Каждое занятие по плаванию должно проводиться на основе определенных программ и решать конкретные воспитательные и образовательные задачи. Качество его проведения зависит от соответствия формы занятия его содержанию. В связи с этим большое значение имеет построение занятия. Правильная его организация обеспечивает достижение поставленной цели и является основой предотвращения несчастных случаев. Занятия по плаванию могут проводиться в форме массовых купаний и развлечений на воде и в форме различных по типу уроков: игровых, учебно-

тренировочных, тренировочных и контрольных. Организация занятий по плаванию начинается с комплектования групп. В условиях бассейна один преподаватель может проводить занятия с группой из 10–15 человек, а в условиях природного водоема – с группой 8–10 человек. *Проведение занятий одним человеком в нескольких группах одновременно запрещено даже при очень хорошей организации учащихся.*

Нормы распределения учеников в бассейне среди начинающих – 8–10 человек на 1 дорожку. Комплектовать группы необходимо, по возрасту и уровню плавательной подготовленности.

Возраст:

- 1) дошкольный возраст: 5–6 лет;
- 2) младший школьный возраст: 7–10 лет;
- 3) средний школьный возраст: 11–14 лет;
- 4) старший школьный возраст: 15–17 лет;
- 5) взрослые: 18–30 лет;

Уровень плавательной подготовленности, который определяется по степени владения навыком плавания:

- 1) не умеющие, держаться на поверхности воды; и страдающие водобоязнью
- 2) слабо плавающие (до 10–12 метров);
- 3) хорошо плавающие «по-своему»;
- 4) владеющих техникой спортивных способов плавания.

При организации занимающихся плаванием, необходимо, прежде всего, учитывать, что возможности человека ориентироваться в воде значительно хуже, чем на суше. Занятия по плаванию проводят 2–3 раза в неделю. Занятия должны проводиться так, чтобы не происходило переохлаждения организма. При организации занятий по плаванию преподаватель должен учитывать специфику своей деятельности. Обычно он занимается с группой на бортике или на берегу водоема. В большинстве случаев проводить занятия по плаванию приходится в условиях значительного шума (40–80 ДБ) при ограниченной слышимости учениками, т.к. их уши часто погружены в воду, и есть дополнительные помехи (другие группы, посетители бассейна и т.д.).

Чтобы остановить плывущего требуется достаточно громкий сигнал: целесообразнее использовать в условиях бассейна свисток, краткий возглас, применяется система условных жестов (которые оговариваются на суши, до начала занятий) хлопок в ладоши, вместо кратких словесных замечаний. Преподавателю в бассейне необходимо иметь громкий голос и хорошо владеть техникой речи. Все объяснения заданий должны быть четкими, краткими и дублироваться показом, именно в той плоскости, где наиболее хорошо просматривается амплитуда изучаемого движения. Место для показа надо выбрать так, чтобы все дети хорошо видели упражнение.

Организация занимающихся перед уроком имеет особое значение. Перед первым уроком следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены, прохода в бассейн и поведения на занятиях. Характерная особенность урока по плаванию – выделение частей его проводимых на суше и частей, проводимых в воде. *Подготовительная часть урока может проводиться как на суше, так и в воде*, основная – в воде, заключительная часть – в воде и очень редко на суше. Объяснение нового материала необходимо проводить до начала занятий в воде, чтобы сократить время «простоя» детей, так как при длительной остановке они могут замерзнуть.

Организация и методика проведения частей урока на суше обычно не отличается от общепринятой для уроков физической культуры. Организация же и проведение уроков в воде имеет свою специфику. Урок по плаванию можно проводить фронтальными, и поточными методами, групповой метод применяется в основном при тренировочном процессе и очень редко при проведении урока в школе. Для подготовки проведения занятия по плаванию необходимо иметь программу, поурочный план – график, конспект урока и расписание занятий. Эффективность проведения урока преподавателем зависит от глубины его знаний, тщательности подготовки к уроку и творческого подхода.

При подборе упражнений в подготовительной части необходимо учитывать задачи урока. Если в задачи урока ставится «обучение», то в общеразвивающие упражнения **обязательно** включаются упражнения имитационного характера, для формирования наиболее полного представления о новом, изучаемом элементе техники плавания и общеразвивающие упражнения. Оговариваются и описываются опорные точки и основные положения звеньев: положение локтя, кисти, амплитуды выполнения движения и т.д. Остальные упражнения подбираются таким образом, чтобы подготовить как отдельные суставы и звенья к физической нагрузке, так и весь организм в целом. Обратите внимание: так как дети находятся в обуви, не предназначенной для прыжков (на ногах у детей шлепанцы) исключить из упражнений: прыжки, подскоки, перекаты с пятки на носок, для предупреждения травматизма.

Если в задачи урока ставится «совершенствование», то имитационные упражнения не включаются в подготовительную часть. В основном упражнения состоят из: махов, круговых движений в плечевых, локтевых и коленных суставах, наклонах, вращений, поворотов туловища.

Вход в воду планируется со стороны мелкой части бассейна, организованно, по лестнице. Разминка обычно планируется не более 50 метров, задания в разминке используются **только из хорошо освоенных упражнений, которыми владеют все дети в группе**. При проведении основной части упражнения подбираются таким образом: техника способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) техника движения ногами;

- 3) техника движения руками;
- 4) техника согласование движений с дыханием;
- 5) техника стартов, поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается отдельно в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше, проводится без совершенствования деталей движения (только имитационные упражнения), поскольку условия выполнения на суше и в воде различны.

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении техники движений ног (бортик, партнер, дно), затем с подвижной опорой (плавание с досточкой, партнером), затем без опоры в движении (в качестве опоры выступает вода «безопорное» обучение) все упражнения выполняются в скольжении.

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движение ног;
- 2) движение ног с дыханием;
- 3) движение рук;
- 4) движение рук в согласовании с дыханием;
- 5) согласование движений рук и ног;
- 6) согласование движений рук, ног и дыхания.

Несмотря на раздельное изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к целостному выполнению способа плавания и его элементов, насколько позволяет подготовленность занимающегося.

КРОЛЬ НА СПИНЕ

Некоторые упражнения для разучивания движений ногами и дыхания

На суше:

1. И. п. – сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».

2. И. п. – стоя у стенки боком. Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

В воде:

1. И. п. – сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине. В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы.

2. И. п. – лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине. Научиться ложиться на воду.

3. И. п. – на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений. Досточка возле груди, мягко выполнить полу группировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей. Требовать от занимающихся фиксации взгляда строго вверх, это само по себе, обеспечит высокое положение подбородка и правильное положение тела. При принятии позы не допускать резких быстрых движений: возможен перекаат воды через лицо, что всегда вызывает неприятные ощущения у занимающихся, это, в свою очередь, нарушит контроль за движениями.

4. И. п. – лежа на спине, плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать! Вдох ртом, выдох - носом и ртом.

5. И. п. – лежа на спине, одна рука сверху, другая – у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Кисть вытянутой вверх руки должна лежать на поверхности воды.

6. И. п. – лежа на спине, обе руки вытянуты вверх. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

Методические указания для всей группы упражнений

Обращать внимание на решение главной двигательной задачи: тянуться максимально вперед, с каждым движением максимально продвигаться. Смотреть строго вверх. Свободно и правильно дышать. Ногами стараться двигать без остановки, непрерывно колени не показывать из воды, возле стоп должен быть «фонтанчик».

Некоторые упражнения

для разучивания технике движений рук и дыхания

На суше:

1. И. п. – стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.

2. То же, что и упр. 1, но лежа на скамье.

В воде:

1. И. п. – лежа на спине, руки сверху, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы

руки без выноса из воды возвращаются в и. п. Выполнять медленно. Предупредить укороченный гребок. Выдерживать паузы. Дышать свободно.

2. И. п. – лежа на спине, руки вверх, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять рабочие и подготовительные движения сначала одной рукой, потом другой. Предупреждать укороченный гребок. Обязательно выдерживать паузу.

3. То же, что и упр. 2, но выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.

4. И. п. – одна рука вверх, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положения рук). Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу на 6 счетов. Тянуться вперед.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (колобашками).

Некоторые упражнения для общего согласования движений

На суше:

1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая внизу у бедра. Выполнять круговые движения руками «мельница» с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой – три шага ногами. Ориентироваться на основной вариант координации – шестиударный кроль.

В воде:

1. И. п. – лежа на спине с движениями ногами. Поочередно рабочие и подготовительные движения одной рукой. То же – другой рукой.

2. То же, что и упр. 1, но движения каждой рукой выполняются по 2, 3, 4 цикла.

3. И. п. – лежа на спине с движениями ногами, одна рука вытянута вперед, другая – вдоль бедра. Смена положения рук с паузой на 6 счетов.

4. Плавание в полной координации (с дыханием).

Общие методические указания для разучивания кроля на спине

Движения ногами должны быть непрерывными, это способствует оптимальному положению тела пловца в воде. Таз должен находиться в высоком положении. Движения ногами должны выполняться от бедра, колени изводы не показывать. Рука должна входить в воду прямая. Гребок должен выполняться согнутой в локтевом суставе рукой, до бедра. С каждым движением необходимо продвинуться как можно дальше вперед.

Некоторые упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине

1. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки – в разных исходных положениях (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра; рука вверх, над поверхностью воды и т.д.).

2. Плавание на спине с помощью движений ногами и одновременных гребков руками, с задержкой или остановкой рук у бедер в конце гребка.

3. То же, что и упр. 2, но с остановкой движений руками вверх.
4. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой.
5. Плавание на спине с «подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая находится сверху; после завершения серии гребков положение рук меняется – выполняется серия другой рукой.
6. Одновременные и попеременные движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка.
7. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающих средств между ногами.
8. То же, что и упр.7, но без поддерживающих средств.
9. Плавание на спине в полной координации с помощью лопаток.
10. Плавание кролем на спине в полной координации.
11. Плавание в полной координации: шестиударным, четырехударным и т.д.
12. Плавание в полной координации с наименьшим количеством гребков.
13. Плавание в полной координации со сменой темпа движений.
14. Плавание в полной координации с изменением скорости.
15. Плавание в полной координации (соревновательный вариант).

БРАСС

Некоторые упражнения для разучивания техники движений ног

На суше:

1. Имитация движений ногами. И. п. – сидя, упор сзади:
 - на полу;
 - на скамейке;
 - на высокой опоре (скамейке).
 Первоначально упражнение выполняется медленно по разделениям:
 - на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;
 - счет «два» развернуть стопы в стороны;
 - на счет «три», удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются), в и. п.
2. Имитация движения одной ногой.
 - И. п. – стоя одним боком к стенке:
 - на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удерживать на месте;
 - на счет «два» кистью одной руки взять стопу снаружи;
 - на счет «три» выполнить рабочее движение.
3. Имитация движений ногами лежа на груди. И. п. – лежа на груди поперек скамейки:
 - на счет «раз» – подтягивание;

- на счет «два» – разведение стоп в стороны;
- на счет «три» – рабочее движение.

В воде (у бортика):

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой.

2. И. п. – полусидя, упор сзади:

- на счет «раз» – подтягивание;
- на счет «два» – разведение стоп в стороны;
- на счет «три» – рабочее движение.

3. Лежа на спине, держась двумя руками за бортик, в облегченных условиях (вспомогательные плавательные средства (пояс); поддержка под поясницу партнерам и т. д.).

4. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами.

Плавание «на одних ногах» с помощью:

1. Плавание «на одних ногах» брассом с плавательной досточкой в руках. Дыхание произвольное.

2. Плавание «на одних ногах». И. п. – руки вытянуты вперед.

3. И. п. – на груди, лицо опущено в воду, одна рука вытянута вдоль туловища. Пытаться после подтягивания коснуться руками стопы.

4. Плавание на одних ногах брассом. Дыхание произвольное. Темп медленный.

5. Плавание на одних ногах брассом на груди. Дыхание задержать. Темп медленный.

Некоторые упражнения для изучения техники движений рук

На суше:

1. Имитация движений руками в положении полу наклоне.

2. Имитация движений руками с резиновыми амортизаторами.

3. Имитация движений руками в положении полу наклоне с остановкой движения «в середине гребка». Во время остановки – вдох.

4. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полу наклоне, разводя руки в стороны-вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед – выдох.

В воде:

1. Стоя ногами на дне в положении полу наклоне, плечи и подбородок касаются воды – движения руками брассом на месте, потом— медленно с продвижением вперед.

2. Скольжения с движениями руками брассом:

а) с выдохом в воду; б) с задержкой дыхания; в) с произвольным дыханием.

3. Плавание: руки – брассом, ноги – кролем.

4. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.

5. Согласование движений руками с дыханием: а) стоя на месте, на дне; б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой – выдох.

Некоторые упражнения для общей согласованности движений

На суше

1. И. п. – ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны, руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками, и в конце его «подтянуть» ноги (согнуть ноги приседая), затем, выпрямляя ноги, вывести руки «вперед» (вверх).

2. То же, что упр. 1, но в согласовании с дыханием.

3. То же, что и упр. 1, но подтягивая одну ногу в положение для имитации отталкивания.

4. То же, что и упр. 3, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом в раздельной координации: руки – пауза – ноги – пауза: а) задержка дыхания на вдохе; б) дыхание произвольное.

2. Движение руками (с вдохом) – пауза – полным циклом движений руками и ногами – пауза и т.д.

3. То же, что и упр. 2, но с чередованием работы ногами.

4. Плавание в полной координации, но с паузой после каждого цикла.

Некоторые упражнения для совершенствования техники плавания способом брассом, движения ногами

1. Плавание брассом с помощью движений ногами, руки – у бедер. Дыхание произвольное. Упражнение способствует освоению и совершенствованию «узкого» движения ногами, равновесию.

2. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки – у бедер. Упражнение направлено на совершенствование «узкого» толчка ногами и подтягивание пяток к ягодицам.

3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки – впереди с плавательной доской. Применяется как для совершенствования движений, так и для улучшения согласования движений техники работы ногами с дыханием.

4. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами; при этом бедра остаются неподвижными, а колени сомкнутыми. Упражнение направлено на совершенствование узкого движения ногами; особенно полезно, когда у занимающихся отмечаются трудности в освоении неширокого движения.

5. Плавание брассом на спине с помощью движений одними ногами; при этом бедра остаются неподвижными, а колени слегка разведены. Обращается внимание на быстрый разворот стоп носками наружу и энергичный отталкивание дугами наружу.

6. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед. Задача – наименьшее количество рабочих движе-

ний. Обращается внимание на ровное положение в воде (симметричность движений) и мощность отталкивания.

7. Находясь в вертикальном положении на глубоком месте, руки на поясе, выполнять движения одними ногами брассом, удерживая голову и лицо выше поверхности воды. Упражнение совершенствует силу отталкивания ногами и свидетельствует о правильности выполнения движений ногами.

8. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, с ускорением.

9. То же, что и упр. 8, но с изменением скорости, темпа, ритма движений ногами.

Некоторые упражнения для изучения техники движений рук в брассе

1. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, с плавательной доской между ногами.

2. То же, что и упр.1, но без плавательной доски, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги – как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с началом гребка руками.

4. То же, что и упр. 3, но движение стопами вниз совпадает с окончанием гребка руками.

Некоторые упражнения для совершенствования техники брасса

1. Плавание брассом в полной координации с вариантами дыхания через несколько циклов.

2. Плавание брассом в полной координации с наименьшим количеством гребков.

3. Плавание брассом в полной координации с ускорением.

4. Плавание брассом в полной координации с изменением темпа, ритма, скорости.

КРОЛЬ НА ГРУДИ

Некоторые упражнения

для разучивания техники движений ног и дыхания

На суше:

1. И. п. – сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ног. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора.

2. И. п. – лежа в упоре на предплечьях в положении на груди. Выполнять попеременные движения ногами.

3. И. п. – то же. Выполнять упражнение на задержке дыхания на вдохе; лицо опущено в воду.

4. И. п. – то же. Выполнять упражнение в сочетании с дыханием, опуская и поднимая подбородок для вдоха.

5. И. п. – то же. Выполнять упражнение в сочетании с дыханием в одну сторону.

6. И. п. – то же. Выполнять упражнение в сочетании с дыханием, чередуя поворот головы вправо и влево.

Все упражнения выполняются в среднем темпе, от бедра, с расслабленным положением стопы.

Упражнения для разучивания техники движений ног (на мелкой части)

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

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

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

Упражнения с плавательной доской

1. Плавание с помощью одних попеременных движений ногами, досточка впереди.

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

Методические указания к выполнению упражнений этой группы

При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи», «Выпрямить руки». Поддерживающая опора должна быть оптимальна с точки зрения силовой поддержки. Не нужно вначале использовать большие предметы. Постепенно, по мере освоения этой группы заданий, опору необходимо уменьшать. Движения обязательно сочетать с дыханием, что также будет способствовать расслаблению, столь нужному в таких упражнениях. После овладения указанными упражнениями совершенствуется навык выполнения этого движения ногами. Занимающийся непринужденно лежит у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены, положение головы свободное, движения мягкие, плавные, ритмичные и не торопливые. Можно уже произвольно менять темп движений ногами.

Некоторые упражнения

для изучения техники движений ног без дополнительных средств

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

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

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

4. То же, что и в упр. 3, но с дыханием в сторону прижатой руки.

Некоторые упражнения

для разучивания согласования техники движений рук и дыхания

На суше:

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

2. И. п. – лежа на полу, руки у бедер, положение на груди. Выполнить подготовительную часть движения; сначала одной рукой, потом другой. Упражнение выполнять медленно.

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

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

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

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

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

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

Основные методические указания при выполнении всех упражнений этой группы (на суше). Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка»; для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении – так лучше для запоминания.

В воде:

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

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

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

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

5. И. п. – одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра. Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Некоторые упражнения

для разучивания общего согласования техники движений

На суше:

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

2. То же, что и упр. 1, но в сочетании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены дыханию. Выполнять под команды преподавателя: «Вдох» – «Выдох».

В воде:

1. И. п. – на груди, одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Движения ногами и одной рукой, без дыхания. То же – другой рукой.

2. И. п. – обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой, вернуть руку в и. п. После паузы то же другой рукой.

3. И. п. – одна рука вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой с дыханием. То же – другой рукой.

4. И. п. – обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой – вдох – пронос руки над водой в и. п. Сначала

упражнение выполняется одной рукой, потом – другой, потом – обеими руками поочередно.

5. И. п. – одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки – вдох, голову в и. п. – выдох; одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой.

6. То же, что и упр. 5, но руки менять дважды. Вдох выполняется в одну сторону.

7. Плавание кролем на груди без дыхания.

8. Плавание в полной координации. Дыхание в одну сторону на каждый второй или четвертый гребок или в обе стороны – на каждый третий, пятый и т.д.

Некоторые упражнения для совершенствования техники кроля на груди

1. Плавание с помощью движений одними ногами с доской.

2. Плавание с помощью движений одними ногами с разными положениями рук.

3. Плавание с помощью движений одними ногами с разными вариантами дыхания.

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

5. Различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

6. Плавание с помощью движений одной рукой и поддерживающими средствами между ногами.

7. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.

8. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая – у бедра. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.

9. Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом.

10. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Вдох выполняется в сторону гребущей руки. Упражнение применяется для совершенствования согласования движений рукой и дыханием.

11. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки. Упражнение применяется для согласования вдоха с опорной частью гребка.

12. Плавание с помощью движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Сделать вдох в сторону руки у бедра и выполнить гребок одной рукой с одновременным проносом другой над поверхностью воды. Продолжать движение ногами кролем, после чего сделать вдох в другую сторону и снова поменять положение рук. Применяется для постановки круговых движений плечами, согласования движений руками и дыхания в обе стороны.

Некоторые упражнения для совершенствования общего согласования движений

1. Плавание с помощью движений руками и ногами с задержкой дыхания.
2. То же, что и упр. 1, но с изменением темпа.
3. То же, что и упр. 1, но с изменением ритма.
4. То же, что и упр. 1, но с изменением скорости.
5. Плавание с высоко поднятой головой.
6. Плавание кролем на груди с наименьшим количеством гребков.
7. Плавание кролем на груди «с подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая вытянута вперед; после завершения серии гребков положение рук меняется, очередная серия выполняется другой рукой. Вдох – вперед или в сторону работающей руки. Упражнение содействует энергичному захвату в начальной части гребка.
8. То же, что и упр. 7, но при выполнении рабочих движений одной руки другая находится у бедра. Больше, чем предыдущее упражнение, содействует «безнаплывному» гребку.
9. Плавание кролем на груди «с обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой, после возвращения руки в и. п. выполняется гребок другой рукой. Вдох – под каждую руку.
10. Плавание с дыханием через несколько циклов.
11. Плавание кролем на груди с лопатками.
12. Плавание в двухударной координации.
13. Плавание в четырехударной координации.
14. Плавание в шестиударной координации.
15. Плавание в восьмиударной координации.
16. Плавание в соревновательном темпе.

ПОДГОТОВКА КОНСПЕКТА УРОКА

Форма конспекта по плаванию такая же, как для проведения других уроков по спортивным дисциплинам. Ознакомиться можно в приложении (см. приложение 1). В шапке конспекта указываются: место проведения урока, задачи урока, используемый инвентарь и ФИО подготовившего конспект урока.

В подготовительной части подбираются 5–6 общеразвивающих упражнений для решения поставленных задач, указывается количество повторений, например: «4 раза». Обще методические указания описываются кратко, указывая на основные положения при выполнении упражнений. В основной части упражнения подбираются в соответствии с принципами обучения: «от простого к сложному», «последовательности», «доступно-

сти», Учитывая как плавательную подготовленность учащихся, так и физическую подготовленность. Дозировка должна учитывать поставленные задачи, при обучении упражнениям на месте можно писать дозировку как в минутах, так и в количестве повторений. Дозировку упражнений при движении указывают в метрах, например: 2 x 25 м. или 2 x 10–12,5 м. Следует обратить внимание, на какой стороне бассейна находится необходимый инвентарь, для того чтобы не переносить инвентарь к месту нахождения детей и не оставлять группу без внимания и контроля. Так же всегда необходимо включать в конспект упражнения на отработку правильного дыхания в воду и для отдыха учащихся.

Заключительная часть урока может включать в себя подвижные игры на воде. При подборе игр необходимо учитывать плавательную подготовку учащихся, не включать упражнения и задания если кто-нибудь из детей не владеет этим движением. При проведении игры четко ограничивать место проведения ярким инвентарем. В игре должны участвовать все учащиеся! Не включать в эстафетное плавание на скорость те элементы техники, которые дети только стали изучать и не усвоили на хорошем уровне. По окончании занятий можно дать несколько упражнений на скольжение и восстановление дыхания. После завершения урока построить учащихся, подвести итоги, обязательно отметить и похвалить тех, у кого вызывают трудности занятия плаванием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Плавание: учебник для ВУЗов. – 2-е изд. / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Юрайт, 2022. – 344 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с., ил.
3. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
4. Плавание и методика преподавания: метод. рекомендации к практическим занятиям / С.В. Передриенко; [сост. С.В. Передриенко]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. легкой атлетики и лыжного спорта. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 50 с. – Библиогр.: с. 49.
5. Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учеб. / И.Л. Гончар. – Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
6. Гончар, И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию: учебное пособие / И.Л. Гончар. – Мн.: Хата, 1994. – 119 с.
7. Плавание: учебник для ИФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспект урока

Место проведения: Бассейн «Локомотив»

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику движения ног в плавании на спине и кролем на груди.

2. Обучить технике движения рук в плавании на спине.

3. Развивать плавучесть, овладеть навыками дыхания.

Инвентарь: досточки.

Подготовил: Иванов Александр.

	Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	1–2 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины
	ОРУ на суше:	3–4 мин	Максимальная амплитуда движений
	– круговые движения в плечевом суставе		
	– круговые движения в коленном суставе		
	– круговые движения в голеностопном суставе		
	– имитация движений рук кролем на спине		Внимание на правильное положение кистей рук при входе в воду и окончание гребка
2. Основная часть	В воде:		
	– самостоятельная разминка	50 м	
	– имитация движений ног кролем на спине и кролем на груди с опорой о бортик (в воде)	2–3 мин	
	– плавание на ногах кролем на груди (без дыхания) и спине с подвижной опорой (досточкой)	2x25 м	Следить за коленями, чтобы они не показывались из воды
	– то же на спине, без опоры, с разным положением рук	2x25 м	Одна рука вверх, одна вниз
	– имитация движений рук кролем на спине, лежа на воде, ноги держит партнер (правая, левая, двумя поочередно)	2–3 мин	Выполнять на задержке дыхания

	– плавание кролем на спине на руках, одна рука вверху, другая выполняет гребковые движения	2x25 м	Обратить внимание на амплитуду гребка, положение кисти при проносе, смотреть вверх, голову положить на воду
	– выдохи в воду с касанием дна ногами и выпрыгиванием вверх, руками тянуться вверх	6–8 раз	
	– то же по 3 гребка каждой рукой, ноги не работают	2x25 м	
	– упр. «медуза», «поплавок»	2–3 мин	Выполнять на задержке дыхания
3. Заключительная	– выполнение стартов с низкого бортика со скольжением	2–3 раза	Следить за положением головы и рук при входе в воду
	– то же с высокого бортика	2–3 раза	
	– то же с работой ног кролем на груди на задержке дыхания	2–3 раза	
	Подвижная игра	4–5 мин	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия	2 мин	

Учебное издание

**ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ПО ПЛАВАНИЮ
(УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)**

Методические рекомендации

Составитель

ПЕРЕДРИЕНКО Светлана Владимировна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 21.11.2022. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,80. Уч.-изд. л. 1,42. Тираж 9 экз. Заказ 219.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.