

НАВЫК ПЛАВАНИЯ - КАЖДОМУ

Ю.А. СЕМЕНОВ



НАВЫК Ю.А. СЕМЕНОВ **ПЛАВАНИЯ -** **КАЖДОМУ**

Из опыта программированного обучения
плаванию



Москва
«Физкультура и спорт»
1983

Рецензенты: Дорошенко Ю. П. и Дорошенко И. В.

СОДЕРЖАНИЕ

Программированное обучение плаванию	4
Технические средства обучения плаванию	7
Тренажеры для обучения плаванию :	—
Программная установка для обучения плаванию	16
Последовательность в обучении способам плавания	18
Указания к проведению занятий	20
Обучение с использованием тренажеров	21
Обучение без применения технических средств	27
Обучение с использованием программных установок	29
Меры безопасности	30
Обучение способам плавания	31
Плавание способом брасс	38
Плавание способом дельфин	76
Плавание способом кроль на спине	91
Плавание способом кроль на груди	107
Повторение пройденного материала, проверка результатов обучения	136
Приложение	138
Литература	144

Семенов Ю. А.

С 30 Навык плавания — каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 144 с., ил.

В этой книге, написанной на основе научных исследований, экспериментов и более чем 10-летнего практического опыта, даются рекомендации по применению программированного обучения плаванию с использованием технических средств (тренажеров и др.). Такое обучение позволяет в сокращенные сроки научить плавать любым способом. Материал практических занятий может быть использован и для обучения без применения технических средств.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

С 4202000000—112
009(01)—83 85—83

ББК 75.717.5
7А5.1

Научно технический прогресс открывает широкие возможности для дальнейшей интенсификации процесса обучения. Один из путей интенсификации обучения плаванию — программированное обучение с использованием технических средств (тренажеров, специальных устройств, программных установок). При этом сроки обучения плаванию сокращаются в 2—3 раза, увеличивается пропускная способность бассейнов, водных станций, мест для обучения плаванию на открытых водоемах.

Как показала многолетняя практика, при программированном обучении не умеющих плавать с применением тренажера можно за 10 занятий освоить, например, технику брасса и проплыть им 25—50 м, а за 24 занятия — технику четырех спортивных способов*. С помощью программных установок обучаемые (не умеющие плавать) могут за 18 занятий освоить технику спортивных способов плавания и проплыть каждым из них 20 м и более.

Сокращение сроков обучения плаванию позволяет охватить значительно большее число занимающихся, подготовить их к сдаче норм ГТО по плаванию и в то же время расширить возможности поиска перспективных юных пловцов.

Практический материал этой книги основан на современных данных педагогики, психологии, касающихся вопросов поэтапного формирования двигательных навыков с использованием средств срочной информации. Материал занятий составлен так, что позволяет проводить обучение плаванию и без технических средств, используя традиционную методику. При этом для разучивания четырех спортивных способов необходимо 34 занятия.

Содержание излагаемых занятий пригодно для группового и для индивидуального обучения взрослых и детей на открытых водоемах и в бассейнах (как в летних бассейнах пионерских и других лагерей, так и в зимних бассейнах учебных заведений и др.) Возможно использование как всего материала практических занятий, так и по выбору для разучивания отдельных способов плавания. Предлагаемая последовательность в их освоении позволяет формировать прочные прикладные двигательные навыки в довольно короткие сроки.

Предлагаемая читателям книга не претендует на окончательное решение многообразного круга вопросов, охватывающих программированное обучение. Автор с благодарностью примет все замечания и предложения, которые могут быть учтены при дальнейшей работе по совершенствованию программированного обучения плаванию. Просьба направлять их по адресу 101421 ГСП Москва, К-6, Каляевская улица, дом 27, издательство «Физкультура и спорт».

* Конструкция самих тренажеров очень проста. Они могут быть выполнены любыми учебными мастерскими в школе, ПТУ и др. или сделаны самостоятельно. В целях практической помощи в изготовлении простейших технических средств приводятся в конце книги (см. «Приложение») рабочие чертежи тренажера.

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

При программированном обучении учебный процесс строится по определенной программе, предусматривающей наиболее рациональное расчленение учебного материала на небольшие части (например, дозы, шаги, кадры) и непрерывное получение обучающим и обучаемым информации о качестве усвоения каждой из них. Программированное обучение, являясь новым направлением в педагогике, имеет целью интенсифицировать учебный процесс и усовершенствовать управление им

Программированное обучение движениям предусматривает такой способ обучения, при котором должен быть исключен нерациональный выбор упражнений. В связи с этим сокращается путь к выработке стабилизированного навыка

В программированном обучении выделяются следующие основные положения: а) наличие обучающей программы; б) расчленение обучения на этапы (шаги, дозы); в) оперативный контроль (самоконтроль) за выполнением заданий, движений. При этом материал преподносится по частям с соблюдением дидактических принципов обучения, выдерживается определенная логическая последовательность в выполнении упражнений, когда разученные ранее двигательные структуры входят в состав новых движений (В. Д. Мазниченко, 1959; П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талызина, 1969, и др)*.

Программированное обучение может осуществляться либо с помощью специальных учебников, пособий (безмашинный метод), либо с помощью обучающих устройств (машинный метод). Предлагаемое в данной книге программированное обучение в плавании основано на подаче обучаемому строго определенной порции задания (информации), на возможности осуществления обучаемым самоконтроля при выполнении движений и на основе этого внесения в них необходимых поправок, на логической последова-

* Здесь и дальше см. «Литературу» в конце книги.

тельности в разучивании способов плавания, на использовании технических средств. Такое обучение играет большую роль в развитии и совершенствовании традиционных форм обучения плаванию, так как активизирует педагогический процесс. Оно позволяет более эффективно осуществлять индивидуальное обучение. Применение технических средств усиливает обучающий материал с помощью более активных процессов восприятия, памяти, мышления (С. В. Малиновский, 1981).

Образование двигательного навыка в плавании представляет сознательный процесс, состоящий из ряда двигательных актов. Его основой является выработка прочного условного рефлекса горизонтального положения тела с последующим согласованием движений и дыхания. Первоначальный навык в плавании формируется к моменту проплывания 25 м. По сравнению с освоением движений на суше формирование навыка в плавании имеет ряд особенностей, которые затрудняют процесс обучения. К ним относятся: необычная водная среда; новое, непривычное горизонтальное положение тела в воде, отсутствие твердой опоры; согласование движений с дыханием; необычное положение звеньев верхних и нижних конечностей при выполнении плавательных движений. Кроме того, большое отрицательное воздействие на формирование навыка оказывает такой психологический фактор, как боязнь воды. Необходимо, чтобы прежние двигательные рефлексy, порожденные опытом наземных движений, были заторможены и на их месте возникли новые двигательные рефлексy, ощущения, соответствующие требованиям водной среды.

Известно, что техника плавания осваивается успешнее при более стабильном выполнении рациональных движений в воде, когда обучаемый делает эти движения в строго определенных направлениях, в нужном темпе. Этому способствует использование технических средств.

Важно, чтобы обучаемый, выполняя движения, мог связать свои мышечные ощущения, действия со зрительным восприятием, дать им правильную оценку и при необходимости внести поправки. Иными словами, требуется контроль за качеством выполнения движений одновременно со стороны зрительного и двигательного анализаторов, т. е. срочная информация о выполняемых движениях (В. С. Фарфель, 1975).

Выполнение самого движения, действия должно идти по строго определенным ориентирам, хорошо видимым и ощущаемым обучаемым. Для этого нужна такая ориентировочная основа действий, используя которую обучаемый,

переходя от одного указания, ориентира, к другому, сначала медленно, а затем в необходимом темпе мог бы выполнить элемент движения, а затем и все действие в целом. Важнейшее значение при этом имеет наличие зрительного образа эталона движения, который обучаемый постоянно видит перед собой, может ему подражать и сличать с ним свои движения. При существующей традиционной методике обучения часто то или иное движение осваивается путем проб и ошибок, что обуславливает длительные сроки формирования двигательного навыка в плавании. Этого можно избежать, применяя тренажеры, специальные приспособления, приборы. Следовательно, одним из средств повышения качества учебного процесса, его интенсификации является использование технических средств обучения при наличии срочной информации, введение систем программированного обучения, моделирования. С их помощью обучаемому предлагается программа определенных движений, следуя которой он не может выйти за ее рамки (параметры), и это помогает быстрее освоить рациональные движения.

Итак, программированное обучение в плавании с использованием технических средств основано на подаче обучаемому строго определенной порции задания (информации) учебного материала, возможности срочного осуществления обратной связи при выполнении движений и внесения в них необходимых поправок; на логической последовательности разучивания упражнений и способов плавания.

При обучении с использованием тренажеров, программных установок, о котором говорится в данной книге, общеразвивающие упражнения и упражнения имитационного характера на суше, как правило, не проводятся. Все движения разучиваются в воде. Тренажеры и особенно программные установки позволяют более правильно осваивать технику плавания. Такое выполнение движений в воде (90% времени занятия) значительно эффективнее имитации их на суше.

Предлагаемая последовательность разучивания способов плавания «брасс — дельфин — кроль на спине — кроль на груди» объясняется важностью быстрого приобретения прикладных навыков плавания, возможностью создания разносторонней плавательной базы (см. далее раздел «Последовательность в обучении способам плавания»).

В процессе обучения главное внимание обращается на освоение рациональных движений. Поэтому сведен до одного занятия период для освоения с водой, причем в него включены лишь самые эффективные упражнения для разучивания и освоения. Таким образом, начиная со

второго занятия обучаемые приступают к разучиванию техники плавания. При этом, когда начинает разучиваться новый способ плавания, сразу же на первом занятии изучается согласование движений рук, ног и дыхания, что способствует получению обучаемыми целостных представлений о полной координации движений и дыхания, ощущений, а также проявлению индивидуальных способностей. Это позволяет руководителю занятий (тренеру, инструктору и др.) осуществлять в последующем более дифференцированный подход в обучении.

В связи с большим разнообразием изучаемых упражнений, короткими сроками обучения данная программа не содержит игр и развлечений на воде. Они включаются в занятия после курса начального обучения, когда занимающиеся овладеют навыками плавания.

Применение на занятиях технических средств помогает в случае возникновения ошибок более эффективно исправлять их.

Таким образом, программированное обучение позволяет значительно эффективнее использовать время, отводимое для занятий по плаванию.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

В плавании технические средства обучения (ТСО) прошли путь от примитивных и громоздких приспособлений, используемых на суше, до тренажеров со средствами срочной информации и программных установок, которые могут применяться при обучении плаванию непосредственно в воде (рис. 1), значительно повышая качество обучения. Ниже даются краткие сведения о конструкциях, работе тренажеров и программных установок и принципе обучения при их использовании.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Существует несколько модификаций тренажеров, например тренажеры для обучения плаванию способом брасс (ТОБ-1, ТОБ-2, ТОБ-3), тренажер с телескопическим фиксатором для обучения всем спортивным способам плавания (ТОП-4). Эти тренажеры могут быть со световой индикацией и без нее.

Тренажеры со световой индикацией — ТОБ-1, ТОБ-2, ТОБ-3. Предназначены для разучивания способа брасс. На них запрограммирована рациональная техника движения ног (основного элемента этого способа), при этом обеспечена обратная зрительная связь. Такие тре-

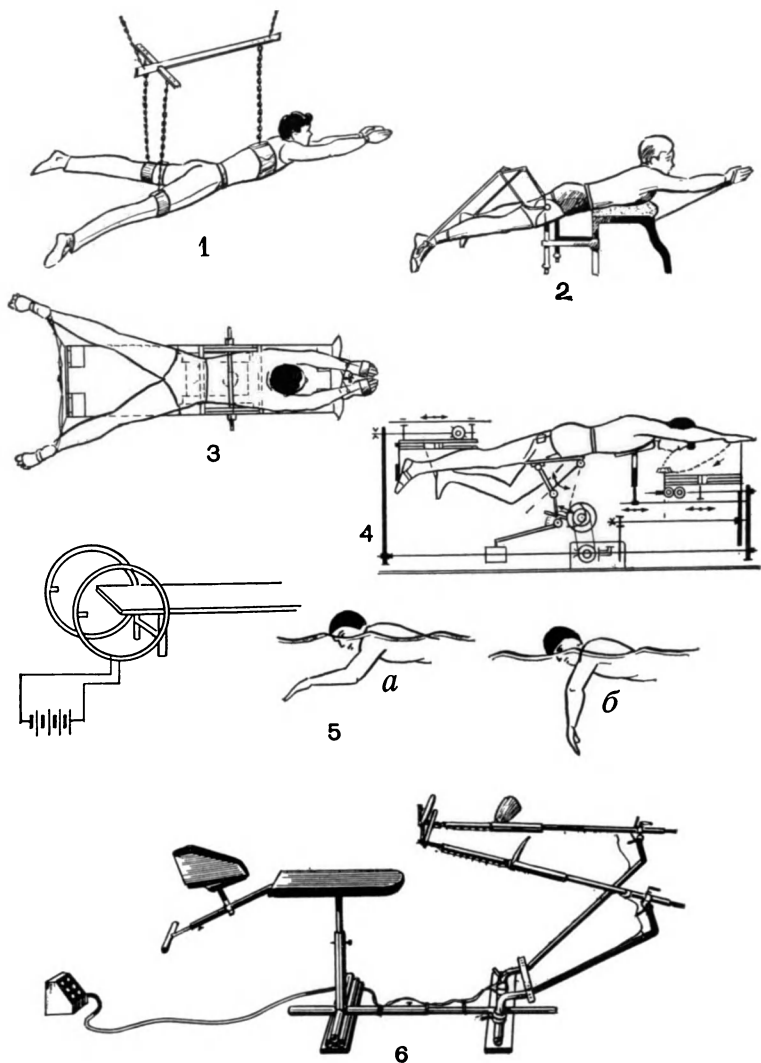
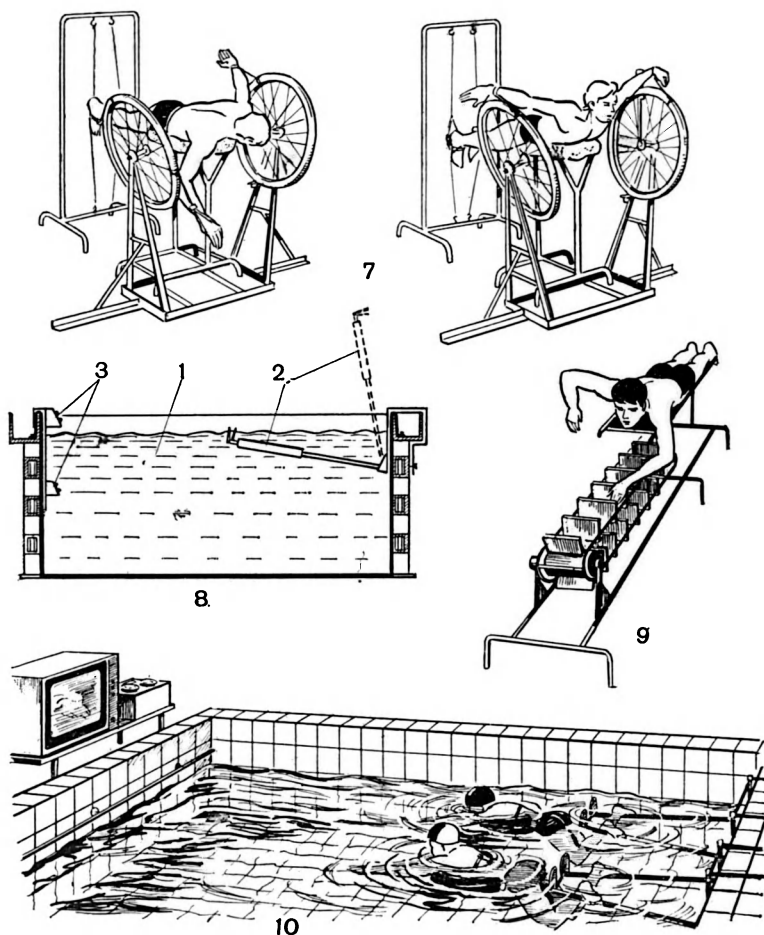


Рис 1 Тренажеры, устройства, установки, комплексы для обучения

1 — устройство для выполнения движений при плавании на груди, на спине, брасс на груди (Франция, 1915), 3 — установка для обучения движениям на груди и баттерфляй (Д. Каунсилмен, США, 1965 г.), 5 — прибор для измерения частоты сердечных сокращений, 6 — тренажер со средствами срочной информации для обучения плаванию (1 — малогабаритная ванна, 2 — тренажер, 3 — подготовка кролистов (Г. А. Гилев, С. В. Малиновский, СССР, 1976 г.), 10 — про-
включающая тренажеры, телевизор, видеоманитовон

нажеры могут применяться для обучения как непосредственно в воде, так и на суше. Использование тренажеров ТОВ 1 и ТОВ 2 показано на рис 2



плаванию

в на боку (Р Шеллер, Германия, 1896 г); 2 — аппарат Дево для разучивания спортивного плавания на груди (И Вонперлинг, Германия, 1931 г); 4 — тренировочная установка для исправления ошибок в технике движения рук при плавании способом кроль на груди (А — неправильное (низкое) положение локтя, Б — правильное (высокое) положение локтя) (Ю А Семенов, СССР 1969 г), 7 — тренировочный станок для обучения плаванию на груди и баттерфляй (В М Ковригин СССР 1970 г), 8 — автономный компьютер (Ю. А Семенов, СССР 1975 г), 9 — тренажер для специальной силовой подготовки (Ю. А. Семенов, СССР, 1978 г),

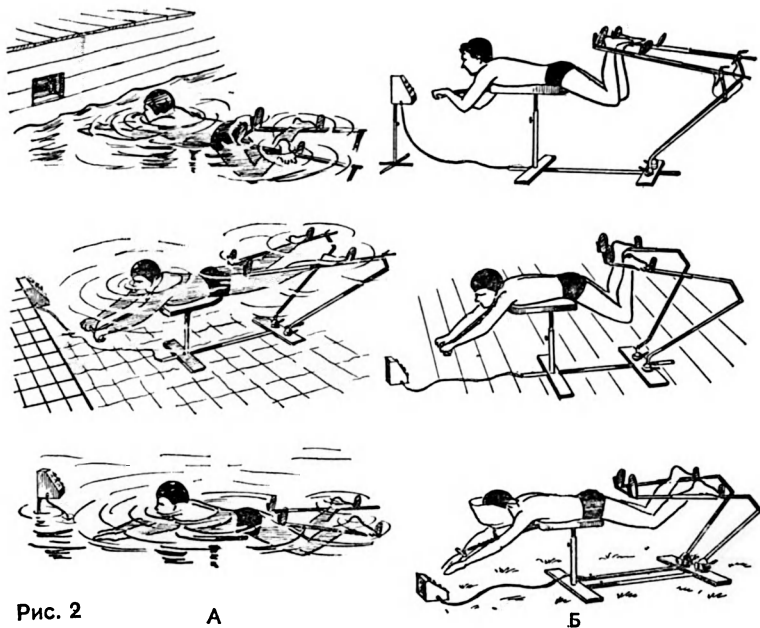


Рис. 2

А

Б

Тренажеры для обучения плаванию способом брасс со световой индикацией ТОВ-1, ТОВ-2

А — разучивание движений на тренажере в условиях бассейна, открытого водосема, Б — применение тренажера для разучивания движений на суше (в условиях спортивного зала, водной станции)

Техническая характеристика ТОВ 2

Длина тренажера	— 2560 мм
Ширина	— 700 мм
Высота	— 760 мм
Питание пульта	— батарейное напряжение 3 В
Усилие пружин	— до 2 кг
Вес тренажера	— 20—25 кг

Устройство тренажера ТОВ 2 тренажер состоит из механической и электрической частей и приспособления для дыхания

Механическая часть (рис. 3) дает возможность обучать правильной форме и характеру (темпу) толчка при движении ногами Она включает основание 1, направляющие толчка 2, держатель стола 3, стол 5 с ручкой 11, длину которого можно изменить Крепление стола с основанием обеспечивается стопором, который позволяет изменять длину тренажера Высота стола устанавливается с помощью стопорного винта Направляющие толчка 2 имеют шарнирные соединения 12 и 13, помогающие изменять угол наклона и ширину направляющих На направляющих толчка имеются подвижные клавиши 14 с расположенными под ними контактными устройствами 15 (II и III) и пружинами 10. Каждая такая клавиша имеет упор 7 Сторона упоров, обращенная при выполнении толчка к стопе, покрыта резиной К передним

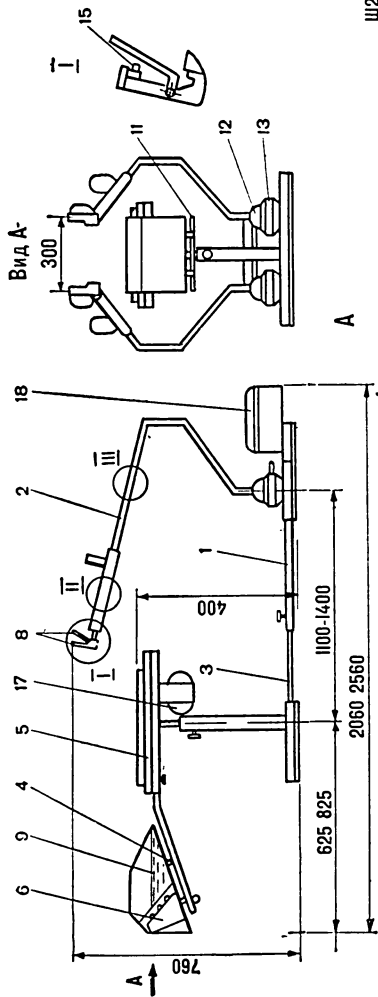
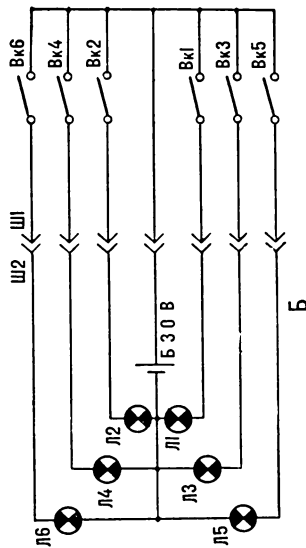


Рис. 3

Тренажер для обучения плаванию способом брасс со световой индикацией ТОБ 2

А — устройство 1 — основание 2 — направляющие толчка, 3 — держатель стола 4 — держатель емкости 5 — стол 6 — пульт, 7 — упор, 8 — пятничный ограничитель с клавишей, 9 — емкость 10 — пружина, 11 — ручка 12 — шар, 13 — гайка 14 — подвижная клавиша, 15 — микропереключатель, 16 — плавающая доска, 17 — поплавок, 18 — ящик для запасных деталей и инструмента, Б — электрическая схема тренажера

Цифры I, II, III пояснены в тексте



концам направляющих толчка 2 крепятся пяточные ограничители с клавишами 8 и расположенными под ними контактными устройствами 15 (I) В качестве контактного устройства могут использоваться микропереключатели типа МП 1 При обучении на тренажере в воде их можно герметизировать, поместив в резиновые трубки, концы которых заклеиваются.

Тренажер изготавливается из металлических или пластмассовых труб. Материалом для клавиш 8 и 14 может служить пластмасса Крышка стола представляет собой съемную плавательную доску 16. Внизу к столу крепится поплавок 17. Доска с поплавком используется для разучивания и совершенствования различных элементов техники плавания брассом

Электрическая часть, являясь средством срочной информации, позволяет обучаемому контролировать движения ногами на тренажере Она включает пульт 6 с блоком питания, состоящий из 2—4 батарей общим напряжением до 3 В, два ряда трехцветных ламп для правой и левой сторон тренажеров (красного, зеленого и белого цветов), контактные устройства пяточных ограничителей 15(I) и направляющих толчка 15 (II и III), электропровод с разъемной колодкой

В конструкции тренажера ТОВ-2 пульт крепится к передней стенке емкости Поэтому обучаемый может вести контроль во время разучивания техники движения ног, выполняя выдох в воду как в емкость, наполненную водой, так и непосредственно в воду Пульт может находиться перед обучаемым на полу, на бортике бассейна, водной станции (электропровод имеет запас длины и складывается на столе под плавательной доской)

Приспособление для дыхания позволяет разучивать упражнения для освоения дыхания и согласования движений с дыханием в воде при обучении на суше Оно включает держатель емкости 4 и емкость 9, вмещающую 2—2,5 л воды. Емкость изготавливается из прозрачной пластмассы Приспособление крепится к ручке стола на уровне лица обучаемого В целях гигиены смена воды в емкости производится по мере необходимости индивидуально

Принцип обучения на тренажере основан на срочной информации, поступающей к обучаемому в результате двигательных ощущений и зрительного восприятия за сигналами на пульте во время выполнения движений ногами

Для разучивания движений обучаемый ложится грудью и животом на стол 5, упирается руками в ручку стола 11 и начинает ногами выполнять движения, контролируя их по миганию сигнальных ламп на пульте 6 При максимальном подтягивании стоп к тазу обучаемый должен коснуться пятками клавиш пяточных ограничителей 8, вследствие чего замыкается электрическая цепь сигнальных ламп и на пульте 6 загораются лампы красного цвета Подготавливая ноги к толчку, обучаемый должен развернуть стопы и голени наружу («взять носки ног на себя») Для этого стопы располагаются на направляющих толчка 2 так, чтобы передней поверхностью стоп подвижные клавиши 14 были прижаты к направляющим толчка 2 Только при таком положении стоп подвижные клавиши 14 заставят сработать контактные устройства 15(II) и замкнется электрическая цепь сигнальных ламп, а на пульте загорятся лампы зеленого цвета Кроме того, при выполнении толчка ногами обучаемый упирается внутренними сторонами стоп в упоры 7, перемещая их к задним концам направляющих толчка 2, растягивая пружины 10 Заканчивая толчок, он выпрямляет ноги, снимает стопы с направляющих толчка 2 и соединяет ноги вместе, принимая исходное положение для выполнения следующего цикла движений Подвижные клавиши 14 с упорами 7 в результате полученного от движения стоп

ускорения по инерции продолжают перемещаться к задним концам направляющих толчка 2, заставляют сработать контактные устройства 15 (III), вследствие чего замыкается электрическая цепь сигнальных ламп и на пульте загораются лампы белого цвета. Отсутствие светового сигнала на пульте в моменты выполнения перечисленных выше движений ногами свидетельствует об ошибке в движениях ног. При этом сигнальные лампы красного и зеленого цвета позволяют контролировать форму, а лампы белого цвета — характер (темп) выполнения толчка.

Таким образом, механическая и электрическая части создают для обучаемого ориентировочную основу действий, где в наиболее важных моментах движения и положения ног имеются хорошо ощущаемые и видимые ориентиры. Используя обратную связь, обучаемый может контролировать выполнение своих движений и вносить в них необходимые поправки.

Конструкция тренажеров ТОБ-1 и ТОБ-2 позволяет проводить на суше предварительное разучивание движений, имитирующих технику плавания способом брасс. Это дает возможность в дальнейшем быстрее приобретать навык плавания. Такое разучивание может осуществляться в подготовительной части каждого занятия или на протяжении ряда занятий, проводимых только на суше. Например, после 5 занятий на суше, на которых разучивался весь способ брасс, не умеющие плавать могли за последующие 10 занятий в воде уже проплывать брассом до 50 м.

При обучении в воде тренажер устанавливается на дно бассейна или открытого водоема с ровным и твердым грунтом на глубине 0,7—0,8 м. При этом пульт может оставаться в блоке с емкостью, а также может крепиться к бортику или к стойке (см. рис. 2).

Техническая характеристика ТОБ-3

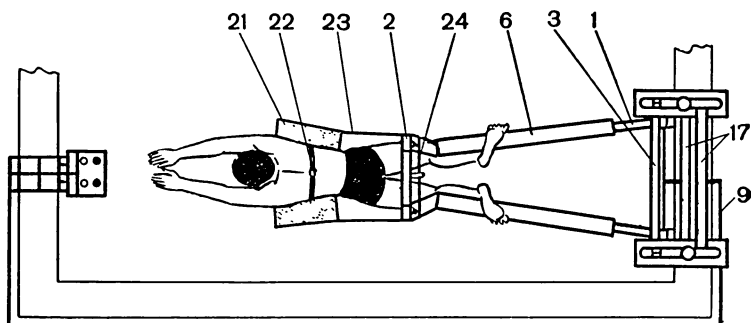
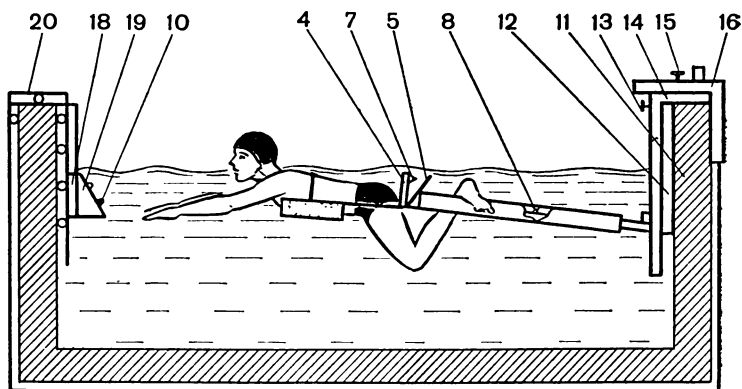
Длина направляющих толчка	— 1000 мм
Ширина	— 550—600 мм
Высота	— в зависимости от уровня воды и высоты бортика бассейна, водной станции
Питание	— батарейное напряжение
Вес тренажера	— 8—10 кг
Поддерживающие средства	— резиновый круг, поплавки, спасательный жилет

Устройство тренажера ТОБ-3 отличается от предыдущего более простой конструкцией (рис. 4). В нем отсутствуют основание со столом, приспособление для дыхания, подвижные упоры. Тренажер выполнен в виде рамы, состоящей из двух стержней (направляющих толчка), которая крепится к универсальной скобе. Скоба навешивается на бортик бассейна водной станции. Обучаемый удерживается на поверхности воды за счет поддерживающего средства, которое крепится к тренажеру.

Принцип обучения и работа тренажера аналогичны описанным выше (см. стр. 12).

Конструкция тренажера позволяет использовать его практически на любой глубине. Этот тренажер особенно удобен для обучения в мелководных нешироких бассейнах, учебных ваннах.

Тренажер для обучения плаванию без световой индикации — ТОП 4. Предназначен для разучивания всех спортивных способов плавания.



А

Б

Рис. 4

Тренажер для обучения плаванию способом брасс со световой индикацией ТОВ-3 (в автономном комплексе).

А — устройство 1 — направляющие толчка 2 — передняя перемычка 3 — задняя перемычка 4 — пяточные ограничители 5—6 — клавиши, 7—8 — микропереключатели, 9 — электрический провод 10 — световые индикаторы, 11 — ванна бассейна, 12 — кронштейн, 13 и 15 — болты с гайками 14 и 16 — накладки, 17 — планки 18 — блок питания 19 — пульт 20 — трап для пульта 21 — поплавок, 22 — замок поплавка 23 — фал (шнур), 24 — захват, Б — электрическая схема тренажера

На нем смоделирована рациональная техника движения ног способом брасс и имеется телескопический фиксатор, удерживающий обучаемого в воде на месте при разучивании в совершенствовании других способов плавания.

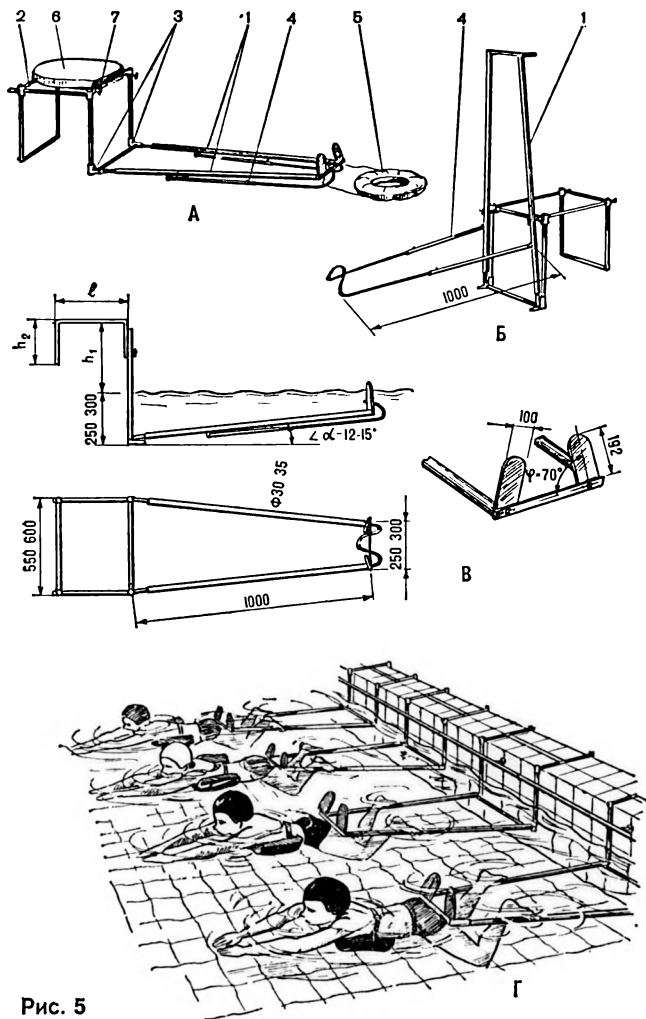


Рис. 5

Тренажер для обучения плаванию без световой индикации ТОП-4

А — устройство 1 — направляющие толчка 2 — скоба 3 — цапфы 4 — телескопический фиксатор, 5 — поддерживающее средство, 6 — плавательная доска, 7 — фиксатор (стопор), Б — рабочее положение телескопического фиксатора на тренажере, В — основные размеры тренажера (размеры h_1 , h_2 и l см в приложении), Г — обучение плаванию брассом на тренажерах

Техническая характеристика и устройство тренажера ТОП 4 такие же, как у тренажера ТОБ 3, за исключением трех параметров отсутствует световая индикация, рама с направляющими толчка — подъемная, вес тренажера уменьшен до 6—7 кг

Поворот рамы дает возможность быстро поднять тренажер из воды и освободить место для плавания.

Общее устройство и основные размеры тренажера показаны на рис 5 Рабочие чертежи тренажера см в «Приложении» (рис. 118, 119).

Тренажер ТОО 4 может широко применяться при обучении плаванию не только в бассейнах, но и на водных станциях и в местах для обучения плаванию на пляжах.

Принцип обучения технике движений брассом основан на двигательных ощущениях, которые обучаемый получает при выполнении движений ногами, касаясь стопами рамы тренажера

Подчеркнем, что использование тренажеров в воде позволяет за 10 занятий обучать детей и взрослых, не умеющих плавать, навыкам плавания За этот период обучаемый овладевает техникой такого сложного способа, как брасс, и способен, как правило, проплыть им 25—50 м.

ПРОГРАММНАЯ УСТАНОВКА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Программная установка для обучения плаванию — ПУОП-1 предназначена для разучивания всех спортивных способов плавания, техники поворотов, спадов в воду Обучение осуществляется непосредственно в воде Кроме того, с помощью этой установки можно разучивать имитационные плавательные движения и на суше.

Комплект и техническая характеристика программной установки: комплект программной установки включает блок предъявления информации, блоки сличения, специальное оборудование и инвентарь (рис 6)

Блок предъявления информации:

Видеомагнитофон «Электроника-501 — видео», тип НВМ	— 1 шт.
Видеокамера «Электроника»	— 1 »
Блок питания БПВМ	— 1 »
Кассеты с магнитной лентой	— 16 »
Телевизор с размером экрана по диагонали не менее 50 см	— 4 »
Узел сопряжения видеомагнитофона с телевизором (адаптер)	— 4 »
Соединительный кабель	— 1 »
Усилитель с диапазоном частот от 20 Гц до 20 кГц с максимальной выходной мощностью не менее 80 Вт	— 1 »
Звуковые колонки мощностью не менее 25 Вт	— 2 »
Микрофон типа МД 64 М	— 1 »

Блок сличения.

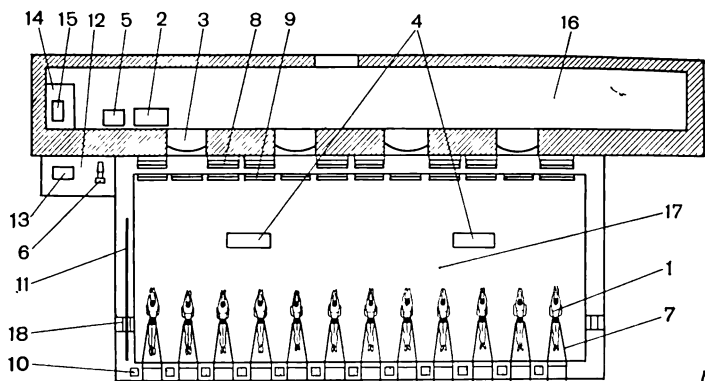
Верхние наклонные зеркала (габариты, мм: 850×650×50)	— 8 »
Нижние вертикальные зеркала (габариты, мм: 850×750×50)	— 12 »

Оборудование и инвентарь:

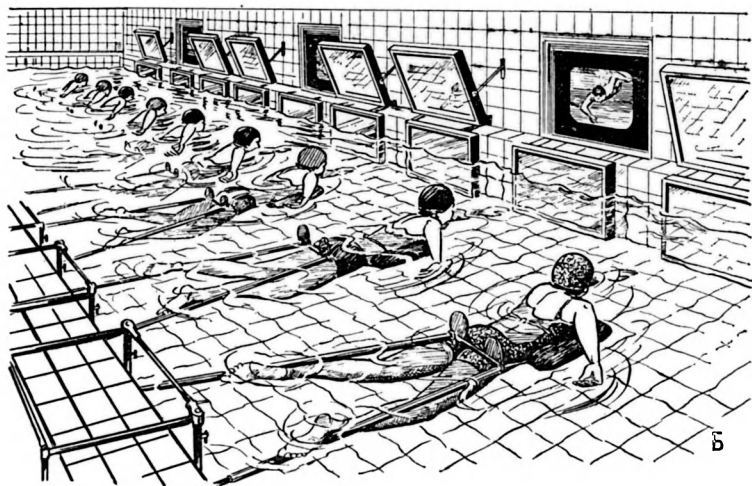
Тренажер с поддерживающим средством типа ТОО 4	— 12 »
Селектор (переговорное устройство «тренер — оператор»)	— 1 »
Плавательные доски	— 12 »
Шест-указка	— 1 »
Мелководная учебная ванна (габариты, м: 15,0×3,0×0,9)	— 1 »

Программная установка позволяет осуществлять демонстрацию изображения и звуковую трансляцию Телевизоры, видеомагнитофон и усилитель размещаются в специальном помещении (нише) или в боксах с защитным стеклом, которые могут устанавливаться на бортике бассейна (лучше у одного из длинных бортиков).

Каждое занятие (урок) записано в определенной последовательнос-



А



Б

Рис. 6

Обучение плаванию с использованием программных установок (ПУОП-1):

А — схема программной установки: 1 — обучаемые, 2 — видеомагнитофон, 3 — телевизор, 4 — звуковые колонки, 5 — усилитель, 6 — микрофон, 7 — тренажеры, 8 — комплект верхних (наклонных) зеркал, 9 — комплект нижних (вертикальных) зеркал, 10 — плавательные доски, 11 — шест указки, 12 — стол руководителя, 13 — селектор, 14 — стол оператора, 15 — селектор, 16 — операторское помещение, 17 — ванна бассейна, 18 — лестницы для спуска в ванну; Б — обучение плаванию с помощью программной установки

ти на видеомагнитофонную ленту на одну кассету Продолжительность изображения в занятии — 37 мин

Демонстрация на экране телевизора сопровождается пояснениями, а сами движения разучиваются по командам «Электронный тренер» не только учит правильным движениям, но и демонстрирует характерные ошибки, показывает упражнения для устранения ошибок.

Принцип обучения основан на подражательной и аналитической способности человека к воспроизведению движений, изображаемых на экране телевизора. Иными словами, эффект обучения основан, во-первых, на значительном расширении зрительной информации при разучивании и возможности обучаемого сличать свои собственные движения с эталоном, во-вторых, на стереотипной срочной информации двигательных ощущений при выполнении движений ногами способом брасс на тренажере.

Для обучения плаванию тренажер и зеркала с помощью скоб навешиваются на бортик бассейна. Обучаемый надевает поддерживающее средство, прикрепляется с ним к тренажеру и занимает в воде горизонтальное положение. Разучивание движений происходит по командам «электронного тренера». Данная установка позволяет одновременно обучать группу из 12 человек.

Программированное обучение плаванию с помощью подобных установок может осуществляться и по традиционной методике обучения (без тренажера), при этом повышаются качество и плотность обучения, облегчается труд тренера, преподавателя, инструктора по плаванию.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ОБУЧЕНИИ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

В данной книге рекомендуется тем, кто совсем не умеет плавать, вначале овладеть техникой способа плавания брасс. Чем это вызвано?

Данный способ, уступая остальным способам плавания в скорости, занимает первое место по своей прикладности. Овладев способом брасс, можно при минимальных затратах сил долго плавать и держаться на воде, нырять, транспортировать в воде пострадавших людей, грузы, плавать при большой волне, в одежде. Брасс обеспечивает полный обзор на воде.

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР (1981 г.) «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» указывается на то, что каждый пионер, комсомолец, молодой человек должен быть значкистом ГТО, каждый юноша допризывного и призывного возраста должен владеть прикладными навыками, в том числе навыком плавания. Обращается также внимание на необходимость усилить подготовку спортивных резервов, в частности по плаванию.

Как известно, сдача норм по плаванию является обязательной для всех ступеней ГТО. Однако большинство сдающих не могут выполнить их. А среди школьников в возрасте от 7 до 17 лет более 50% не умеет плавать. Все это говорит о неудовлетворительной плавательной подготовленности детей и молодежи, о слабом охвате их организованным обучением, что приводит к возникновению большого числа несчастных случаев на воде. Причиной этих случаев

является, как правило, неумение плавать или слабое владение прикладными навыками плавания

Как показала многолетняя практика, когда брасс разучивается первым, прикладные навыки формируются у большинства обучаемых. При этом у юных пловцов на начальном этапе обучения создается необходимая разносторонняя плавательная база

При последовательности, когда брасс разучивается третьим или четвертым способом, он усваивается в курсе начального обучения очень немногими, ввиду чего обучаемые не имеют достаточной базы для разносторонней плавательной подготовки. Это объясняется следующим. Формирование навыка в кроле и дельфине строится на очень близких двигательных структурах (особенно в движении ног), что облегчает их усвоение. В этих случаях имеет место положительный перенос навыка. При этом характерным является подошвенное сгибание стопы, т. е. положение оттянутого носка (см далее рис. 17, Б). При обучении же брассу, где важнейшим элементом техники является движение ног, для правильного выполнения ими толчка требуется, наоборот, не подошвенное, а тыльное сгибание стопы, т. е. положение взятого на себя носка (см рис. 17, В). Разучивание такого положения стопы на основе ранее приобретенных двигательных структур обычно затруднительно и требует полной их переделки. Здесь имеет место явление отрицательного переноса навыка, что мешает обучаемому освоить правильное положение ног брассом и приводит к длительным срокам обучения.

Обучение плаванию начиная с брасса, особенно при использовании тренажеров, позволяет в процессе первоначального обучения сформировать прикладные навыки плавания и не вызывает затруднений в освоении всех остальных способов

В связи с изложенным выше наибольшее число занятий отводится в данной книге на обучение способу брасс. После освоения брасса предлагается разучивать упрощенный вариант способа дельфин, когда руки выполняют гребок в воде. Обучаемый, владея к этому времени навыком согласования движений рук с дыханием в способе брасс, легко осваивает технику волнообразного движения телом при плавании дельфином. В дальнейшем этот способ разучивается с проносом рук по воздуху. Затем осваивается кроль на спине, в движении ног которого имеются двигательные структуры, сходные с движением ног в дельфине.

Кроль на спине на этапе первоначального обучения не требует особенно четкого согласования движений рук с

дыханием и поэтому не представляет большой сложности в обучении. На основе кроля на спине в дальнейшем разучивается кроль на груди, так как эти способы близки по структуре движений, особенно движений ног. К этому времени обучаемый имеет уже определенный двигательный багаж, который позволяет ему за короткое время освоить и этот способ

С целью совершенствования в ранее изученных способах плавания в конце разучивания каждого из них, начиная с дельфина, на занятиях дается комплексное плавание.

Обучение каждому способу строится в такой последовательности: от ознакомления с отдельными элементами техники и их разучивания до разучивания техники всего способа в целом сразу же на первом занятии. Это позволяет, во-первых, ознакомить обучаемых с полной координацией движений и увидеть наиболее способных в двигательном отношении детей (предпосылка к ориентации для дальнейших занятий их плаванием), во-вторых, определить обучаемых, у которых двигательные способности к овладению навыками плавания очень слабые. Такой дифференцированный подход в обучении дает возможность руководителю занятиями лучше управлять учебным процессом, подбирать наиболее эффективные педагогические приемы, упражнения индивидуально для каждого обучаемого, что способствует успешному овладению навыками плавания. В дальнейшем на каждом занятии идет процесс совершенствования в выполнении элементов техники и способа в целом.

Последовательность в обучении элементам техники движений следующая: вначале разучиваются, как правило, движения ног и их согласование с дыханием, затем движения рук и их согласование с дыханием, и, наконец, согласование движений рук и ног с дыханием. Исключение составляет брасс, где обучение начинается сразу с согласования движений ног и рук, что вполне доступно в связи с возможностью раздельного разучивания такого согласования. После освоения техники брасса и кроля разучиваются варианты простейших поворотов, спадов в воду.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Прежде чем приступить к занятиям по плаванию, необходимо хорошо изучить меры безопасности на воде. В дальнейшем следует строго их выполнять. Самыми рациональными формами обучения являются групповые занятия, позволяющие соблюдать все условия и требования педагогического процесса и мер безопасности.

Наиболее удобны для начального обучения мелководные ванны, мелкая часть бассейнов и открытых водоемов.

В начале занятий на открытых водоемах температура воды для детей должна быть не ниже 20°C, для взрослых — не ниже 18°C, температура воздуха — соответственно на 5°C выше. Время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно — с 5—7 до 30—40 мин.

Желательно, чтобы обучение плаванию проводилось с однородными по своему составу учебными группами. Поэтому комплектование их должно осуществляться с учетом результатов исходной плавательной подготовленности. В учебную группу не умеющих плавать следует относить тех, кто не умеет плавать совсем или проплывает не более 5 м, в учебную группу слабоплавающих — тех, кто не может проплыть 25 м; в учебную группу умеющих плавать — тех, кто может проплыть 25 м и более любым способом. В том случае, если приходится проводить занятия с неоднородной группой, нужно разделить ее на две части — не умеющих плавать (сюда же входят и слабоплавающие) и умеющих плавать.

Материал практических занятий, как ясно из изложенного выше, рассчитан на разучивание четырех спортивных способов плавания. При этом могут применяться следующие методики: обучение с тренажерами; обучение без тренажеров, обучение с помощью программных установок. Излагаемый в книге материал может быть использован и для обучения в более широком диапазоне например, для обучения с показом движений в течение всего занятия одним из обучаемых на тренажере, расположенном на берегу, бортике бассейна; обучения с использованием видеозаписи без звукового сопровождения (в этом случае объяснения и команды дает сам руководитель занятия) и т. п.

Независимо от форм, методик обучения каждое занятие по плаванию включает: подготовительную, основную и заключительную части.

ОБУЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Содержание занятий составлено применительно к условиям для разучивания движений с помощью тренажеров и включает 24 занятия: 1 занятие отводится проверке исходной плавательной подготовленности и разучиванию упражнений для освоения с водой; 21 занятие посвящено разучиванию способов плавания: 12 занятий — способа брасс, 2 занятия — способа дельфин, 3 — способа кроль на спине, 4 — способа кроль на груди, 2 — совершенствованию всех

Учебный материал	Номера занятий																					
	1	2 и 3	4	5	6 и 7	8 и 9	10 и 11	12 и 13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
согласование движений рук, ног и дыхания										+												
IV. Обучение плаванию способом кроль на спине.									+													
согласование движений ног с дыханием										+												
согласование движений рук с дыханием											+											
согласование движений рук, ног и дыхания												+										
V. Обучение плаванию способом кроль на груди.																						
согласование движений ног с дыханием																						
согласование движений рук с дыханием																						
согласование движений рук, ног и дыхания																						
VI Обучение технике поворотов																						
VII Обучение технике слалов в воду																						
VIII. Комплексное плавание																						
IX Совершенствование в способах плавания																						

Примечание. Буквой «П» обозначены занятия, на которых проводится проверка результатов обучения плаванию

изученных способов и контрольной проверке результатов обучения (см. выше «Поурочный график курса начального обучения, включающего 24 занятия»).

В случае недостаточного освоения обучаемыми техники плавания материал занятий может быть повторен. Наиболее целесообразно повторение занятий 10 и 11 при изучении брасса, занятия 14 — при изучении дельфина, занятия 18 — при изучении кроля на спине и занятия 21 — при изучении кроля на груди.

Подготовительная часть (3—7 мин) проводится на суше. Она включает: построение, расчет занимающихся, объяснение содержания занятия, правил безопасности на воде, надевание поддерживающих средств. При необходимости может разучиваться техника поворотов, спадов.

При изучении материала данной книги в случае индивидуального обучения следует иметь в виду, что подготовительная часть предстоящего занятия может занимать 20—30 мин.

Основная часть (36—41 мин) проводится в воде. Она содержит упражнения для освоения с водой, упражнения для разучивания техники различных способов плавания, техники поворотов и спадов в воду. (Повороты и спады разучиваются в условиях водной станции, бассейна)

При изложении занятий в разделе «Обучение способам плавания» указываются название упражнения и общее время на его освоение; способ показа и выполнения (по разделению или в целом) и время, отводимое для этого, условия выполнения упражнения (с использованием поплавка, на тренажере и др.); темп выполнения (например, медленный, переменный); команды для показа упражнения и его выполнения. На занятиях упражнения могут выполняться как под команду, так и самостоятельно. В последнем случае может даваться команда: «Упражнение выполнять самостоятельно».

При первоначальном описании в тексте упражнений команды для их выполнения и замечания излагаются подробно. При описании тех же упражнений на последующих занятиях вместо команд даются ссылки на ранее встречавшиеся в показе и выполнении команды.

В соответствующих местах даны рисунки. Рисунки помещены только в тех занятиях, где эти упражнения разучиваются впервые, в дальнейшем делается ссылка на первый показ. Большая часть изображенных на рисунках упражнений и действий выполнена так, чтобы были четко видны основные детали техники и параметры движений. Это необходимо учитывать при показе упражнений в во-

де На рисунках, на которых упражнения разучиваются с применением фиксаторов, изображение транажеров не дается. В тексте, где речь идет о показе ошибок и правильном выполнении, рисунки, на которых показаны ошибки, неправильные движения, заключены в рамку.

При описании упражнений, где даются указания на темп их выполнения, например медленный (когда отдельные движения и их согласование разучиваются по разделениям, т. е. с остановками), переменный (когда отдельные элементы техники и согласования движений с дыханием производятся в различном темпе), для соблюдения нужного темпа выполнения движений указывается соответствующий счет. Так, при медленном выполнении — «ра-а-аз», «два-а-а» и т. д. (растянуто), при быстром — «два», «три» и т. д. (сжато).

Обучение движениям начинается с раздельного их разучивания и заканчивается выполнением в целом в необходимом темпе.

При разучивании по разделениям команды даются с подробными пояснениями относительно принятия нужных положений. Например, при разучивании движений ног брассом по разделениям даются команды: «И. п.* — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (см. дальше рис. 38, а); «На счет «ра-а-аз» остаться в и. п.»; «На счет «два-а-а» медленно у самой поверхности воды подтянуть пятки к тазу, коснуться ими пяточных ограничителей, колени на ширине плеч» (см. рис. 38, б); «На счет «три-и-и» развернуть стопы в стороны, положить их на направляющие толчка, колени на ширине плеч» (в); «На счет «че-ты-ре» скользить стопами по направляющим толчка до полного выпрямления ног в коленях, соединить ноги» (г).

В дальнейшем при разучивании в целом в медленном темпе команды содержат более короткие указания: «Ра-а-аз — ноги вытянуты»; «Два-а-а — пятки у таза» (см. рис. 38, б); «Три-и-и — развернуть стопы» (в); «Четы-ре — толчок ногами» (г).

При разучивании движений ног в переменном темпе, когда отдельные движения должны выполняться и медленно и быстро, команды содержат названия основных положений, на которые обучаемый должен обратить главное внимание. Например, на счет «ра-а-аз», когда ноги должны быть вытянуты, соединены и как бы представляют прямую линию, подается команда «Линия»; на счет «два-а-а»,

* И. п. — исходное положение.

когда пятки подтягиваются к тазу и колени разводятся на ширину плеч (при этом счет производится медленно), — команда «Пятки, колени на ширине плеч», на счет «три», когда стопы разворачиваются наружу и кладутся на направляющие толчка (счет выполняется быстро), — команда «Стопы»; на счет «че-ты-ре», когда выполняется толчок ногами с ускорением к концу движения, — команда «Толчок». По мере освоения движений могут подаваться только команды-счета: «Раз», «Два», «Три», «Четыре», соответствующие в данном примере тому или иному положению ног.

Для создания у обучаемых более четкого представления о выполняемых движениях, особенно при разучивании их без технических средств (см дальше стр. 27), руководитель в подготовительной и основной частях занятия, подавая команды для выполнения, часть движений делает вместе с обучаемыми

Показ упражнений и устранение ошибок могут осуществляться помощниками руководителя (хорошими пловцами) Целесообразно использование плакатов, на которых даны крупные рисунки, демонстрирующие технику плавания В качестве образца для изготовления плакатов можно использовать иллюстрации, имеющиеся в данной книге.

В начале основной части каждого занятия в воде показываются основные упражнения, действия.

Проводящий занятие, перед тем как показать упражнение или действие, называет его и указывает условия и способ выполнения (см, например, пункт II на стр. 42). При этом речь руководителя должна быть четкой и краткой. Например: «Разучиваем согласование движений рук и ног в брасе. Дыхание произвольное на поверхности воды. Показываю по разделениям». Дальше следует показать движения на каждый счет.

При показе способов плавания и отдельных упражнений, где не указывается количество повторений, а дано лишь общее время, показ должен осуществляться путем двухразового проплывания дистанции 10—12 м.

«Показ» и «Выполнение» сопровождаются организационно-методическими указаниями, содержащими пояснения по организации занятия, технике плавания и др. (в тексте практических занятий эти указания даны мелким шрифтом).

В начале занятия повторяются упражнения, которые были изучены на предыдущих занятиях, затем даются новые упражнения, после чего отводится время на совершенствование их техники.

Исправление ошибок в основном проводится индивидуально. Если же они отмечаются у большей части обучаемых, то для устранения ошибок делается остановка в выполнении упражнений. Если в процессе обучения не наблюдается характерных ошибок, указанных в тексте при описании занятий, то это время используется для дальнейшего освоения упражнений.

Часть упражнений при обучении рекомендуется выполнять с закрытыми глазами. Это помогает обучаемым (за исключением тех, у кого имеются грубые ошибки в технике) концентрировать внимание на технике разучиваемых движений, направляя свои усилия на рациональное их выполнение (В. С. Фарфель, 1975). Если даются два задания — выполнить одну часть упражнения с открытыми глазами, а другую — с закрытыми, то общее время выполнения делится пополам.

После проверки исходной плавательной подготовленности на первых 2—4 занятиях во время изучения каждого способа основное время уделяется выполнению движений на тренажерах и плаванию с поддерживающими средствами. В качестве поддерживающих средств (в дальнейшем эти средства называются также поплавками) могут быть использованы: нагрудники (полужилеты), надувные резиновые круги и др.

По мере освоения техники плавания обучаемым предоставляется возможность плавать без поддерживающих средств. При этом в каждой попытке следует проплыть как можно большее расстояние без остановок.

Проводящий занятие должен видеть всех обучаемых в воде и знать их количество.

Заключительная часть (2—3 мин) проводится на суше. Ее содержанием являются: построение, расчет занимающихся, подведение итогов занятия, уборка инвентаря.

ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Обучение без применения технических средств включает 34 занятия. Из них 1 занятие посвящается проверке исходной плавательной подготовленности и разучиванию упражнений для освоения с водой; 12 занятий — разучиванию брасса; 4 занятия — разучиванию дельфина; 6 занятий — разучиванию кроля на спине, 8 — разучиванию кроля на груди; 2 занятия — совершенствованию всех разученных способов плавания. На последнем занятии проводится проверка результатов обучения.

Подготовительная часть (10—15 мин) проводится на суше. В нее входят: построение, расчет занимающихся, объяснение содержания занятий, выполнение имитационных упражнений по технике плавания. Для этого используется часть времени, отводимого для упражнений в воде. Упражнения выполняются по командам руководителя или самостоятельно. Для ознакомления с содержанием занятия при индивидуальном обучении подготовительная часть может составлять (как и при обучении с использованием тренажера) 20—30 мин.

Для ознакомления с выполнением имитационных упражнений могут использоваться плакаты по технике плавания.

Наилучшим и. п. для выполнения движений будет положение лежа на скамейке (рис. 7,а). Если же скамейки нет, можно выполнять упражнения, принимая различные и. п. в зависимости от разучиваемых способов плавания, например при разучивании движений рук в кроле на спине, согласования движений рук, ног с дыханием в кроле на спине, дельфине — и п. стоя (см. рис. 7,б) движений рук в кроле на груди, брасе, дельфине, согласования движений рук, ног с дыханием в кроле на груди, в брасе — и п. стоя, наклонившись вперед (см. рис. 7,в) при разучивании движений ног в дельфине — и п. стоя на одной ноге (см. рис. 7,г); в кроле на спине и на груди, в брасе — и п. лежа и полулежа (см. рис. 7,д). Имитацию техники поворота следует выполнять у неподвижной опоры (стены, щита и др.) или с партнером, повернув его к себе спиной.

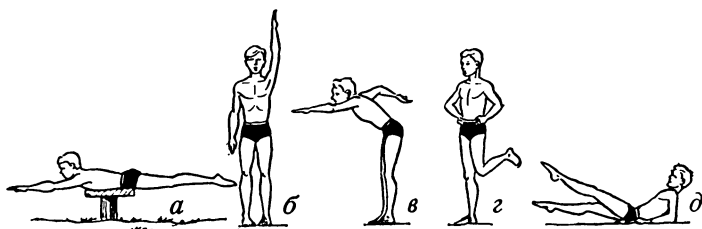


Рис. 7

Основная часть (30—35 мин) проводится в воде. В начале этой части осуществляется показ основных упражнений в воде. В ходе занятия руководитель показывает упражнения, имитирующие технику плавания. После показа он выполняет часть движений вместе с обучаемыми. Упражнения, их последовательность, способы разучивания, время выполнения, количество повторений те же, что при обучении с тренажером. Иными являются лишь и. п. для выполнения упражнений. Например, для разучивания движе-

ний ног в условиях водной станции, бассейна обучаемый принимает такое и п. держась одной рукой за бортик-поручень, сливной желоб, другой упираясь в бортик (см. ниже рис 37, а) или касаясь его кистями, ноги вытянуты, на занятиях в условиях открытого водоема, бассейна (на мелком месте) — лежа с упором руками в дно, ноги вытянуты (см. рис. 37, б); для разучивания движений рук на мелком месте — стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты в воде; для разучивания согласования движений с дыханием — лежа на воде

Заключительная часть (2—3 мин) проводится на суше. Она аналогична заключительной части занятий с тренажерами (см. стр. 27).

ОБУЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММНЫХ УСТАНОВОК

Обучение с использованием программных установок включает 18 занятий: 1 занятие посвящается проверке исходной плавательной подготовленности и выполнению упражнений для освоения с водой; 6 занятий отводится для разучивания способа брасс; 2 занятия — для разучивания способа дельфин, 3 — для разучивания способа кроль на спине; 4 — для разучивания способа кроль на груди; 2 последних занятия — для совершенствования изученных способов плавания и для проверки результатов обучения

Подготовительная часть (3—7 мин) проводится на суше. В нее входят: построение, расчет занимающихся, объяснение содержания занятия, надевание поддерживающих средств, ознакомление с условиями обучения, с применением программных установок.

Основная часть (36—40 мин) проходит в воде. Проводится демонстрация на экране упражнений и действий для разучивания. Обучаемый видит эти эталоны движения, подражает им и сличает свои движения с ними, для чего подается команда: «Сличи свои движения с изображением на экране» или просто: «Сличи». В основном сличение движений происходит во время разучивания по разделениям и в целом (в медленном темпе) при выполнении дыхания на поверхности воды.

Следует иметь в виду, что при разучивании способа кроль на спине тренажеры должны быть навешены на бортик, расположенный ближе к экрану.

Последовательность расположения рисунков в книге, ссылки в тексте на их номера, подаваемые команды удобны

для проведения видеозаписи, а в дальнейшем для воспроизведения этой записи и озвучивания.

При осуществлении видеозаписи упражнений для показа и выполнения необходимо демонстрировать полный цикл движений (все счеты) начиная с и п.

Если разучиваемое упражнение («показ» или «выполнение») представлено несколькими рисунками (видами в фас, профиль, сзади) и дано общее время на его показ и выполнение, то при воспроизведении записи изображений на видеоманитофонной ленте необходимо это время разделить на количество рисунков (видов). Например, если на разучивание движений рук способом дельфин, представленным двумя рисунками (видами в фас и профиль), отводится общее время, равное 6 мин, то каждый вид должен демонстрироваться по 3 мин.

Желательно, чтобы показ заканчивался такой позицией, с которой будет начинаться выполнение упражнения. Например, если согласование движений рук, ног и дыхания с выдохом на поверхности воды способом брасс заканчивается при показе в фас сверху (см «Показ» на стр. 46), то и выполнение должно начинаться с изображения фас сверху (см «Выполнение» на стр. 47).

Позиции в фас — сбоку — сверху должны для лучшего восприятия и подражания эталонам во время выполнения движений демонстрироваться в зеркальном изображении.

Показ и выполнение упражнений, действий, которые осуществляются без тренажера, должны демонстрироваться на экране на протяжении всего упражнения.

Заключительная часть (2—3 мин) проводится на суше и аналогична заключительной части на занятиях с тренажером (см. стр. 27).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы избежать несчастных случаев на занятиях по обучению плаванию, необходимо строго соблюдать определенные правила.

При групповых занятиях в бассейне.

- допускать к занятиям плаванием только с разрешения врача;

- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину;

- вход и выход из воды разрешать только по команде руководителя занятия;

- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из нее,

- во время проверки исходной плавательной подготов-

ленности в воде должно находиться не более одного занимающегося;

- на первых занятиях распределять обучаемых по парам для наблюдения друг за другом;

- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);

- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий, немедленно устранять неисправности;

- проводить занятия только умеющим хорошо плавать, знающим технику способов плавания и умеющим оказывать помощь тонущему;

- обеспечить обязательное присутствие врача на занятиях;

- иметь поддерживающие средства (резиновые круги, нагрудники, поплавки), удерживающие пловца на воде.

При групповых занятиях в условиях открытого водоема

- все, что было перечислено выше, и дополнительно:

- проводить занятия в местах с прозрачной водой при скорости течения не более 1 км/ч;

- проводить обучение в местах с твердым и ровным грунтом;

- проводить занятия только после того, как дно тщательно проверено и очищено от коряг, свай и других предметов;

- обязательно оградить место для занятий по плаванию, категорически запрещать заплывать за его границу;

- для наблюдения за обучаемыми в местах для занятий по плаванию назначить 2—3 пловцов и выделить им лодку со спасательными средствами;

- для наблюдения за обучаемыми на водной станции назначать двух пловцов со спасательными средствами.

При индивидуальном обучении и самообучении:

- глубина воды должна быть для детей и подростков не более 0,6—0,7 м, для взрослых — 0,8—0,9 м;

- все упражнения и попытки самостоятельно плавать делать только в сторону берега, мелкой части;

- заниматься обучением и самообучением только в присутствии старших, хорошо умеющих плавать.

ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Прежде чем приступить к обучению способам плавания, необходимо проверить плавательную подготовленность занимающихся. Это помогает в дальнейшем эффективно

использовать принцип индивидуального подхода, что способствует более успешному обучению.

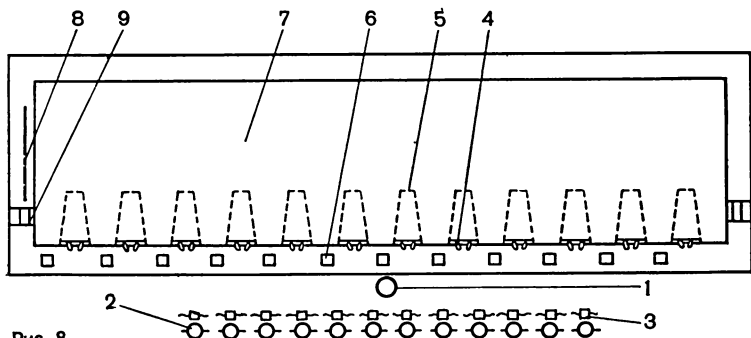
ЗАНЯТИЕ 1

Содержание: 1. Ознакомление с правилами поведения и мерами безопасности на воде. 2. Ознакомление со спортивными способами плавания 3 Проверка плавательной подготовленности обучаемых 4. Разучивание упражнений для освоения с водой

Место проведения: бассейн, открытый водоем

Оборудование и инвентарь: а) тренажеры или программные установки, поддерживающие средства, плавательные доски, шест-указка (дюралева труба диаметром 25—30 мм, длиной 2—2,5 м, оба конца которой заглушены деревянными пробками), микрофон*; б) поддерживающие средства, плавательные доски, шест-указка**.

Размещение оборудования и инвентаря показано на рис 8



Размещение группы, оборудования и инвентаря*

1 — руководитель занятия 2 — обучаемые, 3 — поддерживающие средства (поплавки), 4 — тренажер, фиксатор в нерабочем положении, 5 — тренажер, фиксатор опущенные в воду, 6 — плавательная доска, 7 — ванна бассейна, 8 — шест-указка, 9 — лестница для спуска в ванну

Подготовительная часть (на суше) — 7 мин

1 Построение, расчет группы — 1 мин

Построить обучаемых по росту в одну шеренгу. Путем опроса выявить не умеющих плавать Перестроить обучаемых так, чтобы вначале стояли (по росту) умеющие плавать.

* Обучение с применением ТСО (напомним, ТСО — технические средства обучения)

** Обучение без ТСО.

2 Объяснение содержания занятия — 2 мин

Рассказать о правилах поведения на воде и мерах безопасности. Особое внимание обратить на вход в воду и выход из нее, на поведение во время занятий. Разделить обучаемых на пары для наблюдения друг за другом во время занятия.

3. Ознакомление с оборудованием и инвентарем — 4 мин.

Показать способ крепления поплавка* на теле (рис 9). (Поплавок в виде полужилета надевается на грудь — см. рис. 9, а, а в виде резинового круга — через ноги на пояс — см. рис. 9, б. При этом шнур для крепления поплавка к тренажеру должен быть сзади.) Дать команду, по которой обучаемые должны надеть поплавок.

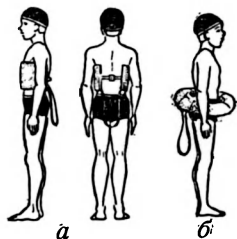


Рис. 9

Ознакомить с устройством тренажера (программной установки), его положением в воде, способом крепления поплавка к нему. Показать крепление поплавка к тренажеру на одном из обучаемых. Дать команду для снятия поплавков.

Основная часть [на суше и в воде] — 36 мин

1. Ознакомление со спортивными способами плавания — 2 мин

Показ (в среднем темпе).

Во время показа дать краткую характеристику каждого способа плавания, соблюдая следующую очередность: брасс (см. стр. 39, рис. 16), дельфин (см. стр. 77, рис. 58), кроль на спине (см. стр. 92, рис. 75), кроль на груди (см. стр. 108, рис. 88).

Напомним, что показ осуществляется либо руководителем занятия, либо его помощником (хорошим пловцом). Можно использовать плакаты по технике плавания. При обучении с помощью программных установок демонстрируется видеозапись.

II. Проверка исходной плавательной подготовленности обучаемых — 13 мин

Плавательная подготовленность каждого обучаемого определяется расстоянием, которое он может проплыть без остановки. Для этого обучаемый по команде руководителя

* Как отмечалось выше, здесь и в дальнейшем под поплавком имеются в виду поддерживающие средства полужилеты, надувные резиновые круги и т. п.

занятия входит в воду, отталкивается ото дна или бортика и начинает плыть. Все действия на воде выполняются только по командам руководителя. Первыми начинают плыть умеющие плавать. После проверки следует выйти из воды и хорошо растереться полотенцем.

При проверке плавательной подготовленности длинный бортик бассейна, водной станции разметить через каждый метр. Подготовить спасательные средства (круги, шест). Проверку производить по одному человеку. Плыть только вдоль берега или бортика бассейна на мелком месте. Оценка плавательной подготовленности каждого (количество метров, которые он смог проплыть) записывается в журнал занятий.

III. Вход в воду — 1 мин.

Войти в воду. Стать в одну шеренгу на мелком месте, у бортика.

IV. Разучивание упражнений для освоения с водой — 20 мин

А. Продвижение по дну с выполнением гребков руками — 4 мин.

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

«И п — стоя наклонившись, руки под водой вытянуты вперед, подбородок — в воде» (рис. 10, а). «На счет «ра-а-аз» сделать медленно гребок руками перед собой и шаг левой ногой вперед, подбородок из воды не поднимать» (см. рис. 10, б); «На счет «два-а-а» руки под водой медленно вытянуть вперед, сделать шаг правой ногой вперед» (в).

Показ и выполнение проводить на мелком месте (на открытом водоеме продвигаться вдоль берега). Указать обучаемым шестом указкой на положение рук и головы.

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2 мин:

«Принять и. п — наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок — в воде» (см. рис. 10, а). «Делай ра-а-аз» — сделать медленно гребок руками и шаг левой ногой вперед. Подбородок из воды не поднимать» (см. рис. 10, б); «Делай два-а-а» — руки под водой медленно выпрямить, сделать шаг правой ногой вперед, не сгибать руки в локтях» (в).

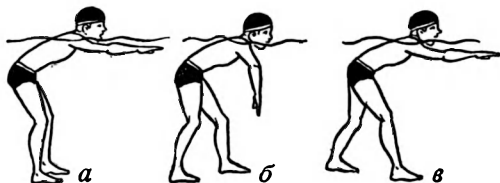


Рис. 10

Упражнение выполнять всем одновременно. Все движения руками выполняются под водой. При гребке локти держать высоко у поверхности воды, при этом кисти опущены вниз. Обратить внимание обучаемых на важность самоконтроля за выполнением своих движений.

«Закончить упражнение. Встать»*.

2 Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:

«И. п. — стоя наклонившись, руки под водой вытянуты вперед, подбородок — в воде» (см. рис. 10, а). Ра-а-аз — гребок руками и шаг левой ногой» (см. рис. 10, б); «Два-а-а — руки вытянуть, шаг правой ногой» (в). «Ра-а-аз» (б); «Два-а-а» (в).

Обратить внимание на то, что движения должны выполняться плавно.

2. Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1 мин:

«Принять и. п.» — то же, что в пункте (п.) 2 показа данного упражнения. Команды для выполнения см. там же.

Указать обучаемым, чтобы они следили за движениями своих рук, за положением подбородка (не поднимать его из воды).

«Закончить упражнение. Встать».

Б. Разучивание вдоха и выдоха на поверхности воды — 3 мин.

Показ в целом (в переменном темпе**) — 0,5 мин:

«Принять и. п.» — то же, что в п. 2 «Показа» на этой странице (рис. 10, а). «Раз — сделать быстро вдох через рот, нижняя губа слегка выпячена вперед» (рис. 11, а); «Два-а-а — сделать продолжительный выдох через рот, губы округлены, как бы дуть на горячий чай, подбородок из воды не поднимать» (см. рис. 11, б).

Обратить внимание на положение головы и губ.

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2,5 мин:

«Принять и. п.» — см. п. 2 «Показа» выше (см. рис. 10, а). Команды для выполнения — те же, что в показе данного упражнения.

При необходимости помочь исправить ошибки, используя шестушку.

«Закончить упражнение. Встать».

* Команда «Закончить упражнение. Встать» может быть подана свистком.

** Как отмечалось выше, выполнение упражнений в переменном темпе означает, что отдельные элементы движения, действия выполняются в разном темпе (от медленного до быстрого). Например, вдох делается энергично и быстро, а выдох — продолжительно, с усилением к концу.

В. Разучивание вдоха и выдоха в воду — 5,5 мин.

Показ в целом (в переменном темпе) — 1 мин

«Принять и. п.» — см. п. 2 «Показа на стр. 35 (см. рис. 10, а). «Раз — сделать вдох через рот» (см. рис 11, а); «Два-а-а — опустить лицо в воду до линии волос, глаза открыты, сделать продолжительный выдох через рот. Смотреть вперед (должна быть видна поверхность воды)» (рис. 12) «Раз — вдох»; «Два-а-а — выдох» (см. рис 12).



Рис. 11



б



Рис. 12

Указать на положение губ во время вдоха и выдоха. Обратить внимание обучаемых на то, что после выдоха не следует вытирать руками лицо и глаза.

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2 мин.

«Принять и. п.» — то же, что в п. 2 «Показа» на стр (см. рис 10, а). «Раз — вдох (см. рис. 11, а); «Два-а-а — выдох» (см рис. 12).

Ошибки исправлять индивидуально*.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

При появлении характерных ошибок у большинства обучаемых следует, прервав выполнение упражнения, показать эти ошибки и дать упражнения для их исправления.

Показ ошибок при выполнении вдоха и выдоха в воду (0,5 мин) при вдохе голова отклоняется назад (рис 13, а), при выдохе лицо глубоко погружается в воду, глаза закрыты, при этом выдох короткий (см рис 13, б).

Показ правильного выполнения (0,5 мин) при вдохе подбородок не поднимается из воды, при выдохе лицо опускается в воду до линии волос, глаза открыты, выдох продолжительный (см рис 12).

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1,5 мин

«Принять и. п.» (см рис 10, а) «Раз — вдох» (см рис 11, а), «Два-а-а — выдох» (см рис 12). «Вдох — подбородок в воде», «выдох — глаза открыты»

«Закончить упражнение. Встать»

Г. Всплывание — 2,5 мин.

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

* При дальнейшем изложении занятий не будет указываться на индивидуальное исправление ошибок, поскольку оно обязательно на каждом занятии.

«Принять и п» — то же, что в п 2 «Показа» на стр. 35 (см. рис. 10, а). «Раз—сделать вдох» (рис 14, а; «Два-а-а—задержать дыхание, опустить голову, погрузить все тело в воду и всплыть» (см. рис. 14, б); «Три-и-и—сосчитать про себя до 10 (при этом глаза открыты) и сделать продолжительный выдох» (в); «Четыре — встать» (г).

Напомнить обучаемым, что нельзя вытирать руками лицо и глаза. Указать шестом указкой положение частей тела в воде.

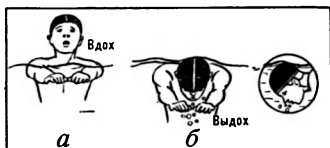


Рис. 13

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2 мин:

«Принять и п» — см п 2 «Показа» на стр 35 (см. рис 10, а). Команды для выполнения—те же, что в показе данного упражнения.

При необходимости шестом указкой помочь исправить ошибки в положении тела

Д Скольжение — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин: «Принять и п — чуть присев, подбородок — в воде, руки вытянуты под водой вперед, правая нога упирается в стенку бассейна или в дно» (рис. 15, а). «Раз — сделать вдох» (см рис 15, а); «Два-а-а—опустить лицо в воду до линии волос, задержать дыхание, оттолкнуться ногой от стенки или дна» (б), «Три-и-и — скользить в воде при задержке

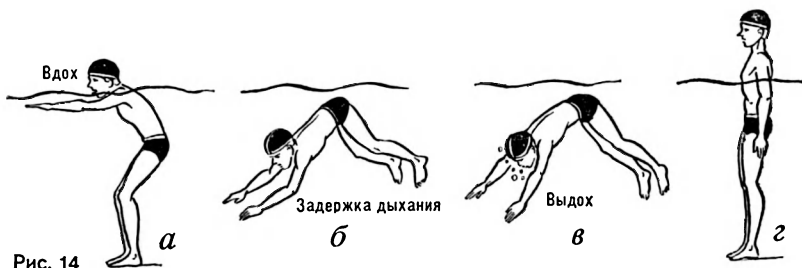


Рис. 14



Рис. 15

дыхания (считать до 10), сделать выдох» (в); «Четыре — встать» (г).

Показать скольжение с толчка ото дна и стенки. Указать шестом-указкой на положение тела, головы, рук и ног.

Выполнение в целом (в переменном темпе) по командам — 1,5 мин:

«Принять и п.» — см. показ данного упражнения (рис. 15, а). Остальные команды см. там же.

Выполнять упражнение поперек бассейна на мелкой части, на открытом водоеме — по направлению к берегу.

«Закончить упражнение. Встать».

Выполнение в целом (в переменном темпе) самостоятельно — 3 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения. «Выполнять скольжение друг за другом самостоятельно. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток — Вперед!»

Упражнение выполняется на мелком месте, по кругу.

«Закончить упражнение. Встать»

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

Построить обучаемых в одну шеренгу (впереди — умеющие плавать) и сделать расчет. Подвести кратко итоги занятия.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БРАСС

Способ плавания брасс, как уже говорилось выше, уступая остальным способам в скорости, отличается наибольшей прикладностью. Он применяется при плавании на большие расстояния, нырянии, транспортировке пострадавшего и грузов, преодолении водных преград вплавь в одежде. В соревнованиях по спортивному плаванию заплывы брассом проводятся на дистанции 100 и 200 м, в комплексном плавании и в комбинированной эстафете.

При плавании брассом пловец передвигается вперед при помощи последовательных симметричных гребков руками и толчков ногами (рис. 16).

Варианты техники плавания брассом разнообразны. Ниже приводится описание движений способом брасс, ко-

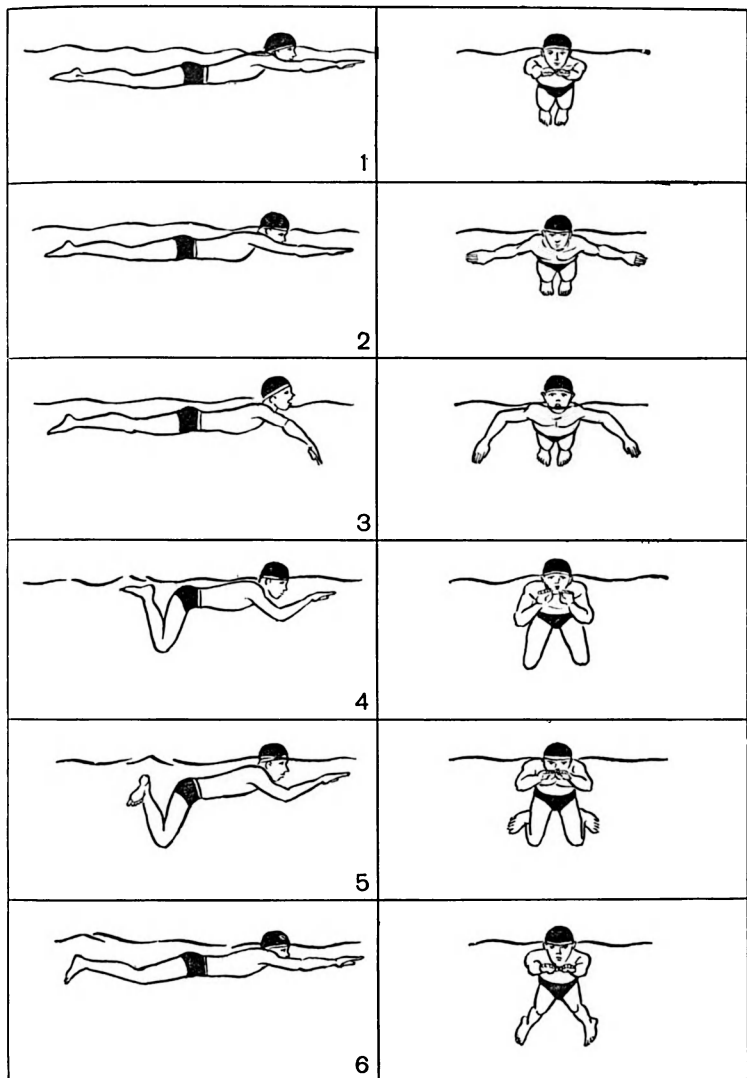


Рис. 16

которые обычно применяются на начальных этапах обучения плаванию.

Положение тела и головы. В и. п. пловец лежит почти горизонтально к поверхности воды с вытянутыми руками и ногами.

Ладони обращены вниз, голова опущена лицом в воду. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются незнательно. Брассист должен избегать большого прогибания туловища в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

Движения руками. Они состоят из гребка руками и выведения их вперед.

После скольжения с вытянутыми руками и ногами пловец начинает гребок руками в стороны-вниз-назад, а затем, сгибая руки в локтях, активно включает в гребок предплечья (локти приближаются к туловищу, а кисти — к подбородку). Закончив гребок, руки округленным движением локтей выдвигаются вперед. Во время гребка основными гребущими поверхностями являются ладони и предплечья.

Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, кисти приближаются друг к другу с поворотом ладоней вниз.

Движения ногами. Это — основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца вперед. Движения ногами состоят из подтягивания и толчка.

При подтягивании ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, колени опускаются вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. При этом стопы, двигаясь у поверхности воды, повернуты носками слегка вовнутрь. В и п для толчка стопы разворачиваются носками в стороны (наружу) и сгибаются, а голень принимает почти перпендикулярное положение по отношению к поверхности воды.

Выполняя толчок ногами назад, пловец, удерживая стопы в положении носки взяты на себя, разводит их в стороны и сильно отталкивается от воды внутренними поверхностями стоп и голеней. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Четкой границы между подтягиванием и толчком нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит по инерции, при этом ноги выпрямлены и соединены вместе.

Дыхание. В течение цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до волос, и делается выдох.

Согласование движений рук и ног с дыханием. Из и п скольжения руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подготавли-

ливаются к толчку. После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв и п. для толчка, выполняют мощный хлыстообразный толчок. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками. Затем лицо опускается в воду и делается продолжительный выдох, в течение которого выполняется толчок ногами

ЗАНИЯТИЯ 2 И 3

Содержание: 1. Ознакомление со способом плавания брасс

2. Разучивание согласования движений рук, ног и дыхания способом брасс.

3 Плавание брассом.

Место проведения*: бассейн, открытый водоем

Оборудование и инвентарь: а) тренажеры или программные установки, поддерживающие средства, плавательные доски, шест-указка, микрофон; б) поддерживающие средства, плавательные доски, шест-указка**.

Размещение оборудования и инвентаря см. на рис 8.

Подготовительная часть (на суше) — 4 мин

1 Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

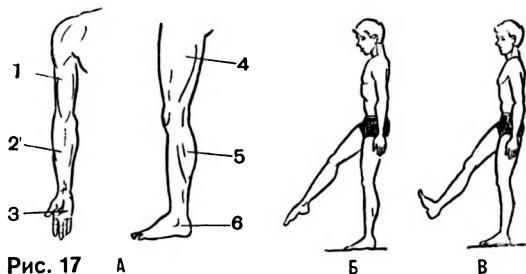


Рис. 17 А

Б

В

Части конечностей и положение стопы

А — верхняя и нижняя конечности 1 — плечо, 2 — предплечье, 3 — кисть, 4 — бедро 5 — голень, 6 — стопа, Б — подошвенное сгибание стопы (положение оттянутого носка при плавании способами кроль на груди и на спине, дельфин). В — тыльное сгибание стопы (положение взятого на себя носка при плавании способом брасс)

* В дальнейшем ввиду однотипности содержания пунктов «Место проведения», «Оборудование и инвентарь», «Размещение оборудования и инвентаря» они не повторяются в тексте

** См пояснение в списках на стр 32

Построить обучаемых в одну шеренгу (впереди — умеющие плавать). Напомнить правила поведения на воде. Объяснить содержание занятия.

2. Ознакомление обучаемых с частями тела, верхних и нижних конечностей — 1 мин

Показать на одном из обучаемых части тела, верхних и нижних конечностей, положение стоп (рис 17).

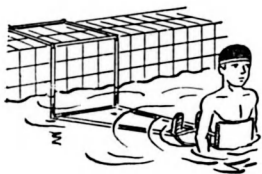


Рис. 18

3. Надевание поплавков обучаемыми, распределение их по тренажерам и разделение на пары — 1 мин.

Проверить положение поплавков (и шнуров) на теле обучаемых (см. рис. 9).

4. Вход в воду — 1 мин.

Обучаемым подойти к своим тренажерам, прикрепиться к ним шнурами, стать возле них (рис 18).

Основная часть [в воде] — 39 мин

I. Ознакомление со способом плавания брасс — 1 мин

Показ в целом (в медленном темпе):

Во время показа способа плавания рассказать о его прикладном и спортивном значении. Обратить внимание на основные элементы в технике плавания, особенно на положение стоп перед толчком ногами и во время него (технику плавания брассом см на стр. 38, рис 16)

II Разучивание согласования движений рук и ног (дыхание произвольное на поверхности воды) — 14,5 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин:

«И п — руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 19, а и 21, а). «На счет «ра-а-аз» — гребок руками, локти высоко» (см. рис 19, б и 21, б); «На счет

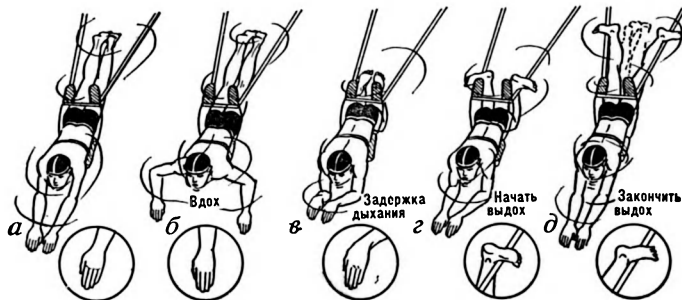


Рис. 19

«два-а-а» — руки под грудь, пятки к тазу, стопы у поверхности воды, колени на ширине плеч» (см. рис. 19, в, 20, а*, 21, в); «На счет «три-и-и» руки вытянуть, развернуть стопы» (см. рис. 19, г, 20, б и 21, г); «На счет «четыре» потянуться руками, выполнить толчок ногами (см. рис. 19, д и 21, д).

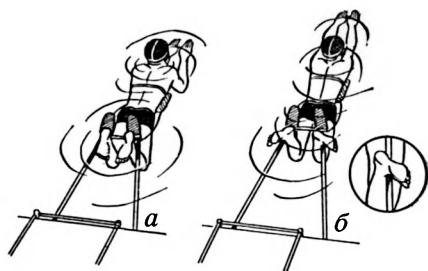


Рис. 20

При отсутствии ТСО показ осуществляется с продвижением в воде. Указать положение рук и ног шестом-указкой. Обратить внимание обучаемых на чередование движений рук и ног, на важность самоконтроля за их положением.

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 4 мин:

«Принять и п. — руки и ноги вытянуть, подбородок — в воде» (см. рис. 19, а и 21, а). «Делай ра-а-аз — гребок руками, локти высоко» (см. рис. 19, б и 21, б); «Делай «два-а-а» — руки под грудь, пятки к тазу» (см. рис. 19, в, 20, а, 21, в); «Делай три-и-и — руки вперед, развернуть стопы, положить их на направляющие толчка» (см. рис. 19, г, 20, б, и 21, г); «Делай че-ты-ре — потянуться, толчок ногами» (см. рис. 19, д и 21, д).

Обратить внимание обучаемых на вытягивание рук и разворачивание стоп (счет «три») и особенно на толчок ногами (счет «четыре»).

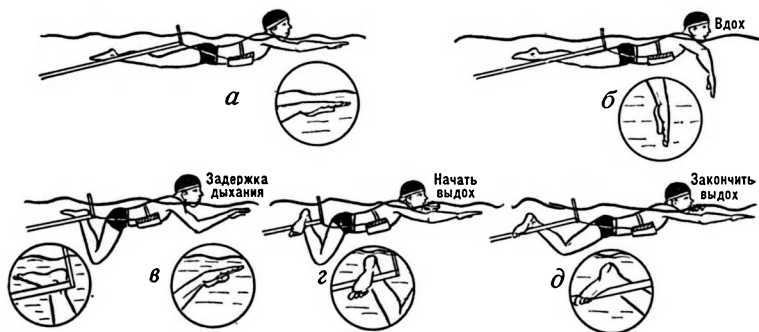


Рис. 21

* При видеозаписи для программной установки необходима демонстрация полностью всех ракурсов изображений (вид в фас, сзади, в профиль), соответствующих каждому счету.

Без ТСО выполнение упражнений осуществляется с продвижением в воде. Целесообразно плавать поперек бассейна, водной станции, места для обучения плаванию на открытом водоеме.

«Закончить упражнение Встать».

2. Показ в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин.

«Принять и п» — то же, что в п. 1 показа данного упражнения (см. стр. 42, рис. 19, а и 21, а). «Ра-а-аз» — гребок руками, ноги вытянуты» (см. рис. 19, б и 21, б); «Два-а-а — руки под грудь, пятки к тазу» (см. рис. 19, в, 20, а и 21, в); «Три-и-и — руки вытянуть, стопы развернуть» (см. рис. 19, г, 20, б и 21, г); «Че-ты-ре — потянуться, толчок ногами» (см. рис. 19, д и 21, д).

Указать шестом указкой на положение стоп во время толчка. Обратить внимание на то, что живот должен быть подобран.

«Запомни, во время гребка руками ноги должны быть вытянуты, во время толчка ногами руки должны быть вытянуты».

2. Выполнение в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 4,5 мин:

«Принять и п» (см. рис. 21, а и 19, а). Команды для выполнения те же, что в п. 2 показа данного упражнения.

Обратить внимание обучаемых на чередование в движении рук и ног (счет «раз» и «четыре»), на необходимость самоконтроля за их положениями.

«Закончить упражнение Остаться в и п. Закрывать глаза и продолжить выполнение упражнения. Все внимание — на движения ног. Ра-а-аз — гребок руками» (см. рис. 19, б); «Два-а-а — руки под грудь, пятки к тазу» (в); «Три-и-и — руки вперед, развернуть стопы» (г); «Че-ты-ре — потянуться, толчок ногами» (д). «Ра-а аз» (см. рис. 19, б); «Два-а-а» (см. рис. 19, в и 20, а); «Три-и-и» (см. рис. 19, г и 20, б); «Че-ты-ре» (см. рис. 19, д). «Ру-ки» (см. рис. 21, б), «Ру-ки, пятки» (см. рис. 21, в), «Ру-ки, сто-пы» (г); «Потянуться, толчок ногами» (д).

При необходимости шестом-указкой помочь исправить ошибочные положения.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

Показ ошибок и правильного выполнения — 1 мин (показать по одному разу).

А Показ ошибки при подтягивании пяток к тазу на счет «два» — стопы выходят из воды (рис. 22, а) или колени разводятся широко (см. рис. 22, б).

При отсутствии программных установок показ производится руководителем занятия путем демонстрации движений на суше.

Показ правильного выполнения стопы движутся у самой поверхности воды (рис 23, а), колени находятся на ширине плеч (см рис 23, б)

Б Показ ошибки при разворачивании стоп на счет «три и и» и толчке ногами на счет «че-ты ре» стопы не разворачиваются и не кладутся на направляющие толчка (рис 24, а), при толчке носки ног оттянуты (см рис 24, б)

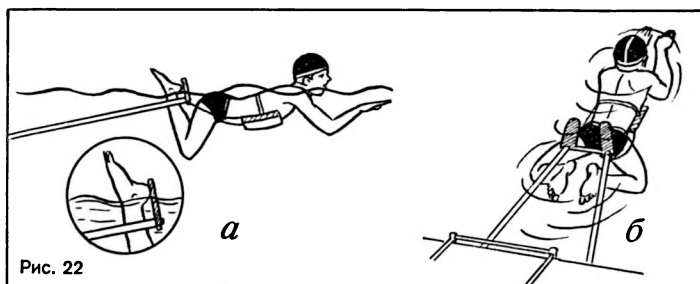


Рис. 22

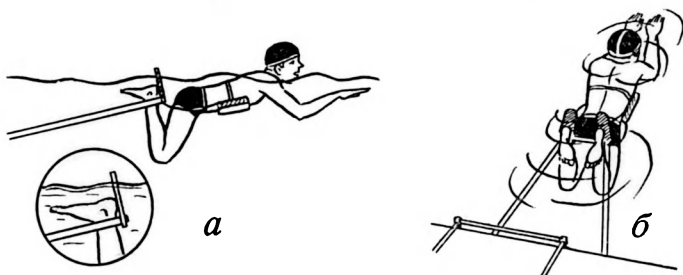


Рис. 23

Показ правильного выполнения на счет «три и и» стопы разворачиваются и кладутся на направляющие толчка (рис 25, а), на счет «че ты ре» толчок выполняется развернутыми стопами (см рис 25, б)

В Показ ошибок в движении рук на счет «ра-а аз» делается широкий гребок руками, локти заходят за линию плеч (рис 26, а, б), на счет «два-а-а» локти широко расставляются под грудью (рис 26, в).

Показ правильного выполнения во время гребка необходимо видеть свои руки (рис. 27, а и б), локти должны почти касаться друг друга под грудью (рис 27, в)

Выполнение в целом (в медленном темпе) на трснажере, с поплавком — 3 мин

«Принять и п» (см рис 19, а) «Ра а-аз — гребок руками» (см рис 19, б и 21, б), «Два а а — руки под грудь, пятки к тазу» (см рис 19, в, 20, а и 21, в), «Три и и — руки вперед, стопы развернуть» (см рис 19, г, 20, б и 21, г), «Че-тыре — потянуться, толчок ногами» (см рис 19, д и 21, д). «Ра-а аз» (см рис 19, б); «Два-а-а» (см рис 19, в), «Три и-и» (г), «Че ты-ре» (д)

Для исправления ошибок использовать шест указку.

«Закончить упражнение. Встать».

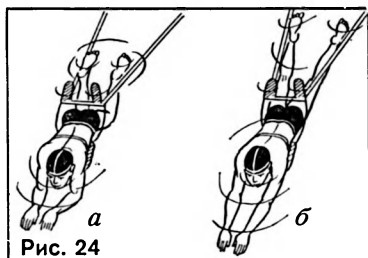


Рис. 24

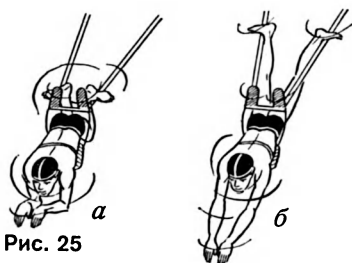


Рис. 25

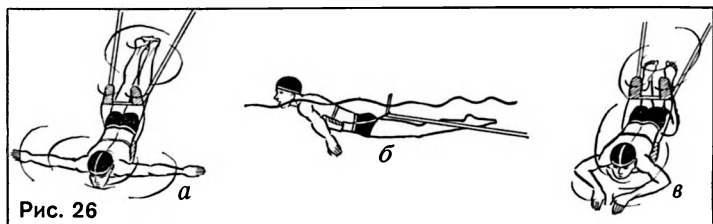


Рис. 26

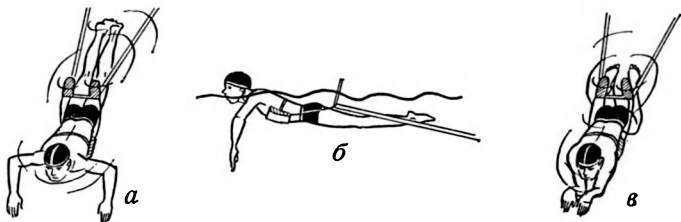


Рис. 27

III. Разучивание согласования движений рук, ног и дыхания (с выходом на поверхность воды) — 5 мин

Показ в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин:

«И. п. — руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (см. рис. 21, а). «Ра-а-аз — гребок руками, вдох» (б); «Два-а-а — задержка дыхания, руки под грудь, пятки к тазу» (в); «Три-и-и — руки вперед, стопы на направляющие толчка, начать выдох» (г); «Че-ты-ре — потянуться, толчок ногами, закончить выдох» (д). «Вдох — гребок» (см. рис. 19, б); «Задержка дыхания — локти, пятки» (в); «Выдох — руки вперед, стопы» (г); «Выдох — потянуться, толчок ногами» (д).

Без ТСО показ и выполнение осуществляются с продвижением по воде. Указывать шестом указкой на согласование дыхания с движением рук.

Выполнение в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п. — лечь на воду, руки и ноги вытянуть, подбородок — в воде» (см. рис. 19, а и 21, а). Остальные команды те же, что в показе данного упражнения.

Указать обучаемым, что они должны следить за положением подбородка на воде и продолжительностью выдоха. Тем, у кого движения выполняются правильно, рекомендовать выполнять их с закрытыми глазами.

«Закончить упражнение. Встать».

IV Разучивание согласования движений рук, ног и дыхания (с выдохом в воду) — 7 мин

Показ в целом (в переменном темпе *) на тренажере, с поплавком — 0,5 мин:

«Принять и. п. — то же, что в показе (п III) на стр. 46 (см. рис. 19, а). «Ра-а-аз — гребок, вдох» (рис. 28, а); «Два-а-а — лицо в воду, задержка дыхания, локти, пятки» (см. рис. 28, б); «Три — руки вытянуть, стопы, выдох» (в); «Че-ты-ре — потянуться, толчок ногами, выдох» (г); «Вдох — гребок» (а); «Задержка дыхания — локти, пятки» (б); «Вы-дох — руки вперед, стопы» (в); «Вы-дох — потя-

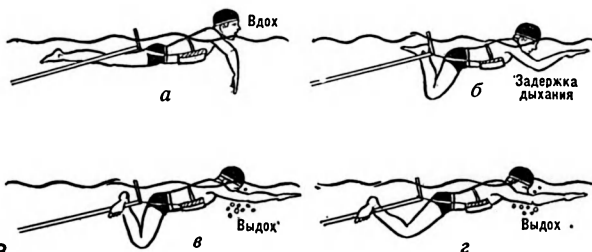


Рис. 28

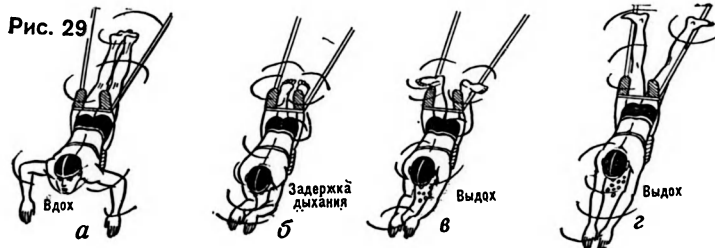


Рис. 29

* Вдох выполняется быстро, выдох — продолжительно, гребок руками и подтягивание ног делаются медленно, разворачивание стоп — быстро, выведение рук вперед и толчок ногами — с ускорением к концу.

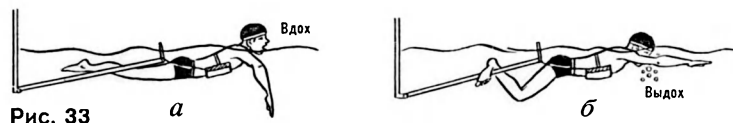
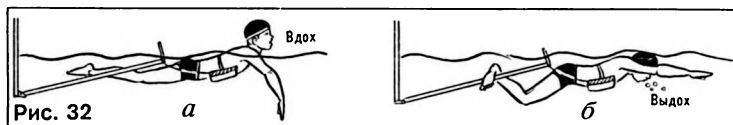
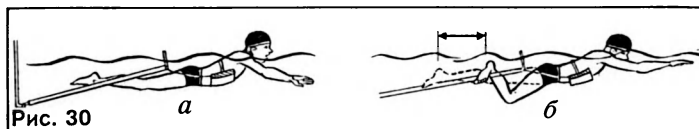
нуться, толчок ногами» (г). «Вдох — линия» * (рис 29, а); «Задержка дыхания» (б); «Вы-дох» (в); «Вы-дох» (г)

Обратить внимание обучаемых на чередование движений рук и ног, на важность согласования дыхания с движениями рук, на то, что при выдохе глаза в воде должны быть открыты

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 3,5 мин.

«Принять и. п.» — см. рис 19, а и 21, а. Команды для выполнения те же, что в показе данного упражнения.

«Закончить упражнение Встать».



Показ ошибок и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

А Показ ошибки в движениях рук и ног делается короткий гребок руками (рис 30, а) и такой же толчок ногами (б).

Показ правильного выполнения гребок руками и толчок ногами длинные (рис 31, а и б).

Б Показ ошибки в движении головы при вдохе голова поднимается высоко (рис 32, а), при выдохе глубоко опускается в воду (б)

Показ правильного выполнения при вдохе подбородок не поднимается из воды (рис 33, а), при выдохе голова опускается до линии волос, при этом глаза открыты (б)

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 2,5 мин

«Принять и. п. — руки и ноги вытянуть, подбородок — в воде, глаза все время открыты» (см рис 28 и 29). Команды для выполнения те же, что при показе данного упражнения (см. стр 25)

* См пояснения в «Указаниях к занятиям» на стр. 47.

Обратить внимание обучаемых на движения ногами

«Закончить упражнение Встать»

V. Трансформация тренажеров — 0,5 мин

«Снять крепления с тренажеров Поднять тренажеры Поставить их на стопор. Стать возле тренажеров» (рис 34). «Проверить крепления тренажеров».

VI. Плавание брассом —*

5 мин.

Показ в целом (в переменном темпе) с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — стоя наклонившись» (см. рис. 35, а) «Сделать вдох» (а); «Опустить лицо в воду, задержать дыхание; с толчка выполнить скольжение, выдох» (б, в); «Начать плыть брассом, «Ра-а-аз» (г); «Два-а-а» (д); «Три-и-и» (е); «Че-ты-ре» (ж).

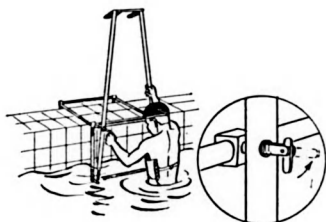


Рис. 34

Указать обучаемым, что вдох выполняется быстро, выдох — продолжительно. Напомнить, что важно научиться переключать свое внимание при выполнении движений (при проплывании дистанции в одну сторону все внимание сосредоточить на движении ног, при проплывании в другую — на согласовании движений рук с дыханием) и стараться проплывать как можно большее расстояние без остановок.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с поплавком — 4,5 мин.

«Напра-ВО! Принять и п» — см. выше показ данного упражнения. «С толчка скольжение. После скольжения плыть брассом. В колонну по одному, дистанция — 3 м Поток. Вперед!»

Напоминать обучаемым о необходимости переключать внимание при выполнении движений и проплывать возможно большее расстояние без остановок.

«Закончить упражнение. Встать».

VII. Снятие поплавков — 1 мин

«Снять поплавки, положить их на берег (бортик). Стать возле тренажеров».

Помочь обучаемым снять поплавки

VIII. Плавание брассом — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин.

«И. п. — стоя наклонившись Сделать вдох» (см. рис

* При самостоятельном выполнении упражнений плавать на мелком месте поперек бассейна, водной станции, по кругу на открытом водоеме

35, а); «Опустить лицо в воду, задержать дыхание, выполнить толчок» (б); «Скольжение, выдох» (в); «Плыть брассом, выполняя на один вдох-выдох одно движение руками и ногами, при этом толчок стопами делать у самой поверхности воды» (г, д, е, ж); «Можно на один вдох-выдох делать два движения руками и ногами» (см. рис 35, а-д, затем рис. 36).

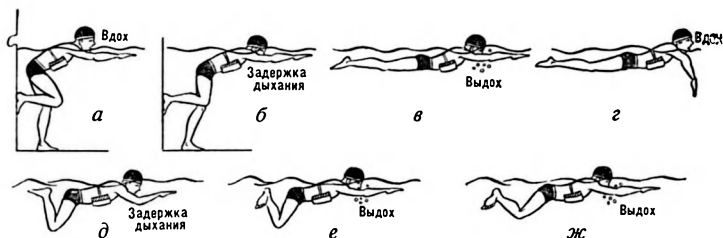


Рис. 35



Рис. 36

Показ осуществлять путем имитации движений на суше или с помощью плакатов. Показать шестом-указкой на варианты согласования движений рук и ног с дыханием.

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 4,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения. «С толчка скольжение. Плавание брассом. Переключать внимание сначала на ноги, затем на руки. Проплыть без остановок возможно большее расстояние. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Индивидуально рекомендовать тот или иной вариант согласования движений с дыханием.

«Закончить упражнение. Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

Построить занимающихся в одну шеренгу. Отметить лучших, указать на ошибки*.

ЗАНЯТИЯ 4 И 5

Содержание: 1. Разучивание движений ног брассом.
2 Разучивание согласования движений ног с дыханием.

Подготовительная часть (на суше) — 4 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятий — 1 мин

Построить обучаемых в одну шеренгу (впереди — умеющие плавать). Напомнить правила поведения на воде. Кратко объяснить содержание занятий.

2. Повторение с обучаемыми названия частей тела и нижних конечностей — 1 мин.

Показать на одном из обучаемых части тела и нижней конечности; положение оттянутого и развернутого носка (см рис. 17).

3. Надевание поплавков обучаемым и распределение их по тренажерам и разделение на пары — 1 мин.

Проверить положение поплавков на теле обучаемых (см рис. 9).

4. Вход в воду — 1 мин.

Занимающиеся должны, взяв доски, войти в воду и подойти к своим тренажерам, затем опустить тренажеры и закрепить на них поплавки (см. рис. 18).

Основная часть (в воде) — 39 мин

1. Разучивание движений ног с доской в руках (дыхание произвольное на поверхности воды) — 21 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 2 мин:

Без ТСО показ и выполнение проводятся следующим образом: у бортика — при проведении занятий в бассейне, у щита — при занятиях на водной станции (рис 37, а), на мелком месте — при проведении занятий на открытом водоеме (рис 37, б).

«И. п.— лежа на воде, руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 38, а). «На счет «ра-а-аз» остаться в и. п.» (см рис. 38, а); «На счет «два-а-а» медленно, у самой поверхности воды, подтянуть пятки к тазу, коснуться пяточных ограничителей, колени на ширине плеч» (б); На

* Это указание относится ко всем занятиям, поэтому в дальнейшем изложении занятий оно не повторяется.

счет «три-и-и» развернуть стопы в стороны, положить их на направляющие толчка, колени на ширине плеч» (в); «на счет «че-ты-ре» скользить стопами по направляющим толчка до полного выпрямления ног, соединить их (г).

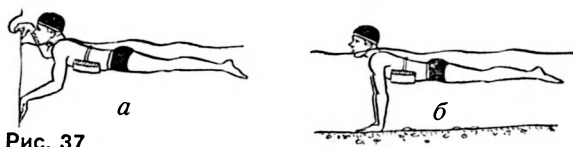


Рис. 37

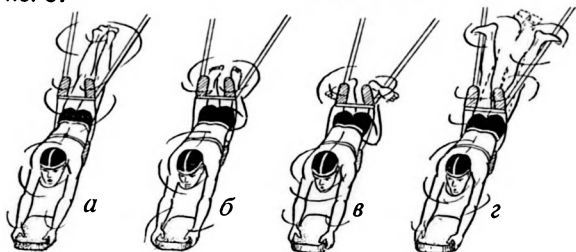


Рис. 38

Показывать шестом-указкой положение ног при каждом счете. Обратить внимание обучаемых на важность самоконтроля за положением ног, особенно при счете «три» (стопы разворачиваются наружу и кладутся на направляющие толчка) и при счете «четыре» (во время выполнения толчка обучаемый должен ощущать внутренними сторонами стоп направляющие толчка)

1 Выполнение по разделением (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 4 мин

«Принять и п — лечь на воду, руки и ноги вытянуть, подбородок — в воде» (см рис 38, а). «Делай ра-а-аз — остаться в и п» (см рис 38, а); «Делай два-а-а — медленно, у самой поверхности воды, подтянуть пятки к тазу и коснуться пяточных ограничителей» (б); «Делай три-и-и — развернуть стопы в стороны, положить их на направляющие толчка» (в), «Делай че-ты-ре — скользить стопами по направляющим толчка до полного выпрямления ног, выпрямить и соединить ноги» (г).

Обратить внимание обучаемых на положение стоп перед толчком и во время него и на необходимость ощущать направляющие толчка внутренними сторонами стоп

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в движениях ног и правильного выполнения — 1 мин (показать по одному разу)

Некоторые ошибки в движениях ног и правильное выполнение показаны на рис. 22, 23, 24 и 25 и описаны в тексте на стр. 44 и 45

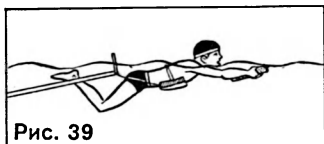


Рис. 39



Рис. 40

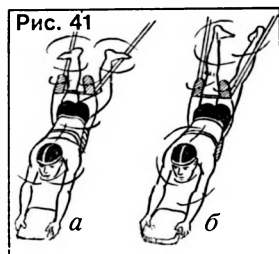


Рис. 41

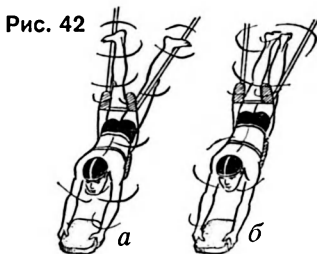


Рис. 42

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 3 мин.

«Принять и п» — см в п 1 показа данного упражнения (рис. 38, а) Остальные команды для выполнения см там же

Обратить внимание занимающихся на подтягивание стоп при счете «два» При возможности помочь обучаемому выполнить толчок с помощью проводки* по направляющим толчка

«Закончить упражнение Встать»

Показ ошибок при подтягивании пяток к тазу (0,5 мин) на счет «два» пятки недостаточно подтягиваются к тазу (рис 39)

Показ правильного выполнения пятки подтягиваются как можно ближе к тазу (рис 40)

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 2,5 мин

«Принять и п» — см в п 1 показа данного упражнения (рис 38, а). Остальные команды для выполнения см там же

При необходимости шестом-указкой поправить у обучаемых положение коленей, голеней, стоп

«Закончить упражнение Встать»

Показ ошибки при выполнении толчка ногами (0,5 мин) на счет «четыре» ноги после толчка не выпрямляются (рис 41, а) и не соединяются (рис 41, б)

Показ правильного выполнения в конце толчка ноги выпрямляются (рис 42, а), а затем соединяются (см рис 42, б)

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 2,5 мин

«Принять и п» — см в п 1 показа данного упражнения на стр 51 (рис 38, а) Остальные команды для выполнения см там же.

Обратить внимание на полное выпрямление ног и их сведение после толчка. Осуществить при необходимости проводку стоп.

«Закончить упражнение Встать»

* Проводка заключается в том, что движение стоп обучаемого осуществляется при активной помощи со стороны (обучающий, взявшись за стопы обучаемого, проводит их по направляющим толчка)

2. Показ в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин:

«Принять и. п.» — см. рис. 38, а. «Ра-а-аз — остаться в и. п.» (а); «Два-а-а — медленно подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч» (б); «Три-и-и — развернуть стопы, положить их на направляющие толчка» (в); «Че-ты-ре — сделать толчок ногами, выпрямить и соединить их» (г).

Показать обучаемым шестом-указкой положение ног при каждом счете.

2 Выполнение в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п.» — см. выше п. 2 «Показа» (рис. 38, а). Остальные команды см. там же.

При необходимости поправлять шестом-указкой у обучаемых положение коленей, стоп, при этом особое внимание обращать на положение стоп при счетах «три» и «четыре».

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

«Ра-а-аз — ноги вытянуть, линия» (см. рис. 38, а); «Два-а-а — пятки к тазу» (б); «Три-и-и — развернуть стопы» (в); «Че-ты-ре — толчок ногами» (г). «Линия» (а); «Пятки» (б); «Стопы» (в); «Толчок» (г). «Ра-а-аз» (а); «Два-а-а» (б); «Три-и-и» (в); «Че-ты-ре» (г).

«Закончить упражнение. Остаться в и. п. Закрывать глаза. Все внимание — на свои ноги. По командам стараться выполнять правильно движения». Команды для выполнения см. в п. 2 показа данного упражнения.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

II. Разучивание согласования движений ног с выдохом на поверхности воды (с доской в руках) — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты. Подбородок — в воде» (рис. 43, а). «Раз — сделать вдох, остаться в и. п.» (а); «Два-а-а — задержать дыхание, подтянуть пятки» (б); «Три — развернуть стопы, начать выдох» (в); «Че-

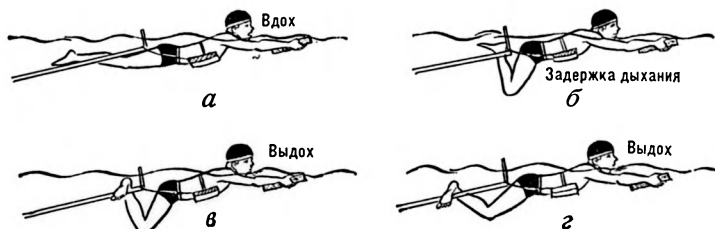


Рис. 43

ты-ре—толчок ногами, закончить выдох» (г). «Раз—вдох» (см. рис. 43, а); «Два-а-а — задержать дыхание, подтянуть пятки» (б); «Три — развернуть стопы, начать выдох» (в). «Че-ты-ре» — толчок ногами, закончить выдох» (г).

Обратить внимание обучаемых на то, что подтягивание ног выполняется медленно, разворачивание стоп наружу — быстро, толчок ногами — с ускорением к его концу, те движения выполняются в переменном темпе. При этом вдох делается быстро, выдох — продолжительно.

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплачком — 2 мин:

«Принять и. п.» — см. выше «Показ» (рис. 43, а). Остальные команды для выполнения см. там же. «Раз» (см. рис. 43, а); «Два-а-а» (б); «Три» (в); «Че-ты-ре» (г); «Вдох» (а); «Задержка дыхания» (б); «Вы-дох» (в); «Вы-дох» (г).

Обратить внимание обучаемых на положение головы при вдохе и выдохе.

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в движении головы, в дыхании и правильного выполнения — 1 мин (показать по одному разу).

Показ ошибок: подбородок поднимается из воды, выполняются продолжительный вдох и короткий выдох.

Показ правильного выполнения: подбородок из воды не поднимается, выполняются короткий вдох и продолжительный выдох с усилением к концу.

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплачком — 1 мин.

«Принять и. п.» — см. в показе данного упражнения на стр. 54 (рис. 43, а). Остальные команды для выполнения см. там же (рис. 43, а, б, в, г).

Указать обучаемым, что при согласовании выполнения движений ногами подбородок должен все время удерживаться в воде.

«Закончить упражнение. Встать».

III. Разучивание согласования движений ног с выдохом в воду (на одно движение — один вдох и выдох) с доской в руках — 8 мин.

Показ в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплачком — 1 мин:

«И. п. — руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (см. рис. 44, а). «Раз — вдох, остаться в и. п.» (см. рис. 44, а), «Два-а-а — опустить лицо в воду до линии волос, глаза открыть, задержать дыхание, подтянуть пятки» (б); «Три — развернуть стопы, начать выдох» (в); «Че-ты-ре — толчок ногами, закончить выдох» (г). «Раз — поднять лицо, вдох» (а); «Два-а-а — задержать дыхание; пятки к

тазу» (б); «Три—развернуть стопы, вы-дох» (в), «Че-ты-ре — толчок ногами, вы-дох» (г).

Считать «три», «четыре», произнося слова в воду

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 3 мин:

«Принять и п» — см. выше показ данного упражнения (рис. 44, а). Команды для выполнения см. там же.

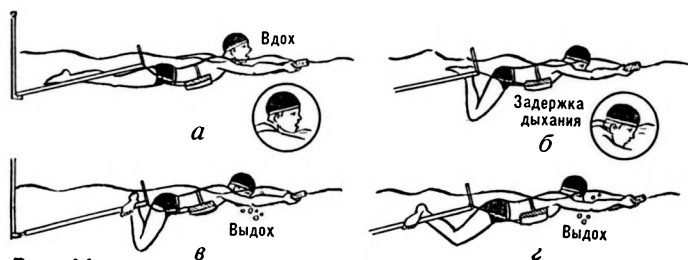


Рис. 44

Обратить внимание обучаемых на то, что глаза во время выполнения упражнения должны быть открыты, что не следует после выдоха вытирать лицо руками

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в движении головы и в дыхании и правильного выполнения — 1 мин (показать по одному разу)

Показ ошибок а) голова резко поднимается при вдохе и глубоко опускается в воду при выдохе, б) выполняется короткий выдох

Показ правильного выполнения а) движения головой выполняют плавно (вдох — короткий), лицо опускается в воду при выдохе до линии волос; б) выдох — продолжительный, с усилением к концу

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 3 мин

«Принять и п» (см рис 44, а) «Раз — вдох» (а); «Два-а-а — задержка дыхания» (б), «Три — выдох» (в), «Че-ты-ре — толчок, выдох» (г) «Вдох» (а), «Задержка дыхания» (б), «Выдох» (в), «Выдох» (г) «Раз» (а), «Два а а» (б), «Три» (в), «Че-ты-ре» (г)

«Закончить упражнение Встать»

IV Трансформация тренажеров — 1 мин

«Снять крепления с тренажеров, положить доски. Поднять и закрепить тренажеры Проверить надежность их крепления стопорами» (рис. 34). «Опустить фиксаторы. Прикрепиться к ним» (см рис. 45).

V Разучивание согласования движений ног с выдохом в воду — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«И п — лежа на воде, подбородок — в воде» (см. рис 46, а). «Раз—вдох; Два-а-а—задержать дыхание» (см рис 46, б); «Три — вы-дох» (в); «Че-ты-ре — выдох» (г). «Вдох» (а); «Задержка дыхания» (б), «Вы-дох» (в); «Вы-дох» (г).



Рис. 45

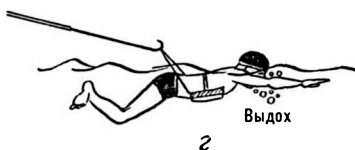
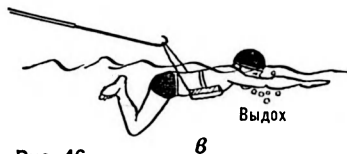
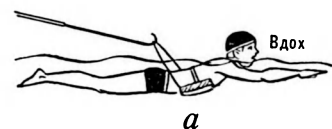


Рис. 46

Обратить внимание обучаемых на выполнение движений ногами у поверхности воды. Указать шестом указкой.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3 мин:

«Принять и. п.» (см рис 46, а). Команды для выполнения см. выше в показе данного упражнения.

«Закончить упражнение Встать».

Объяснить занимающимся, что они должны снять крепления с фиксаторов; поднять фиксаторы и закрепить их на тренажерах, положить доски.

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

Содержание: 1. Повторение движений ногами и согласования их с дыханием. 2. Разучивание движений руками с дыханием.

Подготовительная часть (на суше) — 4 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

Построить обучаемых в одну шеренгу, объяснить содержание занятия

2. Повторение с обучаемыми названия частей тела и верхних конечностей — 1 мин

3. Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам и разделение на пары — 1 мин

Проверить положение поплавков на теле обучаемых.

4. Вход в воду — 1 мин.

Обучаемые должны взять доски, опустить тренажеры и прикрепить к ним

Основная часть (в воде) — 39 мин

1. Повторение движений ногами с доской в руках (дыхание произвольное на поверхности воды) — 11 мин

Показ по разделениям и в целом (в медленном и переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 2 мин:

1. Показ по разделениям (в медленном темпе): И. п. и команды см в п. 1 «Показа» на стр. 51.

Без ТСО показ и выполнение проводятся у бортика (и п — лежа на воде, взявшись руками за сливной желоб, поручень), на мелком месте открытого водоема (и п — лежа на воде, уперевшись руками в дно). Следует обратить внимание обучаемых на необходимость самоконтроля за положением ног.

2 Показ в целом (в переменном темпе):

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги выпрямлены, подбородок — в воде» (см. рис. 38, а). «Раз — остаться в и. п.»; «Два-а-а — пятки к тазу, колени на ширине плеч» (см. рис. 38, б); «Три — развернуть стопы» (в); «Четыре — толчок ногами» (г).

Обратить внимание обучаемых на то, что каждый счет выполняется в определенном темпе

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 5 мин:

«Принять и. п. — лечь на воду, руки и ноги вытянуть» (см. рис. 38, а). Команды для выполнения см. п. 1. «Выполнения» на стр. 52.

Обратить внимание обучаемых на положение стоп перед толчком и во время толчка (счет «три» и «четыре»)

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.»

«Закрывать глаза. Все внимание на свои ноги, внимательно слушать команды и выполнять их». Команды для выполнения см в п. 1 «Выполнения» на стр

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Остаться в и. п.»

2 Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 4 мин.

«Раз — остаться в и. п.» (см рис. 38, а); «Два-а-а — пятки к тазу» (б); «Три — стопы на тренажер» (в), «Че-ты-ре — толчок ногами» (г)

«Закончить упражнение. Остаться в и. п. Закрывать глаза. Все внимание на свои ноги, внимательно слушать команды и выполнять их». Команды для выполнения см выше в п. 2 «Выполнения».

При необходимости шестом-указкой помочь исправить ошибочные положения

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

II. Повторение согласования движений ног с выдохом на поверхности воды (с доской в руках) — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» на стр. 54 (рис. 43).

Указать шестом-указкой на согласование движений ног с дыханием

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 3 мин.

«Принять и. п.» (см рис 43, а). Команды для выполнения см. в п. II на стр. 55 (рис 43).

«Закончить упражнение. Встать».

III Трансформация тренажеров — 1 мин. См. п. IV на стр. 56 и рис. 45, а, б.

IV. Повторение согласования движений ног с выдохом в воду — 3 мин.

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п и команды для показа см. в «Показе» на стр. 56 (п V) — рис. 46.

Обратить внимание обучаемых на выполнение движений на счет «три» и «четыре».

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и. п.» (см. рис. 46, а) Остальные команды для выполнения см в «Показе» на стр 56 (п V) — рис 46.

«Закончить упражнение. Встать».

V. Разучивание движений руками (дыхание произвольное на поверхности воды) — 11 мин

1 Показ по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин

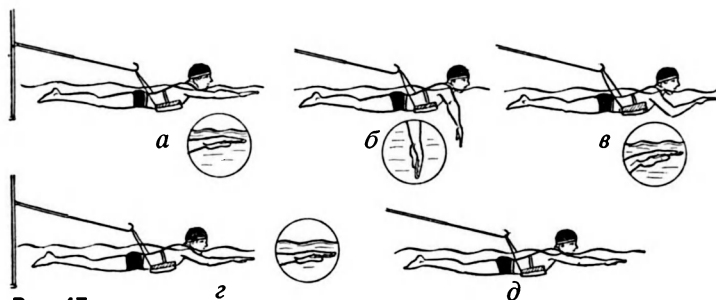


Рис. 47

«И. п — лежа на воде, руки вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 47, а). «На счет «ра-а-аз» развести руки в стороны» (см. рис. 47, б); «На счет «два-а-а» согнуть руки в локтях под грудью, локти почти касаются друг друга» (в); «На счет «три-и-и» вытянуть руки вперед» (г); «На счет «че-ты-ре» остаться в и. п., потянуться» (д). «На счет «ра-а-аз» — гребок руками» (б); «На счет «два-а-а» — руки под грудью» (в); На счет «три-и-и» — руки вперед» (г); «На счет «че-ты-ре» — руки остаются вытянутыми, потянуться» (д)

Без ТСО показ и выполнение проводить на мелком месте в и. п. стоя наклонившись. Указать шестом-указкой на положение рук при каждом счете. Обратить внимание обучаемых на высокое положение локтей, на важность самоконтроля за положением рук.

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п.» (см. рис. 47, а). «Делай ра-а-аз—гребок руками перед собой, подбородок—в воде» (см. рис. 47, б); «Делай два-а-а — руки под грудь, локти почти соприкасаются» (в); «Делай три-и-и — вытянуть руки вперед» (г); «Делай че-ты-ре — руки выпрямить, потянуться» (д)

Обратить внимание обучаемых на движения при счете «раз» и «два», важность самоконтроля за положением рук.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

2. Показ в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«Принять и п.» (см. рис 47, а) «Ра-а-аз—гребок руками» (б); «Два-а-а—руки под грудь» (в); Три-и-и—руки вперед» (г); «Че-ты-ре—руки выпрямлены, потянуться» (д)

2 Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин:

«Принять и п.» (см рис. 47, а). Команды для выполнения см. выше в п. 2 «Показа».

Обратить внимание обучаемых на сведение рук под грудь при счеде «два»

«Закончить упражнение Встать»

Показ ошибок в движениях рук и правильного выполнения — 1 мин (показать по одному разу)

Показ ошибок а) на счет «ра-а-аз» делается широкий гребок руками, локти заходят за плечи (см рис 26, а, б), б) на счет «два-а-а» локти широко расставлены (см рис 26, в)

Показ правильного выполнения. а) на счет «ра-а-аз» гребок руками выполняется перед собой, при этом нужно видеть свои руки и не заводить локти за плечи (см рис. 27, а, б), б) на счет «два-а-а» руки сгибаются под грудь (локти должны почти касаться друг друга) — см рис 27, в

Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин

«Принять и п.» (см рис. 47, а). Команды для выполнения см выше в п 2 показа данного упражнения

Обратить внимание обучаемых на то, что при выполнении всех движений подбородок находится в воде Шестом указкой помочь исправить ошибки в положениях рук

«Закончить упражнение Остаться в и п.»

«Закреть глаза Все внимание — на свои руки, слушать команды и выполнять движения»

«Гребок» (см рис 47, б); «Руки под грудь» (в), «Руки вытянуть» (г), «Руки прямые, потянуться» (д)

«Закончить упражнение Открыть глаза Встать»

VI. Разучивание согласования движений рук с выдохом на поверхности воды — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 48, а). «Ра-а-аз — гребок руками, вдох» (см. рис. 48, б); «Два — руки под грудь, задержать дыхание» (в); «Три — руки выпрямить, начать выдох» (г), «Че-ты-ре — руки вытянуть, потянуться, закончить выдох» (д).

Указать обучаемым, что подбородок не следует поднимать из воды, что вдох должен быть коротким, выдох — продолжительным, что движение на счет «раз» выполняется медленно, на счет «два» — быстро, на счет «три» — с ускорением.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3 мин.

«Принять и. п.» — см. выше показ этого упражнения (рис 48, а). Остальные команды см. там же. Далее: «Вдох» (см. рис 48, б); «Задержка дыхания» (в); «Вы-дох» (г); «Вы-дох» (д)

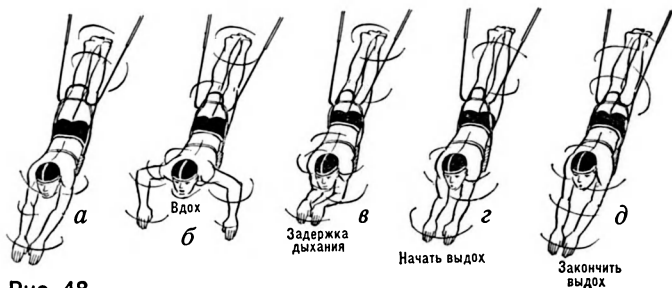


Рис. 48

Использовать шест-указку для устранения ошибок в положении рук.

«Закреть глаза. Все внимание — на движения рук и дыхание». «Вдох» (б); «Задержка дыхания» (в); «Вы-дох» (г); «Вы-дох» (д). «Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

VII. Разучивание согласования движений рук с выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 49, а). «Ра-а-аз — гребок, вдох» (см. рис. 49, б); «Два — лицо в воду, локти под грудь, задержка дыхания» (в); «Три — руки выпрямить, начать выдох» (г); «Четыре — потянуться, закончить выдох» (д).

Указать шестом-указкой на положение рук, головы при дыхании

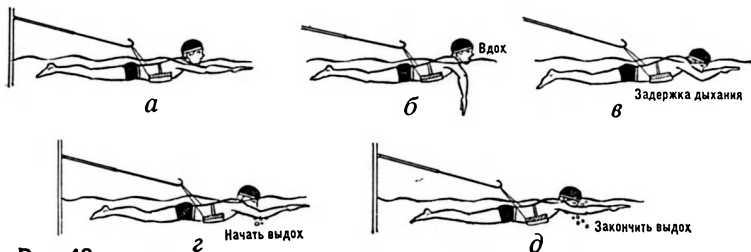


Рис. 49

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4,5 мин:

«Принять и п» (см. рис 49, а) Команды для выполнения см в показе данного упражнения.

Следить, чтобы у всех обучаемых глаза были открытыми.

«Закончить упражнение. Встать».

Дать указание обучаемым, чтобы они сняли крепления с фиксаторов, подняли фиксаторы, закрепили их на тренажерах

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1 Выход из воды — 1 мин

2 Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЯ 8 И 9

Содержание: 1. Повторение движений ног и согласования их с дыханием 2. Повторение движений рук и согласования их с дыханием. 3 Повторение согласования движений рук и ног с дыханием.

Подготовительная часть (на суше)* — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

Построить обучаемых в одну шеренгу, объяснить содержание занятия.

2. Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам и разделение на пары — 1 мин.

Проверить положение поплавков на теле обучаемых.

3 Вход в воду — 1 мин.

Обучаемые должны взять доски, опустить тренажеры и прикрепить к ним.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение движений ног с доской в руках (дыхание произвольное на поверхности воды) — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 0,5 мин:

* В связи с тем что пояснения к пп. 1 и 2 при проведении подготовительной части в последующих занятиях однотипны, в дальнейшем тексте они не повторяются.

Команды для показа см. в п. 2 «Показа» на стр 58 (рис. 38, а).

Без ТСО показ и выполнение проводятся у стенки бассейна, у щита на водной станции (см рис 37, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 37, б) Указать шестом-указкой на положение стоп при каждом счете Обратить внимание на необходимость самоконтроля за положением ног

Выполнение в целом (в переменном темпе) на тренажере, с поплавком — 3,5 мин.

«Принять и. п.» (см. рис. 38, а). Команды см. в п 2 «Показа» на стр. 58.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.»

II. Повторение согласования движений рук с выдохом на поверхности воды и выдохом в воду — 8 мин

1 Показ в целом (в переменном темпе) с выдохом на поверхности воды, на тренажере, с поплавком — 1 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VI) на стр. 61 (рис 48).

Без ТСО показ и выполнение проводить на мелком месте (и п — стоя наклонившись, руки вытянуты вперед) Обратить внимание обучаемых на осуществление ими самоконтроля за положением рук

1. Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом на поверхности воды, на тренажере, с поплавком — 2 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» на стр 61 (п. VI) и «Выполнение» на стр 62 (рис 48, а). Остальные команды см. там же.

Напомнить обучаемым, что при вдохе не следует поднимать подбородок из воды

«Закончить упражнение Остаться в и. п.»

2 Показ в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, на тренажере, с поплавком — 0,5 мин:

И п и команды см. в «Показе» (п. VII) на стр 62 (рис. 49).

Указать шестом-указкой на согласование движений рук с дыханием

2 Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, на тренажере, с поплавком — 4,5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VII) на стр 62 (рис. 49). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на положение лица в воде при выдохе, на то, что глаза все время должны быть открытыми при выдохе.

«Закончить упражнение. Встать».

III Повторение согласования движений рук и ног (дыхание произвольное на поверхности воды) — 14,5 мин

1 Показ по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 1,5 мин:

И. п. и команды см. в п. 1 «Показа» на стр. 42 (рис. 19, 20 и 21).

Обратить внимание обучаемых на то, что во время гребка руками ноги вытянуты, во время толчка ногами руки вытянуты. Без ТСО показ и выполнение производить на мелком месте с продвижением вперед. Указать шестом-указкой на положение рук и ног.

1 Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 4,5 мин:

И. п. и команды см. в п. 1 «Выполнения» на стр. 43 (рис. 19, 20 и 21).

Обратить внимание обучаемых на момент вытягивания рук и разворачивание стоп наружу (на счет «три»), на самоконтроль за движениями.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

2 Показ в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 1 мин:

И. п. и команды см. в п. 2 «Показа» на стр. 44 (рис. 19, 20 и 21).

Напомнить обучаемым, что во время гребка руками ноги вытянуты, во время толчка ногами руки вытянуты. Указать шестом-указкой на положение рук и ног.

2. Выполнение в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавком — 5 мин:

«Принять и. п.»—см. п. 2 «Показа» на стр. 44 (рис. 19, а и 21, а). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на чередование в работе рук и ног (на счета «раз» и «четыре»).

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в согласовании движений рук и ног и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу).

Показ ошибок. а) делаются короткий гребок руками и короткий толчок ногами (см. рис. 30, а, б); б) одновременно выполняются гребок руками и толчок ногами (рис. 50).

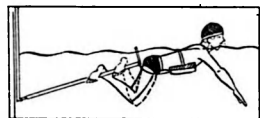


Рис. 50

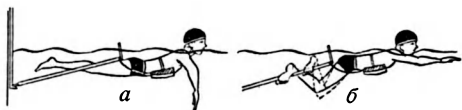


Рис. 51

Показ правильного выполнения: а) выполняются длинный гребок руками и особенно длинный толчок ногами (см рис. 31, а, б), б) в момент, когда делается гребок руками, ноги выпрямлены (рис 51, а), когда выполняется толчок ногами, руки также выпрямлены (рис 51, б).

Выполнение в целом (в медленном темпе) на тренажере, с поплавателем — 2 мин

«Принять и п» — см п 2 «Показа» на стр. 44 (рис 21, а и 19, а) Остальные команды см там же

«Закрывать глаза, продолжить выполнение упражнения — ра а-аз» (см. рис 21, б), «Два а а» (в), «Три и и» (г), «Четыре» (д)

«Закончить упражнение Встать»

IV. Повторение согласования движений рук и ног с выдохом на поверхности воды и выдохом в воду — 8 мин

1. Показ в целом (в переменном темпе) с выдохом на поверхности воды, на тренажере, с поплавателем — 0,5 мин:

«И п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (см рис. 19, а и 21, а). «Раз — гребок руками, вдох» (б); «Два-а-а — задержка дыхания, руки под грудь, пятки к тазу» (в); «Три — руки вытянуть, стопы на тренажере, выдох» (г); «Четыре — потянуться, толчок ногами, выдох» (д).

Указать шестом-указкой на согласование движений рук с дыханием. Обратить внимание обучаемых на то, что нужно смотреть на воду перед собой и следить за движением своих рук.

1 Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом на поверхности воды, на тренажере, с поплавателем — 3,5 мин:

«Принять и. п.» — см. выше п. 1 показа данного упражнения. Остальные команды см. там же.

Указать занимающимся, что они должны следить за положением подбородка при вдохе и за продолжительным выдохом. Тем, у кого движения выполняются правильно, делать их с закрытыми глазами

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.»

2 Показ в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, на тренажере, с поплавателем — 0,5 мин:

И. п. и команды см. выше в «Показе» на этой странице (рис 28 и 29).

Указать шестом-указкой на положение головы при вдохе и выдохе

2 Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, на тренажере, с поплавателем — 2 мин:

«Принять и. п.» — см выше «Показ» (п IV) (рис. 28, а и 29, а). Остальные команды см. там же

Обратить внимание обучаемых на погружение лица в воду при выдохе. При необходимости помочь шестом-указкой исправить ошибки

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.»

Показ ошибок в согласовании движений рук, ног и дыхания и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибок: а) голова высоко поднимается при вдохе и глубоко погружается в воду при выдохе (см рис 32, а, б); б) во время гребка руки выходят на поверхность воды (рис 52)

Показ правильного выполнения а) при вдохе подбородок не поднимается из воды, при выдохе лицо опускается в воду до линии волос, при этом надо смотреть вперед вверх, а не вниз (см рис 33, а, б); б) при гребке кисти опущены вниз (рис 53)

Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду на тренажере, с поплавком — 1 мин

«Принять и п» — см «Показ» (п IV) на стр 66 (рис. 28, а и 29, а) Остальные команды см там же

«Закончить упражнение Остаться в и п Закрывать глаза Все внимание сосредоточить на согласовании движений с дыханием Продолжить выполнение упражнения — вдох» (см рис 29, а), «Задержка дыхания» (б); «Выдох» (в); «Выдох» (г).

«Закончить упражнение Встать»

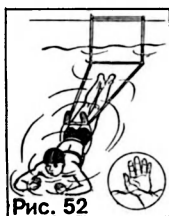


Рис. 52



Рис. 53

V. Трансформация тренажеров — 1 мин

См пункт IV на стр. 56.

VI Разучивание согласования движений рук и ног с выдохом в воду — 4,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И п.— лежа на воде, руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 54, а). «Гребок — вдох» (б); «Задержка дыхания — пятки» (в), «Руки, стопы — выдох» (г); «Толчок — выдох» (д).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п.» — см. выше показ этого упражнения. Остальные команды для выполнения см там же.

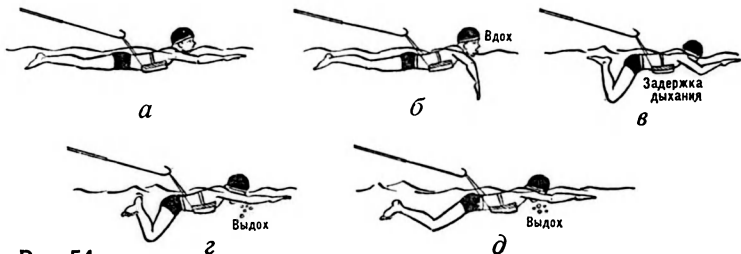


Рис. 54

Указать обучаемым, которые правильно выполняют движения, что они могут делать их с закрытыми глазами

«Закончить упражнение. Встать»

Объяснить занимающимся, что они должны снять крепления с фиксаторов, поднять фиксаторы и закрепить их на тренажерах

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1 Выход из воды — 1 мин

2 Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЯ 10 И 11

Содержание: 1. Повторение согласования движений ног с дыханием. 2. Повторение согласования движений рук с дыханием. 3. Повторение согласования движений рук и ног с дыханием. 4. Разучивание поворота.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1 Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин

2 Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам и разделение на пары — 1 мин.

3 Вход в воду — 1 мин

Обучаемым опустить фиксаторы, прикрепиться к ним.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение согласования движений ног с выдохом в воду — 4,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см в «Показе» (п V) на стр. 56 (рис 46).

Указать шестом-указкой на согласование движений ног с дыханием

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. V) на стр. 56 (рис 46, а). Остальные команды см там же. Далее. «Заккрыть глаза. Все внимание—на ноги. Продолжить выполнение упражнения: раз — остаться в и. п., вдох» (см рис. 46, а); «Два-а-а — стопы к тазу, лицо в воду, задержка дыхания» (б); «Три — взять стопы на себя, вы-дох» (в); «Че-ты-ре — толчок ногами, вы-дох» (г).

Тем, у кого имеются грубые ошибки, целесообразно выполнять движения на тренажере. При необходимости проводящему занятия осуществить проводку или шестом-указкой поправлять положение коленей, голеней, стоп.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Остаться в и. п.».

II. Повторение согласования движений рук с выдохом в воду — 3,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VII) на стр. 62 (рис. 49).

Указать шестом-указкой на согласование движений рук с дыханием.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VII) на стр. 62 (рис. 49, а). Остальные команды см. там же. Дополнительно: «Закреть глаза. Продолжить выполнение упражнения — вдох» (см. рис. 49, б); «Задержка дыхания» (в); «Выдох» (г), «Выдох» (д).

При необходимости шестом-указкой помочь исправить ошибочные положения локтей, кистей.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Остаться в и. п.».

III. Повторение согласования движений рук и ног с выдохом в воду — 5,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VI) на стр. 67 (рис. 54).

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте с продвижением вперед. Указать шестом-указкой на чередование движений рук и ног.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VI) на стр. 67 (рис. 54, а). Остальные команды см. там же. Далее «Закреть глаза. Продолжить выполнение упражнения — гребок — вдох» (см. рис. 54, б); «Пятки — задержка дыхания» (в); «Руки, стопы — выдох» (г); «Толчок — выдох» (д).

Обратить внимание обучаемых на положение стоп перед толчком и во время толчка (счет «три» и «четыре»).

«Закончить упражнение. Встать».

IV. Трансформация фиксаторов, снятие поплавок— 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов Поднять фиксаторы и закрепить их на тренажерах Снять поплавки и положить их. Взять доски, стать у тренажеров».

Проводящему занятия помочь обучаемым снять поплавки

V Плавание с движениями одних ног с доской в руках с выдохом в воду — 7 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

«И. п — стоя наклонившись» (рис. 55, а). «Сделать вдох» (см. рис. 55, а); «Задержать дыхание» (б); «С толчка выполнить скольжение, выдох» (в); «Начать движения ногами: «раз — вдох» (г); «Два-а-а — пятки, задержка дыхания» (д); «Три — стопы, выдох» (е), «Четыре — толчок, выдох» (ж).

Указать шестом указкой на согласование движений ног с дыханием Обратить внимание обучаемых на счет «три» и «четыре»

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 6,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п» — см выше показ данного упражнения (рис. 55, а). «С толчка скольжение Плавание с движениями одних ног брассом» (см. рис. 55) «Проплыть возможно большее расстояние без остановок В колонну по одному, дистанция — 3 м. Потоком. Вперед!»

Тем, у кого имеются грубые ошибки, целесообразно выполнять упражнения на тренажере

«Закончить упражнение Встать Положить доски. Подойти к тренажерам»

VI Разучивание поворота «маятник» — 5,5 мин

1 Показ по разделению — 1 мин:

«И. п.— стоя на расстоянии одного шага от стенки бассейна, положить на нее руки или взяться за сливной желоб» (рис 56, а). «На счет «раз» сделать шаг правой ногой вперед, согнуть руки» (б); «На счет «два», держась правой рукой за желоб, повернуться налево и вытянуть левую руку вперед, правой ногой упереться в стенку бассейна, сделать вдох» (в); «На счет «три» задержать дыхание, опустить лицо в воду, правую руку соединить с левой» (г). «На счет «четыре» выполнить толчок, скольжение, выдох» (д).

В условиях открытого водоема поворот не разучивается и время, отведенное на его изучение, используется при выполнении предыдущего или последующего упражнения.

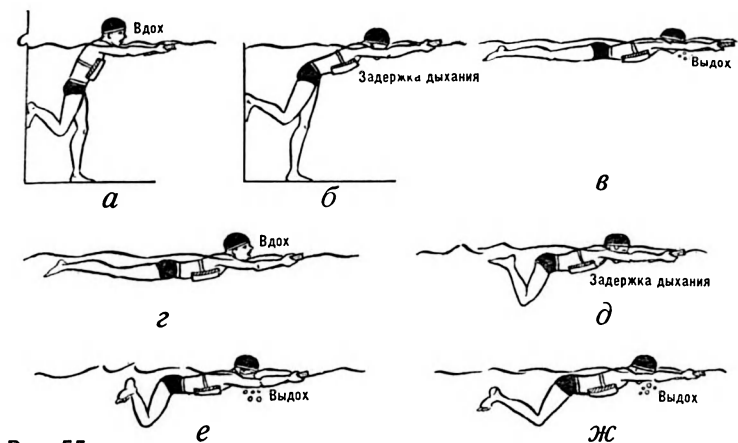


Рис. 55

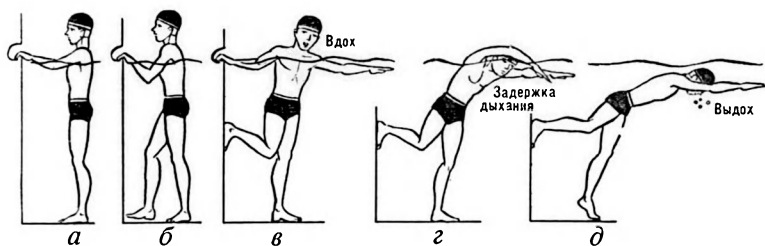


Рис. 56

1 Выполнение по разделениям — 2 мин.

«Принять и. п.» — то же, что в показе данного упражнения» (п. VI). «Делай раз — сделать шаг правой ногой, согнуть руки» (см. рис. 56, б); «Делай два — держась правой рукой за желоб, повернуться налево и вытянуть левую руку вперед, правой ногой упереться в стенку бассейна, сделать вдох» (в); «Делай три — задержка дыхания, лицо в воду, правую руку к левой» (г); «Делай четыре — толчок, скольжение, выдох» (д).

При необходимости шестом-указкой помочь исправить ошибочные положения.

«Закончить упражнение. Встать».

2 Показ в целом — 0,5 мин:

«Принять и. п.» (см. рис. 56, а). «Раз — шаг правой» (б); «Два — поворот, ногу на стенку, вдох» (в); «Три — задержка дыхания» (г), «Четыре — толчок, скольжение, выдох» (д).

2. Выполнение в целом — 2 мин:

«Принять и. п.» (см. рис. 56, а). Остальные команды см. в п. 2 показа данного упражнения

«Закончить упражнение. Встать».

VII. Плавание брассом — 13 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин: «И. п. — стоя наклонившись» (см. рис. 35, а). «Сделать вдох» (см. рис. 35, а). «С толчка, задержав дыхание, выполнить скольжение, выдох» (б и в). «Начать плыть брассом». «На один вдох-выдох можно делать одно движение руками и ногами» (см. рис. 35, г, д, е, ж). «Или на один вдох-выдох — два движения руками и ногами» (см. рис. 35, г—д и 36, а—е).

Обратить внимание обучаемых на моменты согласования движений с дыханием

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 12,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения. «С толчка скольжение. Плавание брассом. Проплыть несколько раз как можно большее расстояние. Обязательно делать повороты (у стенки, щита). При этом, плывя в одну сторону, сосредоточить внимание на движении ног, а плывя в другую сторону — на движении рук. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Проверить каждого в проплывании на максимально возможное расстояние без остановки. Тем, у кого имеются ошибки, целесообразно повторять движения на тренажере или плавать с поплавком.

«Закончить упражнение. Встать»

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНИЯТИЯ 12 И 13

Содержание: 1. Повторение согласования движений ног с дыханием. 2. Повторение согласования движений рук с дыханием. 3. Повторение согласования движений рук и ног с дыханием. 4. Разучивание спада в воду.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

2 Надевание поплавок, распределение обучаемых по тренажерам и разделение на пары — 1 мин.

3 Вход в воду — 1 мин.

Обучаемые должны опустить фиксаторы и прикрепить-ся к ним.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение согласования движения ног с выдохом в воду — 5,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. V) на стр. 56 (рис. 46).

Указать шестом-указкой на согласование движений ног с дыханием.

Без ТСО показ и выполнение проводятся у стенки бассейна, у щита на водной станции (см рис 37, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 37, б)

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 5 мин:

«Принять и п.» — см. «Показ» (п. V) на стр. 56 (рис. 46, а). Остальные команды см там же.

Тем, у кого имеются грубые ошибки, целесообразно выполнять движения на тренажере

«Закреть глаза. Все внимание — на ноги. Продолжить выполнение упражнения: ра-а-аз — остаться в и. п., вдох» (см рис 46, а); «Два-а-а — пятки к тазу, лицо в воду, задержка дыхания» (б); «Три — развернуть стопы, вы-дох» (в); «Че-ты-ре — толчок ногами, вы-дох» (г).

При необходимости шестом-указкой поправлять положение коленей, голеней, стоп

«Закончить упражнение Открыть глаза, остаться в и п».

II. Повторение согласования движения рук с выдохом в воду — 4,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VII) на стр. 62 (рис. 49).

Указать шестом-указкой на согласование движений рук с дыханием

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте (и п — стоя наклонившись, руки вытянуты вперед).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VII) на стр. 62 (рис. 49, а). Остальные команды см. там же

Напомнить обучаемым, что глаза в воде должны быть открыты. При необходимости шестом указкой помочь исправить ошибочные положения локтей, кистей

«Закрыть глаза, продолжить выполнение упражнения — вдох» (см. рис. 49, б); «Задержка дыхания» (в); «Выдох» (г), «Выдох» (д).

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Остаться в и. п.».

III. Повторение согласования движений рук и ног с выдохом в воду — 6,5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VI) на стр. 67 (рис. 54).

Указать шестом-указкой на чередование движений рук и ног

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 6 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VI) на стр. 67 (рис. 54, а). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на положение стоп перед толчком и во время толчка (счет «три» и «четыре»)

«Закрыть глаза. Продолжить выполнение упражнения». Команды см. в «Показе» (п. VI) на стр. 67.

«Закончить упражнение. Встать».

IV. Трансформация фиксаторов, снятие поплавков — 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов и закрепить их на тренажерах. Снять поплавки и положить их. Взять доски, стать у тренажеров».

Помочь обучаемым снять поплавки

V. Плавание с движениями одних ног с доской в руках с выдохом в воду — 7 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин.

И. п. и команды см. в «Показе» (п. V) на стр. 70 (рис. 55).

Указать шестом указкой на согласование движений ног с дыханием. Обратить особое внимание на счет «три» и «четыре».

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 6,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. в «Показе» (п. V) на стр. 70 (рис. 55, а). С толчка скольжение. Плавание с дви-

жениями одних ног с доской в руках с выдохом в воду. Стараться проплыть возможно большее расстояние без остановки. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Потом Вперед!»

Тем обучаемым, у которых имеются грубые ошибки, целесообразно выполнять упражнения на тренажере

«Закончить упражнение Встать Положить доски Выйти из воды»

VI Разучивание спада в воду из положения сидя — 2,5 мин

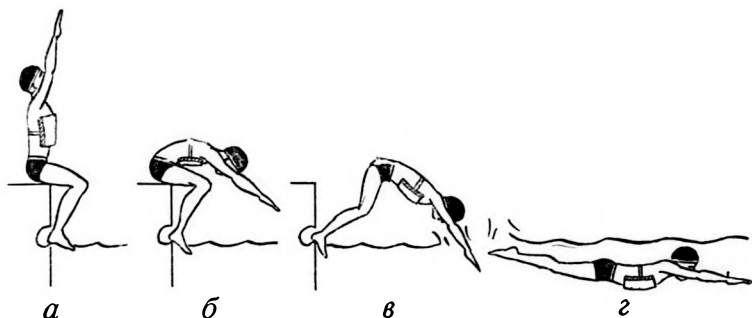


Рис. 57

1 Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин

«И п — сидя на краю бортика, ноги опущены в воду или стопы поставлены на край сливного желоба, руки подняты вверх и соединены (смотреть на руки)» (рис. 57, а) «На счет «ра-а-аз» наклониться вперед, голова между руками, смотреть на руки» (см. рис. 57, б); «На счет «два» выполнить спад в воду в положении согнувшись» (в); «На счет «три» выполнить скольжение» (г).

В условиях открытого водоема спад в воду не разучивается. Время, запланированное на его изучение, используется при выполнении предыдущего или последующего упражнения

2 Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин.

«Принять и п» (см. рис. 57, а) «Раз — наклониться вперед, голова между руками» (б); «Два — спад в воду» (в); «Три — скольжение» (г)

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 1 мин:

«И п. — сидя на бортике, руки подняты вверх и соединены, голова между руками (смотреть на руки)» (см.

рис 57, а) «Делай ра-а-аз — наклониться вперед, при этом смотреть на руки» (б). «Делай два — выполнить спад в воду» (в); «Делай три — выполнить скольжение» (г).

При занятиях в условиях бассейна отталкиваться от сливного желоба ногами.

2 Выполнение в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:

«Принять и. п» (см. рис 57, а). «Раз — наклониться вперед» (б); «Два — выполнить спад в воду» (в); «Три — выполнить скольжение» (г).

В целом это упражнение может разучиваться на следующем занятии по командам проводящего занятия перед входом в воду.

VII. Плавание брассом — 13 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

И п и команды см. в «Показе» (п.VII) на стр. 49 (рис 35 и 36).

Обратить внимание обучаемых на моменты согласования движений с дыханием

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 12,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и п» — см. в «Показе» (п. VII) на стр. 49. «С толчка скольжение. Плавание брассом Проплыть несколько раз как можно большее расстояние без остановки Обязательно делать повороты у стенки (щита). В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток Вперед!»

Проверить каждого в проплывании на максимально возможное расстояние без остановок Результаты проставить в журнал

«Закончить упражнение Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин

2 Построение, расчет группы; подведение итогов занятия — 1 мин.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ ДЕЛЬФИН

Дельфин — чисто спортивный способ плавания, прикладное значение его невелико Применяется при нырянии и плавании под водой в ластах; включается в программу соревнований по плаванию на дистанции 100 и 200 м, в комплексном плавании и комбинированной эстафете По скорости этот способ занимает второе место после кроля на груди (рис. 58).

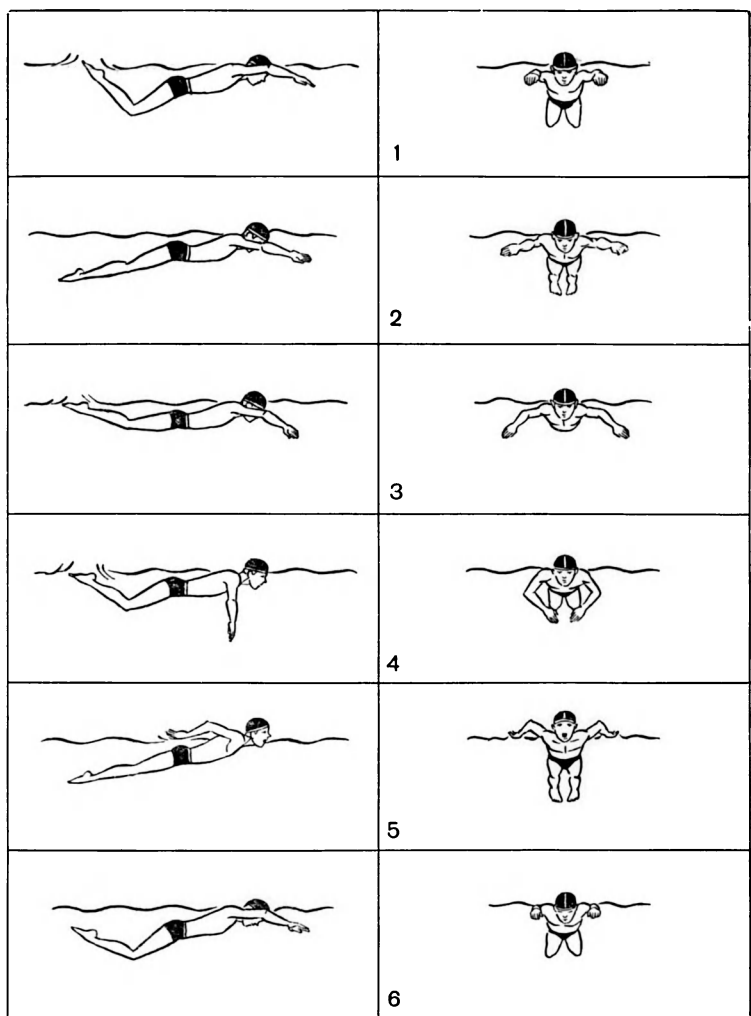


Рис. 58

Свое название способ плавания дельфин получил за внешнее сходство с движениями плывущего дельфина. Пловец продвигается в воде за счет последовательных гребковых движений руками и ногами.

Положение тела и головы. Тело и голова пловца почти полностью погружены в воду. В отличие от других способов в дельфине тело пловца выполняет непрерывные вол-

нообразные движения Эти движения делают работу ног более эффективной.

Движения руками. При плавании дельфином техника движений рук очень похожа на технику движений рук в кроле, только в дельфине гребок руками и пронос их выполняются одновременно Они входят в воду на ширине плеч или немного шире; сразу после погружения в воду вытягиваются вперед-вниз, принимая обтекаемое положение Гребок руками (как и в кроле) выполняется под себя с высоко поднятыми локтями Начинается он со сгибания рук в локтях и приближения кистей друг к другу. Во время гребка кисти движутся параллельно, расстояние между ними достигает 15—20 см, локти немного разведены в стороны. Гребок завершается у бедер выходом рук из воды. Чтобы облегчить вынос рук из воды и движение их по воздуху, они к концу гребка движутся наружу, в стороны-назад

Движения ногами. При плавании дельфином выполняются волнообразные движения ногами. Волна начинается от движения таза вниз-вверх и с постепенно возрастающей амплитудой переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху вниз Ноги сомкнуты и работают одновременно.

Дыхание. Вдох выполняется во время конца гребка руками и начала выноса их из воды В этот момент голова пловца приподнимается и рот показывается над поверхностью воды Затем голова опускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла движений

Согласование движений рук, ног и дыхания. За время одного гребка руками пловец выполняет два удара ногами. Первый удар совпадает с опусканием рук в воду, второй — с окончанием гребка руками и вдохом.

ЗАНЯТИЕ 14

Содержание*: 1. Разучивание согласования движений туловища и ног способом дельфин 2. Разучивание согласования движений ног с дыханием 3. Разучивание согласования движений рук, ног с дыханием (упрощенный вариант).

* На стр. 41 см пункты «Место проведения», «Оборудование и инвентарь», «Размещение оборудования и инвентаря».

Подготовительная часть (на суше)* — 3 мин

1 Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

2. Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин.

3. Вход в воду — 1 мин.

Занимающиеся должны войти в воду или выполнить спад в воду (см. стр 75, рис 57), проверить надежность крепления тренажеров, опустить фиксаторы, взять доски, прикрепиться к фиксаторам **.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Ознакомление со способом плавания дельфин — 1 мин

1. Показ в целом (в медленном темпе):

Во время показа способа плавания кратко охарактеризовать его прикладное и спортивное значение; обратить внимание на основные элементы в технике плавания, особенно на волнообразное движение телом (указать шестом-указкой).

О технике плавания дельфином сказано на стр. 76 (рис. 58).

II. Разучивание движений туловища и ног с доской в руках (дыхание произвольное на поверхности воды) — 14 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин:

«И. п.— лежа на воде, руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде, носки ног повернуть вовнутрь» (рис. 59, а и 60, а). «На счет «раз» остаться в и. п.» (см. рис. 59, а и

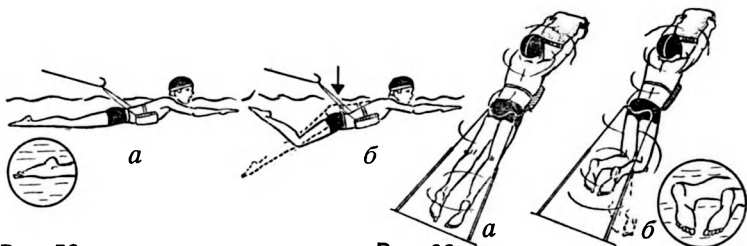


Рис. 59

Рис. 60

* См сноску на стр 63

** В дальнейшем ввиду однотипности выполнения входа в воду указания к пункту не повторяются

60, а); «На счет «два» сделать движение тазом и выполнить удар ногами» (б); «На счет «три» — снова движение тазом и удар ногами» (б).

Без ТСО показ и выполнение проводятся у стенки бассейна, у щита на водной станции (см рис 37, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 37, б)

Обратить внимание обучаемых на волнообразные движения туловищем, на то, что начинать «волну» надо с движения тазом. Указать на эти движения шестом-указкой

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и п.— лечь на воду, вытянуть руки и ноги (носки вовнутрь), подбородок — в воде» (см. рис 60, а и 59, а). «Делай раз — остаться в и п» (а); «Делай два — движение тазом, удар ногами» (б); «Делай три — движение тазом, удар ногами» (б).

Помочь обучаемым освоить движение тазом.

«Закончить упражнение Остаться в и. п.».

Показ ошибок в движениях туловища и ног и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибки на счет «два» и «три» не выполняется волнообразное движение телом (только сильно сгибаются ноги в коленях, а таз остается на месте) — рис 61

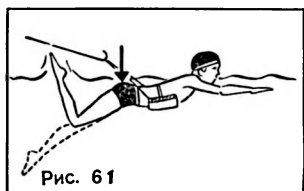


Рис. 61

Показ правильного выполнения волнообразные движения начинаются с таза и подхватываются ногами (см стр 79, рис 59, б и 60, б)

Указать шестом указкой на ошибки

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин

«Принять и п» — см п 1 показа данного упражнения (рис 59, а и 60, а)

Остальные команды для выполнения см там же

Основное внимание обучаемых обратить на выполнение «волны» телом. Помочь шестом указкой исправить ошибочные положения

«Закрывать глаза и продолжать выполнять упражнение делай раз — остаться в и. п., линия» (см рис. 60, а); «Делай два — таз, удар ногами» (б); «Делай три — таз, удар ногами» (б)

«Закончить упражнение Открыть глаза Остаться в и. п.»

2. Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п.— лежа на воде, руки и ноги вытянуты (носки вовнутрь), подбородок — в воде» (см. рис. 59, а и 60, а). «Раз — остаться в и. п.» (а); «Два — удар ногами» (б); «Три — удар ногами» (б).

Обратить внимание обучаемых на то, что «волна» должна идти от плеч до стоп. При этом не следует поднимать подбородок из воды. Указать на то, что ноги должны двигаться к поверхности воды (на замахе) медленно, а удар ими вниз должен выполняться с ускорением к концу.

2. Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 5 мин:

«Принять и. п.» — см. п. 2 в показе данного упражнения (рис. 60, а и 59, а). Остальные команды для выполнения см. там же. Дополнительно: «Раз — линия» (см. рис. 60, а); «Два — удар» (б); «Три — удар» (б); «Линия» (59, а); «Удар» (б); «Удар» (б).

Шестом-указкой помочь исправить ошибочные движения. Обратить внимание обучаемых на то, что таз не должен выходить на поверхность воды.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.». Закрывать глаза и продолжить выполнение упражнения: раз — линия» (см. рис. 59, а и 60, а); «Удар» (б); «Удар» (б).

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Остаться в и. п.»

III. Разучивание согласования движений туловища и ног с выдохом в воду — 9 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, подбородок — в воде» (рис. 62, а). «Раз — остаться в и. п., вдох» (см. рис. 62, а); «Два — лицо в воду, удар, выдох» (б); «Три — удар, выдох» (б), «Линия — вдох» (а); «Удар — выдох» (б); «Удар — выдох» (б).

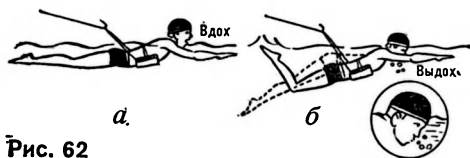


Рис. 62

Указать на то, что лицо опускается в воду до линии волос, при этом глаза должны быть открыты.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3 мин.

«Принять и. п.» — такое же, как в показе данного упражнения (рис. 62, а). Остальные команды см. там же.

Шестом-указкой помочь исправить ошибочные положения.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

Показ ошибки в движении головы и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу).

Показ ошибки. при вдохе голова высоко поднимается, при выдохе — глубоко опускается в воду.

Показ правильного выполнения. при вдохе подбородок не поднимается из воды, при выдохе лицо опускается в воду до линии волос. При этом надо смотреть вперед, а не вниз.

Указать шестом указкой на ошибочные и правильные движения.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 5 мин:

«Принять и. п.» — см. показ данного упражнения (рис. 62, а) «Вдох — линия» (а); «Выдох — удар» (б); «Выдох — удар» (б)

Обратить внимание на положение головы при вдохе и выдохе.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п. Заккрыть глаза. Продолжить выполнение упражнения: вдох — линия» (см. рис. 62, а), «Выдох — удар» (б), «Выдох — удар» (б)

Обратить внимание обучаемых на выполнение согласования движений с дыханием.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать. Снять крепление с фиксаторов, положить доски, прикрепить к фиксаторам»

IV. Разучивание согласования движений туловища, ног и рук (движение руками брассом) с выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты (носки вовнутрь), подбородок — в воде» (рис. 63, а). «Раз — гребок руками, вдох» (см. рис. 63, б); «Два — вытянуть руки, удар ногами, выдох» (в); «Три — потянуться, удар ногами, выдох» (в).

Указать шестом указкой на согласование движений рук, ног и дыхания.

Без ТСО показ и выполнение проводятся с продвижением в воде.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин:

«Принять и. п.» — см. показ данного упражнения (рис. 63, а). Остальные команды см. там же.

Акцентировать внимание обучаемых на выполнении «волны» телом.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п. Заккрыть глаза. Продолжить выполнение упражнения: гребок — вдох» (см. рис. 63, б); «Удар — выдох» (в); «Удар — выдох» (в).

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

V. Трансформация фиксаторов — 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов. Поднять фиксаторы. Стать у своих тренажеров».

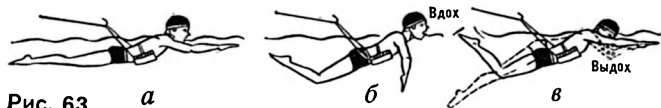


Рис. 63 а

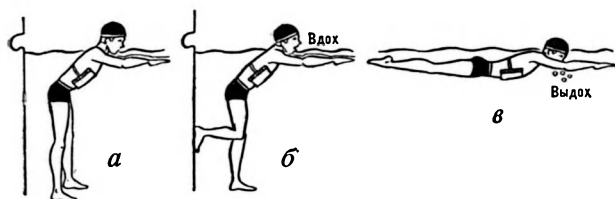


Рис. 64

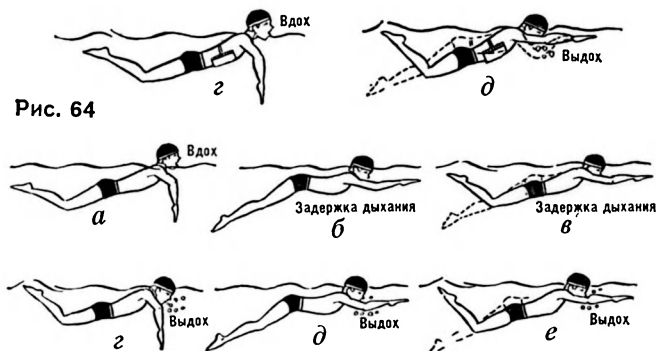


Рис. 65

VI Плавание дельфином (движение руками брассом)— 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с поплавком — 0,5 мин:

«И п.— стоя наклонившись» (рис. 64, а) «Вдох, с толчка выполнить скольжение, выдох» (б и в); «Плыть дельфином: раз» (г); «Два» (д); «Три» (д); «Гребок» (г); «Удар» (д); «Удар» (д).

Указать шестом указкой на согласование движений рук, ног и дыхания. Обратит внимание обучаемых на волнообразное движение туловища.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с поплавком — 4,5 мин.

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения» (рис. 64, а) «С толчка скольжение. Плыть дельфином с движениями руками брассом. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Плывать по кругу Проплыть как можно большее расстояние без остановок.

«Закончить упражнение Встать».

VII. Снятие поплавок — 1 мин

«Снять поплавки и положить их на берег (бортик)».

VIII. Плавание дельфином (движения руками брас-сом) — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

«И. п — стоя наклонившись» (см рис 64, а). «Вдох, с толчка скольжение, выдох (б и в); «Начать плыть дельфином. На один вдох-выдох можно делать один гребок руками и два удара ногами» (см рис. 63); «Или на один вдох-выдох — два гребка руками и четыре удара ногами» (рис 65).

Обратить внимание обучаемых на согласование движений рук и ног с дыханием.

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 3,5 мин:

«Напра-ВQ! Принять и п.» — см «Показ» (п. VI) на стр 83 (рис. 64, а). «С толчка скольжение». Плыть дельфином с движениями руками брассом В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Каждому обучаемому рекомендовать тот или иной вариант техники плавания

«Закончить упражнение. Встать»

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин
2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЕ 15

Содержание: 1. Повторение согласования движений туловища и ног с дыханием способом дельфин 2 Разучивание согласования движений рук с дыханием. 3. Разучивание согласования движений туловища, ног, рук с дыханием 4. Комплексное плавание.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

2 Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин.

3 Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение движений туловища и ног с доской в руках (дыхание произвольное на поверхности воды) — 3 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в п. 2 «Показа» на стр. 80 (рис. 59 и 60).

Обратить внимание обучаемых на хлыстообразное движение ноги. Напомнить, что замах ногами делается медленно, а удар — с ускорением.

Без ТСО показ и выполнение проводятся у стенки бассейна, у шита на водной станции (см. рис. 37, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см. рис. 37, б).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и. п.» — см. п. 2 в «Показе» на стр. 80 (рис. 60, а и 59, а). Остальные команды см. там же и в п. 2 в «Выполнении» на стр. 81.

Обратить внимание обучаемых на движения тазом.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п. Заккрыть глаза и продолжить выполнение упражнения: раз — линия» (см. рис. 59, а и 60, а); «Два — удар» (б); «Три — удар» (б).

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать. Снять крепления с фиксаторов, положить доски, прикрепиться к фиксаторам»

II. Разучивание техники движений рук (дыхание произвольное на поверхности воды) — 10 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«И. п. — наклонившись, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис. 66, а). «На счет «ра-а-аз» сделать гребок руками до бедер» (см. рис. 66, б); «На счет «два-а-а» вынуть руки из воды локтями вверх. Потрясти кистями, не касаясь воды» (в); «На счет «три-и-и», не опуская локтей, пронести руки по воздуху и опустить их в воду в и. п.» (г); «На счет «че-тыре» остаться в и. п.» (а).

Указать шестом-указкой на положение рук при гребке и проносе, при этом обратить внимание обучаемых на положение высокого локтя.

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3 мин:

«Принять и п» — см. п 1 показа данного упражнения (рис. 66, а). «Делай ра-а-аз — гребок руками до бедер» (б); «Делай два-а-а — вынуть руки из воды локтями вверх, потрясти кистями, не касаясь воды» (в), «Делай три-и-и — не опуская локтей, пронести руки по воздуху и опустить в и п.» (г), «Делай че-ты-ре — остаться в и п» (а).

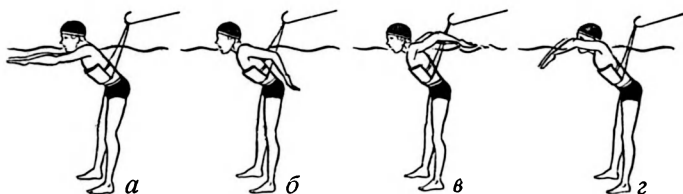


Рис. 66

Обратить внимание обучаемых на высокое положение локтей (при счете «раз», «два» и «три»), на соблюдение самоконтроля за движением рук

«Закончить упражнение. Встать».

2 Показ в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин.

«И п — наклонившись, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на ширине плеч, подбородок — в воде» (см. рис. 66, а). «Ра-а-аз — гребок» (б), «Два-а-а — локти вверх» (в), «Три-и-и — пронос» (г); «Че ты-ре — пауза» (а); «Гребок» (б); «Локти вверх» (в); «Пронос» (г); «Пауза» (а).

Обратить внимание обучаемых на положение рук при гребке

2 Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин.

«Принять и п» — см п 2 показа этого же упражнения (рис. 66, а). Остальные команды см. там же.

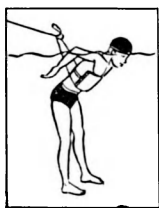


Рис. 67



Рис. 68

Показ ошибки в движении рук и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибки после гребка руки не выходят из воды (рис 67)

Показ правильного выполнения: после гребка локти подняты как можно выше (рис 68)

Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3 мин

«Принять и п» — см п 2 показа данного упражнения (рис 66, а). Остальные команды см там же

«Закреть глаза Продолжить выполнение упражнения. раз» (см рис 66 б), «Два» (в), «Три» (г); «Четыре» (а)

Тем обучаемым у которых отмечаются грубые ошибки, выполнять все движения с открытыми глазами

«Закончить упражнение Открыть глаза Встать»

III Разучивание согласования движений рук с выдохом в воду — 5 мин

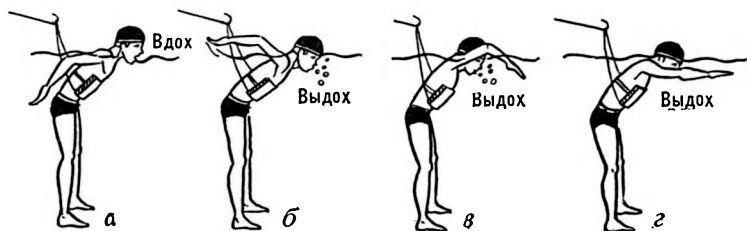


Рис. 69

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — наклонившись, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на ширине плеч, подбородок — в воде» (см. рис 66, а). «Гребок — вдох» (рис 69, а); «Лицо — локти» (б); «Пронос — выдох» (в); «Пауза — выдох» (г); «Вдох» (а); «Лицо» (б); «Выдох» (в); «Выдох» (г).

Указать шестом-указкой на переменный темп движений руками и на вдох и выдох. Обратить внимание обучаемых на выполнение вдоха в конце гребка руками

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин:

«Принять и п.» — см выше показ этого упражнения (рис. 66, а). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на выполнение короткого вдоха и продолжительного выдоха, на медленный гребок руками и их быстрый пронос

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибки в согласовании движений рук с выдохом в воду и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по два раза).

Показ ошибки при вдохе голова высоко поднимается вверх, вдох делается продолжительный (рис 70)

Показ правильного выполнения: вдох делается короткий, подбородок из воды не поднимается (рис. 71).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин.

«Принять и п.» — см выше показ этого упражнения (рис. 66, а). Остальные команды см там же.

Обратить внимание обучаемых на положение высокого локтя при гребке руками и проносе рук



Рис. 70



Рис. 71

«Закончить упражнение Остаться в и п. Закрывать глаза Продолжить выполнение упражнения — раз» (а); «Два» (б), «Три» (в); «Четыре» (г). «Закончить упражнение Открыть глаза Встать»

IV. Разучивание согласования движений рук, ног с выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин.

«И п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, руки на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис. 72, а). «Раз — гребок, вдох» (б); «Два — выдох, пронос, удар» (в, г); «Три — выдох, удар» (г); «Четыре — выдох, пауза» (д). «Раз» (б); «Два» (в, г); «Три» (г); «Четыре» (д).

Показать шестом-указкой на согласование движений с дыханием.

Без ТСО показ и выполнение проводить на мелком месте с продвижением в воде

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин:

«Принять и п.» — см показ данного упражнения. Остальные команды см. там же

Обратить внимание обучаемых на выполнение короткого вдоха в конце гребка руками.

«Закончить упражнение. Встать».

V. Трансформация фиксаторов — 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов. Поднять фиксаторы. Закрепить их на тренажерах. Стать у своих тренажеров».

VI. Плавание дельфином — 6 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — стоя наклонившись» (см. рис 64, а). «Вдох, с толчка выполнить скольжение» (б, в); «Плыть дельфином» (см рис 58 и 72); «Можно выполнять на один вдох-выдох один гребок руками и два удара ногами» (см. рис 58 и 72); «Или два гребка руками и четыре удара ногами» (рис. 73).

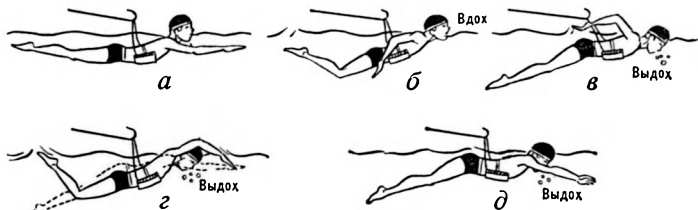


Рис. 72

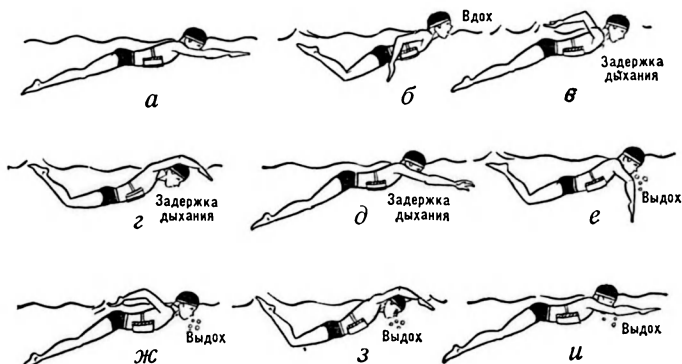


Рис. 73

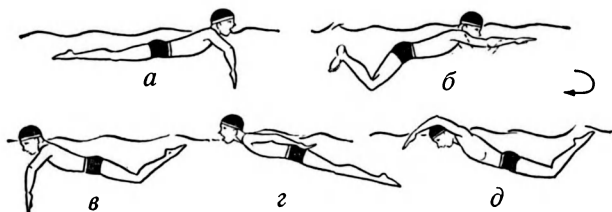


Рис. 74

Указать на варианты согласования дыхания с движениями рук и ног

Выполнение в целом (в переменном темпе) с поплаватком — 5,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VI) на стр. 83 (рис. 64, а). «С толчка скольжение. Плыть дельфином В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Каждому обучаемому рекомендовать тот или иной вариант согласования дыхания с движениями рук и ног.

«Закончить упражнение. Встать».

VII. Снятие поплавок — 1 мин

«Снять поплавки и положить их. Стать возле тренажеров».

VIII. Плавание дельфином — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VI) на стр. 83 (рис 64, а). «Выполнить скольжение, плыть дельфином».

Обратить внимание обучаемых на короткий вдох, волнообразное движение телом, на высокое положение локтя при гребке и при проносе

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 4,5 мин

«Напра-ВО! Принять и п.» — см «Показ» (п VI) на стр 83. «С толчка скольжение Плыть дельфином. В колонну по одному, дистанция — 3 м Поток Вперед!»

Проплыть несколько раз как можно большее расстояние без остановок.

«Закончить упражнение. Встать».

IX. Комплексное плавание — брасс — дельфин — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин.

«Принять и. п.» — см «Показ» (п VI) на стр 83 (рис. 64, а). «С толчка скольжение Плыть брассом» (рис 74, а и б). «После поворота плыть дельфином» (см рис 74, в, г, д).

Обратить внимание обучаемых на смену способов плавания и на выполнение поворотов

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 3,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. «Показ» (п VI) на стр. 83 «С толчка скольжение. Плыть брассом до поворота, после поворота плыть дельфином В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Индивидуально разрешать обучаемым плавать упрощенным дельфином

«Закончить упражнение. Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Кроль на спине может применяться при транспортировке пострадавших, при плавании с легкими предметами в руках, для отдыха на воде. В программу соревнований по плаванию кроль на спине включается на дистанциях 100 и 200 м, а также входит в комплексное плавание и комбинированную эстафету.

При плавании кролем пловец лежит на спине, продвигается вперед за счет поочередных гребков руками и движений ногами вверх-вниз. После гребка руки проносятся вперед по воздуху (рис. 75).

Положение тела и головы. При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально; затылок — в воде; над водой находится только лицо. Ноги и таз погружены в воду несколько глубже, чем в кроле на груди. Это объясняется тем, что при плавании на спине ноги значительно больше сгибаются в коленях. В случае недостаточно глубокого положения ног в момент разгибания ноги в колене стопа и голень будут появляться над водой, что значительно снизит эффективность движений ногами. При плавании на спине движения руками вызывают небольшие повороты туловища вокруг продольной оси.

Движения руками. Руки выполняют движения попеременно: одна делает гребок, другая проносится над водой, одна заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая входит в воду и начинает наплыв. Руки опускаются в воду на ширине плеч или немного шире. Рука входит в воду полностью выпрямленной, кисть развернута мизинцем вниз. Во время наплыва рука вытягивается вперед, одновременно погружаясь в сторону-вниз. К концу наплыва рука начинает сгибаться в локте, делая захват воды так, чтобы кисть заняла положение, перпендикулярное к направлению движения пловца. Из этого положения начинается энергичный гребок рукой, который выполняется с постепенным ускорением.

Гребок заканчивается у бедра захлестом кисти с полным выпрямлением руки, с поворотом предплечья и кисти ладонью вниз. Из этого положения прямая рука выходит из воды и начинает движение по воздуху. Путь руки над водой может быть почти вертикальным или более пологим, ближе к поверхности воды.

Движения ногами. Ноги, как и в кроле на груди, выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз навстречу друг другу. Размах в движениях ног несколько

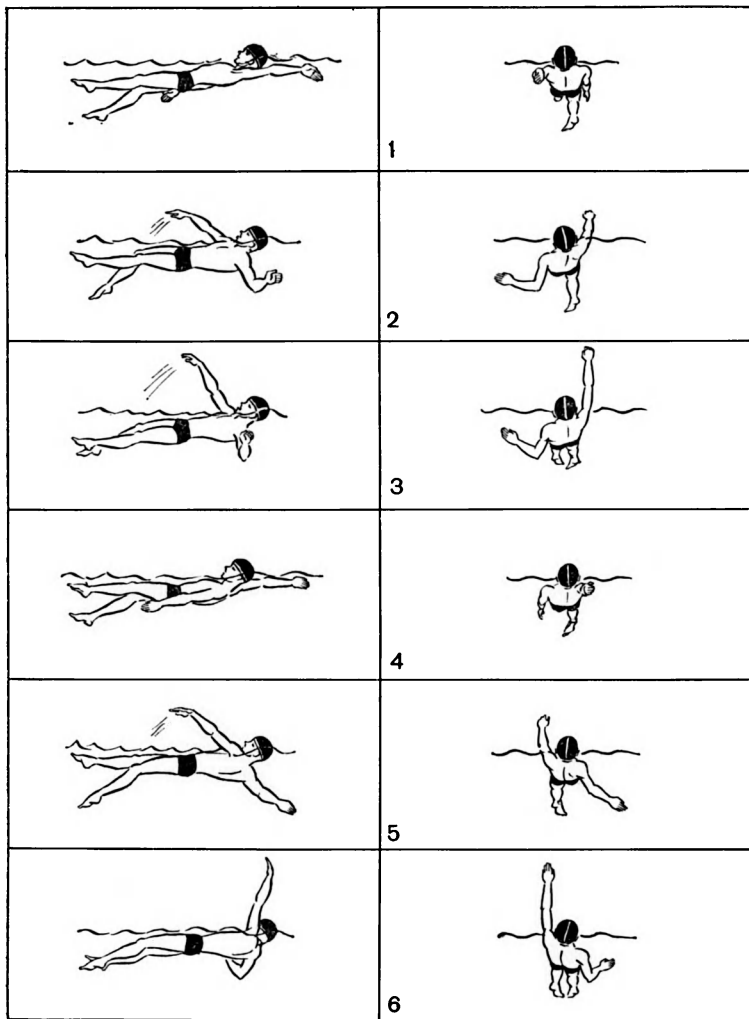


Рис. 75

больше, чем в кроле на груди, за счет более значительного сгибания ног в коленях. Самая эффективная часть в работе ног, продвигающая пловца вперед, — это активное разгибание их в коленях. Продвижение вперед происходит в результате выпрямления ноги в колене при движении ее вверх, когда пловец как бы отталкивается от воды голенью и подъемом стопы. Движение, похожее на хлест,

начинается от бедра, переходит на голень и затем на стопу. При движении ногами вверх носки повернуты вовнутрь (при правильных движениях ногами на поверхности воды появляется фонтанчик).

Дыхание. Поскольку лицо пловца все время находится над водой, техника дыхания очень проста. Оно согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса руки из воды, выдох — все остальное время до тех пор, пока рука, под которую выполняется вдох, снова не придет в положение у бедра.

Согласование движений рук, ног и дыхания. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами. За это время пловец делает вдох и выдох.

ЗАНЯТИЕ 16

Содержание*: 1. Разучивание движений ног способом кроль на спине. 2. Разучивание согласования движений рук и дыхания. 3. Разучивание согласования движений рук, ног и дыхания.

Подготовительная часть [на суше] — 3 мин

1 Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

2 Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин

Проверить у обучаемых правильность надевания поплавков (шнур должен быть спереди).

3 Вход в воду** — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Ознакомление со способом плавания кроль на спине — 1 мин

Показ в целом (в медленном темпе):

Во время показа способа плавания кроль на спине охарактеризовать его прикладное и спортивное значение. Обратить внимание на основные элементы в технике плавания, особенно на положение тела в воде, движения ногами (указать шестом-указкой).

* См сноску на стр. 41

** См пояснения на стр. 79

Техника плавания кролем на спине кратко описана на стр 91, 92 и показана на рис. 75.

II. Разучивание движений ног — 8 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:



Рис. 76

«И. п. — лежа на спине, руки вытянуты за головой на ширине плеч; левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага опущена вниз, стопы повернуты вовнутрь» (рис. 76, а). «На счет «ра-а-аз» левую ногу опустить на полшага вниз, правую поднять к поверхности» (б), «На счет «два-а-а» вернуть ноги в и. п., не сгибая их в коленях».

Без ТСО показ и выполнение проводятся у бортика при занятиях в бассейне, на водной станции (см рис 77, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 77, б)

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин:

«Принять и. п. — лечь спиной на воду, руки вытянуть за головой на ширину плеч. левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага опущена вниз, стопы повернуть вовнутрь» (см рис 76, а). «Делай ра-а-аз — левую ногу на полшага опустить вниз, правую поднять к поверхности» (см. рис. 76, б); «Делай два-а-а — левую ногу поднять к поверхности воды, правую опустить на полшага вниз» (а). «Делай ра-а-аз — левая вниз, правая вверх» (б); «Делай два-а-а — левая вверх, правая вниз» (а), «Делай раз» (б); «Делай два» (а).

Обратить внимание обучаемых на положение стоп и размах в движении ног. Помочь шестом указкой исправить ошибочные положения.



Рис. 77

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.»

2. Показ в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — лежа на спине, руки вытянуты за головой на ширине плеч; левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага опущена вниз, стопы повернуты вовнутрь (см. рис 76, а). «Раз» (б); «Два» (а).

Обратить внимание обучаемых на то, что на поверхность воды при движении ногами выходят только пальцы. От движения ногами остается пенный след на воде. Движения ногами похожи на удары по мячу, плавающему на воде.

2 Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин:

«Принять и. п.» — см п 2 в показе этого упражнения (рис. 76, а). Остальные команды см. там же.

Количество повторений — 4 раза по 0,5 мин.

Указать обучаемым, чтобы они следили за движениями своих ног. Напомнить, что ноги не должны сгибаться в коленях.

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в положении тела и движениях ног (в медленном темпе) и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу).

Показ ошибок: голова поднята, тело занимает положение сидя в воде, стопы выходят из воды (рис 78, а), ноги выполняют движения глубоко (б), делают широкий шаг, носки развернуты наружу (в).

Показ правильного выполнения: затылок опущен в воду, живот находится у поверхности воды, тело выпрямлено, нога опускается на полшага вниз, носки повернуты вовнутрь (см рис 76, а и б).

Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин.

«Принять и. п.» — см п 2 показа данного упражнения (рис. 76, а). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание занимающихся на пенный след от движения ногам.

Количество повторений упражнения — 2 раза по 0,5 мин.

«Закончить упражнение. Остаться в и. п. Закрывать глаза. Продолжить выполнение упражнения раз» (см рис. 76, б); «Два» (а).

Количество повторений упражнений — 2 раза по 0,5 мин.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

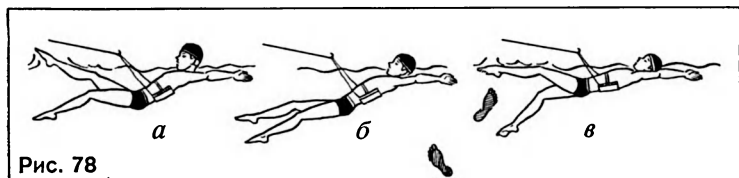


Рис. 78

III Разучивание раздельного движения рук (дыхание произвольное на поверхности воды) — 12 мин.

1 Показ по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин.

«И. п. — лежа на спине, руки и ноги вытянуты, руки на ширине плеч, смотреть на ноги» (рис. 79, а). «На счет

«ра-а-аз» отвести правую руку в сторону и немного вниз, захватить воду» (б), «На счет «два-а-а» согнуть правую руку в локте, сделать гребок до бедра» (в); «На счет «три-и-и» вынуть руку из воды, развернуть ладонь мизинцем назад, положить руку в и п. за голову (г, д). «На счет «ра-а-аз» отвести левую руку в сторону и немного вниз,

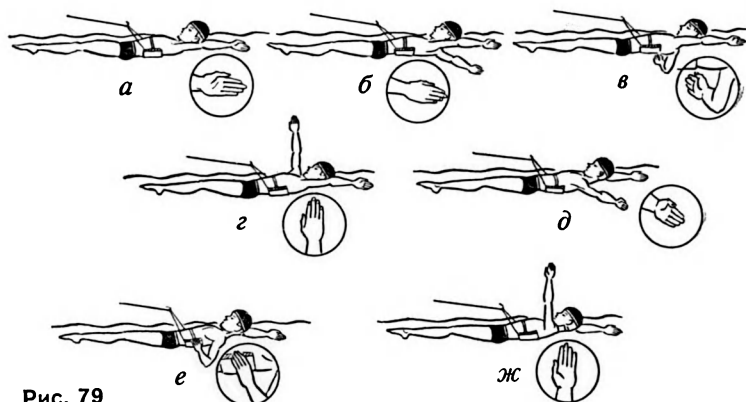


Рис. 79

захватить воду» (д); «На счет «два-а-а» согнуть левую руку в локте, сделать гребок до бедра» (е); «На счет «три-и-и» вынуть руку из воды, развернуть ладонь мизинцем назад, положить руку в и п за голову» (ж, а).

Шестом-указкой показать положение руки при гребке и при проносе. Обратить внимание обучаемых на то, что движения выполняются поочередно то левой, то правой рукой.

Без ТСО показ и выполнение проводить с продвижением на воде.

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и п. — лечь на воду, руки и ноги вытянуть, руки за головой на ширине плеч» (см. рис. 79, а). «Правой рукой делай ра-а-аз — отвести руку в сторону-вниз» (б); «Делай два-а-а — согнуть руку в локте, сделать гребок» (в); «Делай три-и-и — вынуть руку из воды, развернуть мизинцем назад, положить в и п.» (г, д). «Левой рукой делай ра-а-аз — отвести руку в сторону-вниз» (д); «Делай два-а-а — согнуть руку в локте, сделать гребок» (е); «Делай три-и-и — вынуть руку из воды, развернуть мизинцем назад, положить в и п.» (ж, а).

Обратить внимание обучаемых на выполнение гребка согнутой рукой, на разворачивание ладони мизинцем назад при проносе руки по воздуху.

«Закончить упражнение Встать».

2 Показ в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин.

«И. п. — лежа на спине, руки и ноги вытянуты, руки на ширине плеч, смотреть на ноги» (см. рис. 79, а). «Ра-а-аз — захват правой рукой» (б), «Гребок» (в); «Два-а-а — пронос» (г, д); «Три-и-и — захват левой» (д); «Гребок» (е); «Че-ты-ре — пронос и и п» (ж, а).

Указать шестом указкой на положение руки при гребке

2 Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и п.» — см. выше. п 2 показа этого упражнения (см. рис. 79, а). Остальные команды для выполнения см. там же

Обратить внимание обучаемых на поворот руки при проносе
«Закончить упражнение Встать».

Показ ошибки в движении рук и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибки руки сгибаются за головой в локтях (рис 80)

Показ правильного выполнения руки за головой прямые (см рис 79, а), захват воды начинается прямой рукой (б, д)

Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3,5 мин

«Принять и п.» — см выше п 2 показа этого упражнения (см рис 79, а) Остальные команды для выполнения см там же Далее: «Заккрыть глаза Продолжить выполнение упражнения — захват правой рукой» (см. рис 79, б), «Гребок» (в), «Пронос» (г, д) «Захват левой» (д), «Гребок» (е), «Пронос» (ж, а).

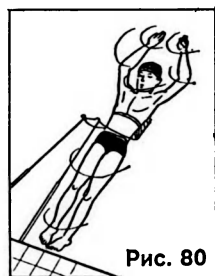


Рис. 80

Помочь обучаемым шестом указкой исправить ошибочные положения.

«Закончить упражнение Открыть глаза Встать»

IV. Разучивание согласования слитного движения рук с дыханием — 6 мин

Показ в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — лежа на спине, руки и ноги вытянуты; правая рука за головой, левая — у бедра» (рис 81, а). «Ра-а-аз — вдох» (б); «Два-а-а — выдох» (в).

Указать обучаемым, что вдох делается при проносе одной руки, выдох — при проносе другой

Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 5,5 мин:

«Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения (см. рис. 81, а). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на согласование движений рук с дыханием

Далее. «Закрывать глаза Продолжить выполнение упражнения — вдох» (б); «Выдох» (в).

Напомнить обучаемым, что в и п и в начале захвата воды руки должны быть прямыми

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

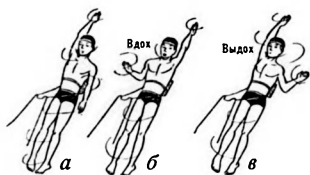


Рис. 81

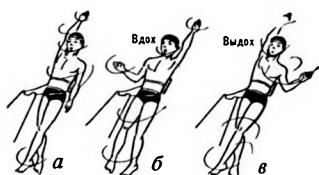


Рис. 82

V. Разучивание согласования слитного движения рук с движениями ногами и дыханием — 13 мин

Показ в целом (темп движений для ног — средний, для рук — медленный) с фиксатором, с поплавком — 1 мин

«И. п. — лежа на воде, ноги и руки вытянуты: левая нога вверх, правая — на полшага вниз, правая рука за головой, левая — у бедра, смотреть на ноги» (рис. 82, а). «Движения начинаются с ног: раз-два, раз-два, раз-два. Ноги продолжают работать и начинают движения руки» (см. рис. 82 б, в). «Ра-а-аз» (б); «Два-а-а» (в). «Вдох» (б); «Выдох» (в).

Указать шестом-указкой на положение рук при гребке

Выполнение в целом (темп движений для ног — средний, для рук — медленный) с фиксатором, с поплавком — 5,5 мин.

«Принять и п. — лечь, ноги и руки вытянуты: левая нога у поверхности воды, правая — на полшага вниз, правая рука за головой, левая — у бедра» (см. рис. 82, а). «Движения ногами начи-НАЙ! раз-два, раз-два, раз-два. Движения руками начи-НАЙ! Ра-а-аз» (см. рис. 82, б); «Два-а-а» (в). «Вдо-о-х» (б); «Вы-дох» (в).

Обратить внимание обучаемых на выполнение вдоха и выдоха

«Закончить упражнение Встать».

Показ ошибок в согласовании движений рук, ног и дыхания и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибок: голова поднята, тело занимает положение сидя. ноги работают глубоко (см рис 78, а, б).

Показ правильного выполнения тело выпрямлено, живот находится у поверхности воды, голова из воды не поднимается (см рис 76, а, б)

Выполнение в целом (темп движений для ног — средний, для рук — медленный) с фиксатором, с поплавком — 6 мин:

«Принять и п» — см показ данного упражнения на стр 98 (см рис 82, а) Остальные команды см там же Далее: «Закреть глаза Продолжить выполнение упражнения ра-а-аз» (см рис 82, б); «Два а а» (в) «Вдо о х» (б), «Выдох» (в)

Те у кого наблюдаются грубые ошибки, должны выполнять упражнение с открытыми глазами

«Закончить упражнение Открыть глаза. Встать Снять крепления с фиксаторов, закрепить их на тренажерах».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1 Выход из воды — 1 мин

2 Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЕ 17

Содержание: 1. Повторение движений ног. 2. Повторение согласования движений рук с дыханием. 3. Повторение согласования движений рук, ног с дыханием. 4. Разучивание поворота при плавании кролем на спине.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

2. Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин

3. Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение движений ног — 2 мин

Показ в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И п. и команды см в п. 2 «Показа» на стр. 94 (рис. 76).

Указать шестом указкой на положение стоп и коленей Обратить внимание обучаемых на то, что при движении ногами на поверхность воды выходят только пальцы

Без ТСО показ и выполнение проводятся у бортика при занятиях в бассейне, на водной станции (см рис 77, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 77, б).

Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин:

«Принять и. п.» — см. п. 2 «Показа» на стр. 94 (рис. 76, а). Остальные команды см. там же.

Количество повторений — 2 раза по 0,5 мин. Основное внимание обучаемых обратить на выполнение удара ногами снизу вверх.

Далее. «Закрывать глаза. Продолжить выполнение упражнения — раз-два» (см. рис. 76, б, в); «Раз-два; раз-два».

Выполнять упражнение 0,5 мин.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

II. Повторение раздельного движения рук (дыхание произвольное на поверхности воды) — 3 мин

Показ в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

Показать шестом-указкой на положение руки во время гребка и проноса. Напомнить, что при гребке следует сгибать руку в локте, при проносе она должна быть прямой, ладонь развернута мизинцем назад.

И п. и команды см. в п. 2 «Показа» на стр. 97 (рис. 79).

Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и. п.» — см. п. 2 «Показа» на стр. 97 (рис. 79, а). Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на то, что во время гребка кисть движется у поверхности воды.

«Закончить упражнение. Встать».

III. Повторение согласования слитного движения рук с дыханием — 2 мин

Показ в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И п. и команды см. в «Показе» на стр. 97 (рис. 81).

Обратить внимание обучаемых на темп выполнения гребка руками и проноса.

Выполнение в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» на стр. 97 (рис. 81, а). Остальные команды см. там же.

«Закончить упражнение. Встать».

IV. Повторение согласования слитного движения рук с движениями ног и дыханием — 6 мин

Показ в целом (темп движений для ног — сред-

ний, для рук — переменный *) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п и команды см. в «Показе» (п. V) на стр. 98 (рис 82).

Обратить внимание обучаемых на ритмичные движения ногами и руками

Выполнение в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 5,5 мин:

И п и команды см в «Выполнении» (п. V) на стр. 98 (рис 82).

Обратить внимание обучаемых на выполнение движений руками

«Закреть глаза. Продолжить выполнение упражнения — «ра-а-аз» (см. рис. 82, б); «Два-а-а» (в). «Вдо-ох» (б), «Вы-дох» (в).

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

V Трансформация фиксаторов — 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов. Закрепить фиксаторы на тренажерах».

VI Разучивание поворота при плавании кролем на спине — 5 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) с поплавком — 1 мин:

«И. п. — стоя спиной в одном шаге от стенки бассейна, левая рука вытянута за головой и касается стенки бассейна» (рис. 83, а). «На счет «ра-а-аз» повернуться налево кругом, положить обе руки на стенку бассейна» (см. рис 83, б); «На счет «два-а-а» упереться правой ногой в стенку» (в); «На счет «три-и-и выпрямить и соединить руки за головой, наклонив туловище назад» (г). «На счет «че-ты-ре» оттолкнуться от стенки бассейна, выполнить скольжение» (д).

Обратить внимание обучаемых на положение рук перед толчком.

В условиях открытого водоема поворот не разучивается. Время, отведенное для его изучения, используется для выполнения предыдущего или последующего упражнения

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с поплавком — 2 мин:

«Принять и. п. — стать спиной к стенке бассейна в одном шаге от нее, левую руку вытянуть за головой, касаясь стенки бассейна» (см. рис. 83, а). «Делай ра-а-аз — повер-

* Гребок руками в воде выполнять медленно, пронос по воздуху — быстро.

нуться налево кругом, руки на стенку» (б); «Делай два-а-а — упереться правой ногой в стенку бассейна» (в); «Делай три-и-и — выпрямить и соединить руки за головой» (г); «Делай че-ты-ре — оттолкнуться от стенки, выполнить скольжение» (д).

Помочь шестом-указкой исправить ошибочные положения

«Закончить упражнение».

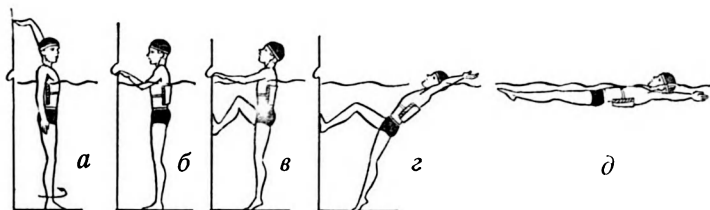


Рис. 83

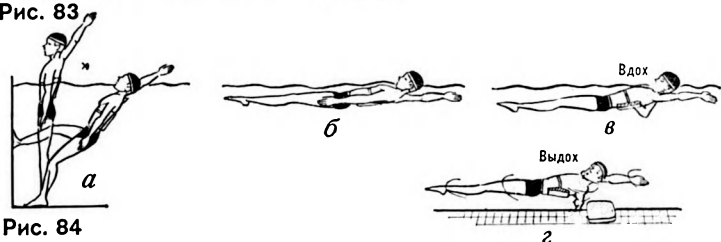


Рис. 84

2. Показ в целом (в медленном темпе) с поплавателем — 0,5 мин

«И. п. — стоя спиной к стенке бассейна в одном шаге от нее, левая рука вытянута за головой и касается стенки» (см. рис. 83, а). «Ра-а-аз — поворот кругом» (б), «Два-а-а — ногу на стенку бассейна» (в), «Три-и-и — вытянуть руки» (г); «Че-ты-ре» — толчок, скольжение» (д).

2. Выполнение в целом (в медленном темпе) с поплавателем — 1,5 мин:

«Принять и. п.» — см. выше п. 2 «Показа» (рис. 83, а). Остальные команды см. там же.

«Закончить упражнение. Встать».

VII. Плавание с движениями одних рук с выполнением поворотов — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с поплавателем — 0,5 мин:

«И. п. — стоя лицом к стенке бассейна в одном шаге от нее, руки вытянуты: правая — за головой, левая — у бедра» (рис. 84, а). «С толчка выполнить скольжение» (см. рис. 84, а, б). «Начать поочередное движение руками,

темп — переменный Под одну руку — вдох, под другую — выдох» (в, г) «Увидев доску на бортике, повернуть голову в сторону-назад, подготовиться к повороту» (г) «Выполнить поворот и начать плыть в обратном направлении».

Обратить внимание обучаемых на гребок и пронос рук, на темп движения Указать на ориентир (доску) для поворота Показ и выполнение проводятся на мелком месте поперек водной станции, бассейна

Выполнение в целом (в медленном темпе) с поплавком — 4,5 мин.

«Напра-ВО! Принять и п» — см выше показ данного упражнения (рис. 84, а) С толчка скольжение. Плавание с движениями одних рук с выполнением поворотов В колонну по одному, дистанция — 3 м Поток Вперед!»

«Закончить упражнение. Встать».

VIII Плавание кролем на спине с выполнением поворотов — 8 мин

Показ в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 0,5 мин:

«И п — стоя лицом к стенке бассейна в одном шаге от нее, руки вытянуты: правая — за головой, левая — у бедра» (см. рис. 84, а). «С толчка скольжение» (а, б). «После скольжения начинают движение сначала ноги, затем руки» (см. рис. 85, а, б, в). «Увидев доску-ориентир на бортике, подготовиться к повороту» (в). «Сделать поворот и плыть в обратном направлении».

Обратить внимание обучаемых на переменный темп в движении рук.

Выполнение в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 7,5 мин

«Напра-ВО! Принять и п» — см. выше показ этого упражнения «С толчка скольжение. Плавание кролем на спине с выполнением поворотов. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток Вперед!»

«Закончить упражнение Встать».

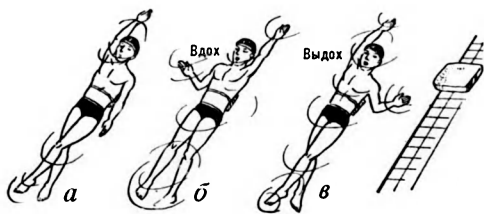


Рис. 85

IX. Снятие поплавок — 1 мин

«Подойти к тренажерам, снять полавки и положить их. Стать у тренажеров».

X. Плавание кролем на спине с выполнением поворотов — 7 мин

Показ в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) — 0,5 мин:

И. п. и команды см. выше в показе предыдущего упражнения (рис 84 и 85).

Выполнение в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) — 6,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и п» — см. выше показ предыдущего упражнения (рис 84, а). «С толчка скольжение. Плавание кролем на спине с выполнением поворотов. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Указать занимающимся, что следует, плывя в одну сторону, сосредоточить внимание на движении ног, а плывя в другую сторону — на движении рук

«Закончить упражнение. Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЕ 18

Содержание: 1. Повторение движений ног способом кроль на спине. 2. Повторение согласования движений рук с дыханием. 3. Повторение согласования движений рук, ног и дыхания. 4. Комплексное плавание.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин

2. Надевание поплавок — 1 мин.

3. Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Плавание с движениями одних ног с выполнением поворотов — 5 мин

Показ в целом (в среднем темпе) с поплавком — 0,5 мин.

«И. п. — стоя в одном шаге от бортика, одна нога упирается в бортик, руки вытянуты за головой». «С толчка

выполнить скольжение, начать движения ногами. От движения стоп на воде остается пенистый след. Смотреть на свои стопы. Для выполнения поворота ориентироваться по доскам на бортике. После поворота плыть в обратном направлении».

Показ и выполнение проводить на мелком месте поперек бассейна (водной станции). Обратить внимание обучаемых на ритмичную работу ног

Выполнение в целом (в среднем темпе) с поплавком — 4,5 мин

«Напра-ВО! Принять и п» — см выше показ данного упражнения. «С толчка скольжение. Плавание с движениями одних ног с выполнением поворотов. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Потоком Вперед!»

«Закончить упражнение Встать».

II Плавание с движениями одних рук с выполнением поворотов — 6 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с поплавком — 0,5 мин.

И п. и команды см. в показе в предыдущем занятии (см. п. VII на стр. 102).

Обратить внимание обучаемых на медленный гребок и быстрый пронос рук по воздуху.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с поплавком — 5,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и п» — см «Показ» на стр. 102 (п. VII) С толчка скольжение. Плавание с движениями одних ног с выполнением поворотов. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Потоком Вперед!»

«Закончить упражнение Встать».

III. Плавание кролем на спине с выполнением поворотов — 8 мин

Показ в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VIII) на стр. 103 (рис. 84 и 85).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с поплавком — 7,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VII) на стр. 102. «С толчка скольжение. Плавание кролем на спине с выполнением поворотов. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Потоком. Вперед!»

«Закончить упражнение. Встать».

IV. Снятие поплавок — 1 мин

«Снять полавки, положить их, взять доски».

V. Плавание с движениями одних ног с доской в руках — 6 мин

Показ в целом (в среднем темпе) — 0,5 мин.

«И п — стоя, доска прижата к груди (рис. 86, а). «С толчка выполнить скольжение (см. рис. 86, б, в). «Начать движения ногами» (г, д) «Следить за движением своих стоп, от их движения на воде остается пенный след Следить за поворотами» (д).

Указать на положение стоп и коленей

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 5,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения (рис. 86, а). «С толчка скольжение. Плавание с движениями одних ног с доской в руках. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

«Закончить упражнение. Встать. Положить доски»

VI Плавание кролем на спине с выполнением поворотов — 8 мин

Показ в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) — 0,5 мин:

И п и команды см. в «Показе» (п. VIII) на стр. 103 (рис. 84 и 85).

Обратить внимание занимающихся на положение рук во время гребка и проноса.

Выполнение в целом (темп движений для ног — средний, для рук — переменный) — 7,5 мин

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VIII) на стр. 103. Остальные команды см. там же и в «Выполнении».

Проверить каждого в проплывании на максимально возможные расстояния без остановок, результаты проставить в журнал

«Закончить упражнение Встать».

VII. Комплексное плавание — брасс — дельфин — кроль на спине — 6 мин

Показ в целом (в среднем темпе) — 0,5 мин

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. «Показ» на стр. 83 (рис. 87, а). «С толчка скольжение» (см. рис. 87, а, б); «Начать плыть брассом» (в); «После поворота плыть дельфином» (г, д); «После поворота плыть кролем на спине» (е, ж).

Выполнение в целом (в среднем темпе) — 5,5 мин:

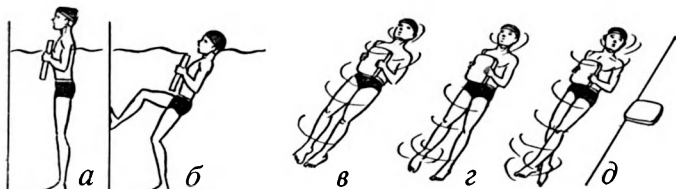


Рис. 86

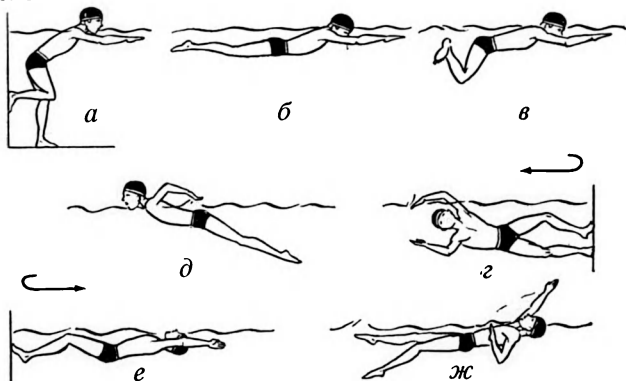


Рис. 87

«Напра-ВО! Принять и п.» — см «Показ» на стр. 83.
 «С толчка скольжение Комплексное плавание. брасс — дельфин — кроль на спине В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»
 «Закончить упражнение. Встать»

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.
- 2 Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Кроль на груди — самый быстрый по скорости способ плавания, но в прикладном отношении он уступает брассу. В программу соревнований по плаванию кроль включается на дистанциях от 50 до 1500 м, а также входит в комплексное плавание и эстафеты.

При плавании кролем пловец лежит на груди и продвигается вперед за счет поочередных гребков руками и движений ногами вверх-вниз (рис. 88).

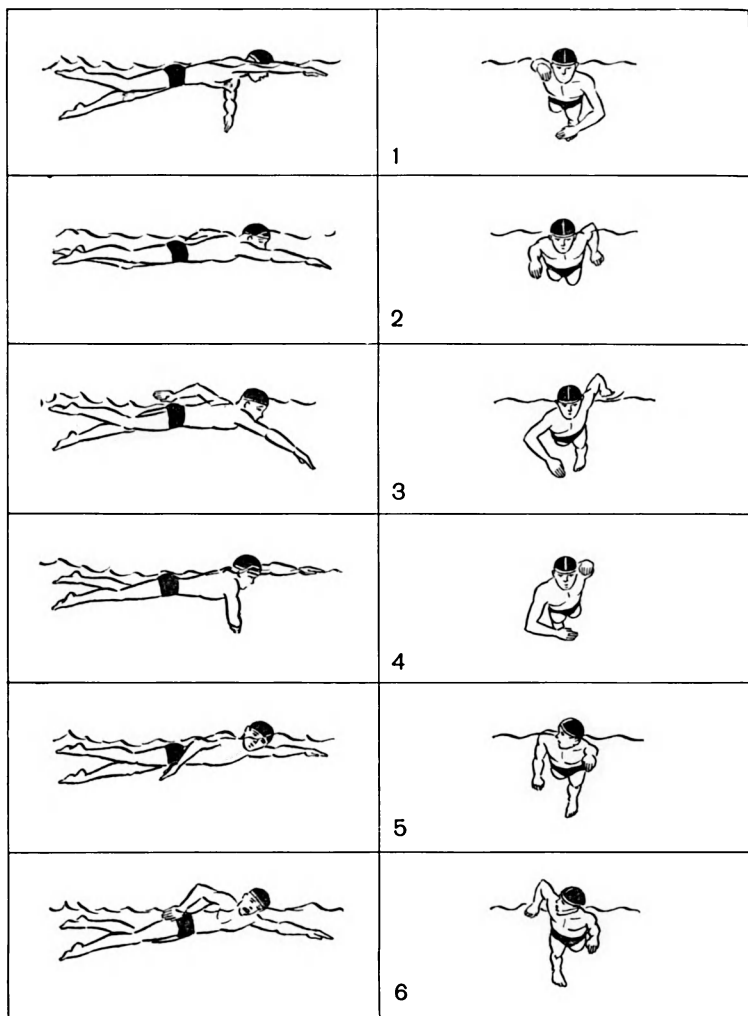


Рис. 88

Положение тела и головы Кролист лежит на воде в хорошо обтекаемом положении, почти горизонтально, под углом до 8° . Положение головы обеспечивает равновесие тела и выполнение вдоха, не нарушая правильного выполнения движений. Лицо опускается в воду на выдохе так, что тело пловца остается в горизонтальном положении.

Движения руками. Они состоят из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения над водой

Рука входит в воду сначала кистью, затем предплечьем и плечом. Кисть идет вперед и в глубину. Ладонь обращена вниз и несколько внутрь. Гребок выполняется согнутой рукой с высоким положением локтя, что позволяет пловцу удерживать кисть и предплечье (основные гребущие поверхности) почти перпендикулярно к направлению движения (ладонь при этом обычно находится под средней линией тела и даже немного заходит за нее). Наибольшее сгибание руки в локте приходится на середину гребка — в этом положении угол между плечом и предплечьем составляет почти 90° .

Гребок должен выполняться с нарастающим усилием. Чтобы добиться этого, рука должна двигаться к концу гребка с ускорением

Выполнение основной части гребка сочетается с поворотом плеч. Это позволяет пловцу усилить гребок с помощью мышц туловища. В конце гребка рукой (у бедра) из воды последовательно выходят плечо, предплечье и кисть. Поворот плеча при вдохе следует делать так, чтобы из воды показывалась подмышка

При проносе рука, согнутая в локте, движется вперед. Достигнув крайнего положения, она разгибается в локте и кистью входит в воду на 20—25 см впереди головы.

Движения ногами. Они способствуют сохранению равновесия тела пловца в воде и продвижению его вперед. Ноги, ритмично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги — движение стопы и голени сверху вниз. Угол сгибания ног в голеностопных суставах — примерно $60-70^\circ$, в коленных — $30-35^\circ$ и в тазобедренных — $15-20^\circ$. Амплитуда размаха движений такова, что расстояние между стопами достигает 30—40 см.

Дыхание. Кролисты применяют обычно одностороннее дыхание, при котором вдох и выдох приходятся на два гребка руками. Однако на этапе обучения желательно научить выполнять дыхание в обе стороны, т. е. на три гребка.

Вдох делается через рот в конце гребка рукой с поворотом головы в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и делает продолжительный выдох в воду в течение всего времени до следующего вдоха. Вдох и выдох выполняются без излишнего напряжения мышц туловища. Выдох завершается интенсивно, чтобы избежать попадания в рот воды при последующем вдохе. Поворот

головы при вдохе происходит одновременно с поворотом плеч

Согласование движений рук, ног и дыхания. У большинства кролистов вход в воду одной руки совпадает с положением второй примерно на середине гребка. Вдох производится в конце гребка рукой. Во время выполнения наиболее эффективных частей гребков руками активность движений ногами снижается.

ЗАНЯТИЕ 19

Содержание*. 1. Разучивание согласования движений ног с дыханием способом кроль на груди 2 Разучивание согласования раздельного движения рук с дыханием. 3. Разучивание согласования движений рук, ног с дыханием

Подготовительная часть [на суше] — 3 мин

1 Построение, расчет группы — 1 мин.

2. Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин.

3 Вход в воду** — 1 мин

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Ознакомление со способом плавания кроль на груди — 1 мин

Показ в целом (в медленном темпе):

Во время показа способа плавания кратко охарактеризовать его прикладное и спортивное значение. Обратить внимание на основные элементы в технике плавания, особенно на положение тела, движения рук (указать шестом-указкой). Техника плавания кролем на груди описана на стр 107—110 и показана на рис 88.

II Разучивание движений ног с доской в руках (дыхание произвольное на поверхности воды) — 4,5 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком—0,5 мин.

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты. левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага опущена вниз, стопы повернуты вовнутрь» (рис. 89, а и 90, а). «На счет «ра-а-аз» опустить левую ногу на полшага вниз, правую поднять вверх» (б); «На счет «два-а-а» правую опустить на полшага вниз, левую поднять вверх» (а).

* См сноску на стр 41.

** См пояснения на стр 79

Во время движений ногами не сгибать их в коленях, на поверхности воды появляются только пятки (показать шестом указкой)

Без ТСО показ и выполнение проводятся у стенки бассейна, у щита на водной станции (см рис 37, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 37, б).

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин.

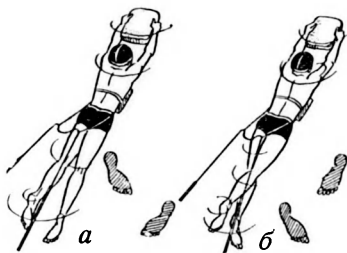


Рис. 89

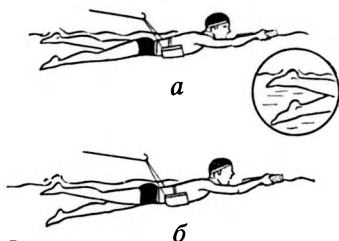


Рис. 90

«Принять и. п. — лечь на воду, вытянуть руки и ноги: левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага опущена вниз, стопы вовнутрь» (см. рис. 89, а и 90, а) «Делай ра-а-аз — опустить левую ногу на полшага вниз, правую поднять вверх» (рис. 89, б); «Делай два-а-а — правую на полшага вниз, левую вверх» (а). «Делай ра-а-аз» (рис 90, б); «Делай два-а-а» (а):

Обратить внимание на размах в движениях ног

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

2 Показ в целом (в медленном и среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты: левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага опущена вниз, стопы повернуты вовнутрь» (см рис 89, а и 90, а). «Раз» (б); «Два» (а).

Обратить внимание обучаемых на то, что не следует сгибать ноги в коленях

2. Выполнение — в целом (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«Принять и. п.» — см. выше показ этого упражнения (рис 89, а и 90, а). Остальные команды см там же

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.».

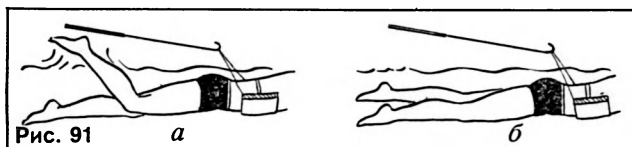
Показ ошибок в движении ног и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибки нога выходит из воды и делает широкий (рис 91, а) или очень мелкий шаг (б).

Показ правильного выполнения: на поверхность воды выходит только пятка и от движения ногами остается пенистый след (см рис 90, б), нога во время движения вниз опускается на полшага (а)

Выполнение в целом (в медленном и среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин

«Принять и п» — см выше показ данного упражнения (рис 89, а и 90, а) «Движения ногами в медленном темпе начи НАЙ! Раз» (см рис 89, б), «Два» (а) «В быстром темпе. раз» (см рис 90, б), «Два» (а).



Количество повторений — 2 раза по 0,5 мин
«Закреть глаза и продолжить выполнение упражнения раз» (см рис 90, б); «два» (а)

Количество повторений — 2 раза по 0,5 мин

«Закончить упражнение Открыть глаза Встать Положить доски».

III. Разучивание согласования движений ног с выдохом в воду — 3 мин

Показ в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И п — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, руки вдоль бедер, левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага ниже, голова повернута направо, щека — в воде (смотреть на свое плечо)» (рис. 92, а). «Движения начинаются с ног: «раз, два, раз, два» (б). «Ноги продолжают выполнять движения. на счет «раз» сделать вдох» (в); «На счет «два» опустить лицо в воду, сделать продолжительный выдох» (г); «На счет «три» повернуть голову налево, сделать вдох» (д); «На счет «четыре» опустить лицо в воду, сделать продолжительный выдох» (е). «Раз» (в); «Два-а-а» (г); «Три» (д); «Че-ты-ре» (е) «Вдох» (в); «Вы-дох» (г); «Вдох» (д); «Вы-дох» (е).

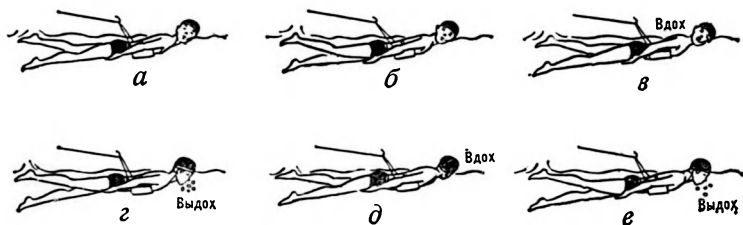


Рис. 92

Указать шестом-указкой на положение головы, туловища
Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте с продвижением вперед

Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин.

«Принять и. п.» — см. выше показ это упражнения (рис. 92, а). «Движения ногами начи-НАЙ! Раз, два» (б). «Продолжать движения ногами. Вдох и выдох с поворотами головы начи-НАЙ! Раз — вдох» (в); «Два — вы-дох» (г); «Три — вдох» (д); «Четыре — вы-дох» (е). «Вдох» (в); «Вы-дох» (г); «Вдох» (д); Вы-дох» (е).

Количество повторений — 2 раза по 0,5 мин.

Указать обучаемым. глаза открыты, вдох короткий, выдох продолжительный

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в дыхании и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

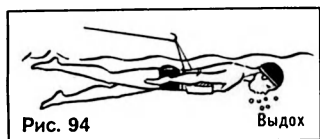
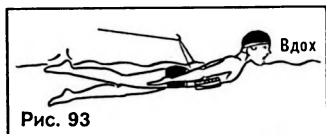
Показ ошибок. а) голова при вдохе поднимается вверх (рис. 93), б) голова при выдохе опускается глубоко в воду (рис 94)

Показ правильного выполнения
а) голова поворачивается в сторону (нужно видеть свое плечо) — см рис 92, в, б) лицо опускается в воду до линии волос (см рис 92, г)

Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин

«Принять и п» — см показ данного упражнения на стр 112 (рис 92, а). Остальные команды см в выполнении этого упражнения (стр 113)

Количество повторений — 2 раза по 0,5 мин



Обратить внимание обучаемых на то, что они должны следить за положением головы при вдохе и выдохе

«Закончить упражнение Встать»

IV Разучивание раздельного движения рук (дыхание, произвольное на поверхности воды) — 6,5 мин

1. Показ по разделением (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин.

«И. п. — стоя наклонившись или лежа на воде, руки вытянуты вперед на ширине плеч, подбородок — в воде» рис. (95, а). «На счет «ра-а-аз» сделать гребок правой рукой, локоть держать высоко» (б); «На счет «два-а-а» вынуть правую руку из воды локтем вверх, кисть расслаблена» (в); «На счет «три-и-и» пронести правую руку вперед,

локоть держать высоко — в воду входят сначала кисть, затем локоть и плечо» (з). То же выполнить левой рукой.

И п выбирается в зависимости от глубины воды: на мелком месте упражнение выполняется в положении стоя, на глубоком — лежа. Указать шестом указкой на высокое положение локтя

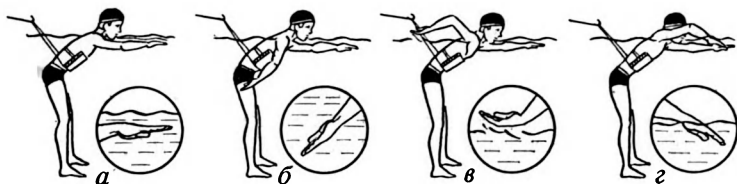


Рис. 95

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2 мин:

«Принять и п — стоя, наклониться вперед или лечь на воду, руки вытянуть вперед на ширину плеч, подбородок — в воде» (см. рис. 95, а). «Делай ра-а-аз — гребок правой, локоть высоко» (б); «Делай два-а-а — вынуть правую руку из воды локтем вверх, потрясти кистью» (в); «Делай три-и-и — пронос, вход в воду: кисть, локоть, плечо» (з). То же выполнить левой рукой.

Следить за положением высокого локтя.

«Закончить упражнение. Встать».

Показ ошибок в движении руки и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу).

Показ ошибок а) гребок (рис. 96, а) и пронос (б) делаются с низким локтем, б) после гребка рука не вынимается из воды (рис 97).

Показ правильного выполнения. а) при гребке (см рис 95, б) и проносе (в) локоть держится высоко; б) после гребка рука вынимается полностью из воды локтем вверх (см рис 95, в)

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин.

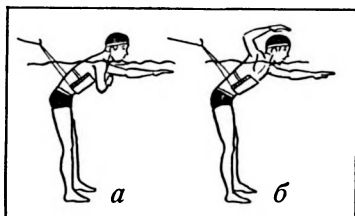


Рис. 96

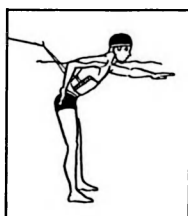


Рис. 97

Все команды см выше в «Выполнении» (рис. 95).

«Закреть глаза Продолжить выполнение упражнения» Все команды также см в выполнении данного упражнения

Те, у кого наблюдаются грубые ошибки, должны выполнять упражнения с открытыми глазами

«Закончить упражнение Открыть глаза Встать»

V Разучивание согласования раздельного движения рук с дыханием на поверхности воды (на 4 счета) — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе*) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — стоя наклонившись или лежа на воде, руки на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис 98, а). «Ра-а-аз — гребок правой, в конце гребка голову направо — вдох (б); «Два — голову прямо, выдох, пронос» (в); «Три-и-и — гребок левой, в конце гребка голову налево, вдох» (г); «Четыре — голову прямо, выдох, пронос» (д).

Указать шестом-указкой на медленный гребок и быстрый пронос рук

Без ТСО показ и выполнение проводятся в и п стоя наклонившись

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3,5 мин:

«Принять и. п — наклониться или лечь на воду, руки на ширине плеч, подбородок — в воде» (см. рис. 98, а). Остальные команды см. выше в показе данного упражнения (рис. 98).

Напомнить занимающимся, что вдох должен быть коротким, выдох — продолжительным

«Закреть глаза Продолжить выполнение упражнения» — команды см. в показе этого упражнения.

Указать обучаемым, что при выполнении движений руками они должны следить за положением высокого локтя

«Закончить упражнение Открыть глаза. Встать».

VI Разучивание согласования раздельного движения рук с выдохом в воду (на 4 счета) — 4 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин.

«И п — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, руки на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис 99, а). «Ра-а-аз — гребок правой, вдох» (б), «Два — лицо в воду, выдох, про-

* Как уже отмечалось выше, движения руками в переменном темпе означают, что гребок выполняется медленно, а пронос по воздуху — быстро

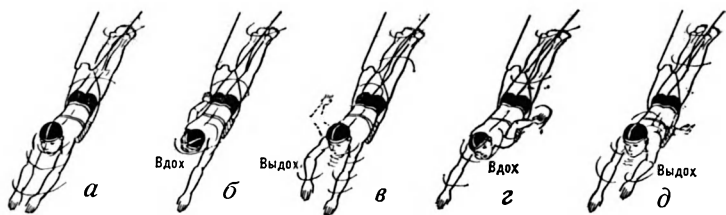


Рис. 98

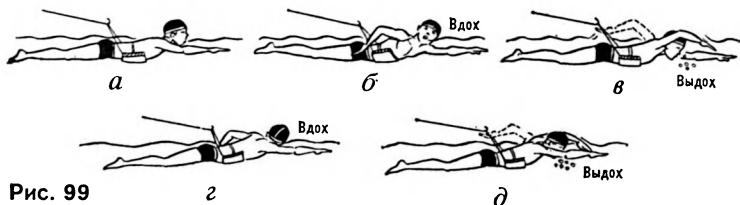


Рис. 99

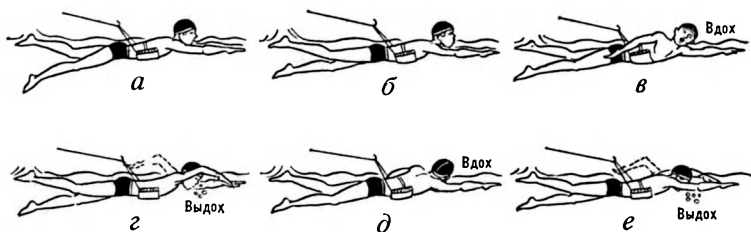


Рис. 100

нос» (в); «Три-и-и — гребок левой, вдох» (г); «Четыре — лицо в воду, выдох, пронос» (д)

Указать шестом-указкой на положение головы при вдохе и выдохе. Напомнить обучаемым, что глаза должны быть в воде все время открыты.

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 3,5 мин:

«Принять и. п. — лечь на воду, руки и ноги вытянуть, руки на ширине плеч, подбородок — в воде» (см. рис. 99, а). Остальные команды см. выше в показе данного упражнения (рис. 99).

VII Разучивание согласования движений ног с раздельным движением рук и выдохом в воду (на 4 счета) — 7,5 мин

1 Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И. п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты (руки на ширине плеч, левая нога — у поверхности воды, правая —

на полшага ниже), подбородок — в воде» (рис 100, а). «Движения начинаются с ног на счет «раз-два» (б), «раз-два», «раз-два». Ноги продолжают выполнять движение, начинают движение руки: ра-а-аз — гребок правой, вдох» (в); «Два — выдох, пронос» (г). «Глаза открыты. Три-и-и — гребок левой, вдох» (д); «Четыре — выдох, пронос» (е).

Обратить внимание занимающихся на то, что нужно следить за темпом выполнения движений руками и ногами

Без ТСО показ и выполнение проводятся с продвижением вперед.

1 Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и п — лечь, вытянуть руки и ноги (руки на ширине плеч, левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага ниже), подбородок — в воде» (см. рис. 100, а). «Движение ногами начи-НАЙ! Раз-два» (см. рис. 100, б). «Ноги продолжают выполнять движения. Движение руками начи-НАЙ! Ра-а-аз — гребок правой, вдох» (в); «Два — выдох, пронос» (г); «Три-и-и — гребок левой, вдох» (д); «Четыре — выдох, пронос» (е).

«Закончить упражнение. Остаться в и. п.»

Показ ошибок в согласовании движений рук, ног, выдоха в воду и правильного выполнения — 0,5 мин (показать по одному разу)

Показ ошибок а) делается продолжительный вдох, при этом голова поднимается вверх (см рис 93); б) выполняются короткий выдох, быстрое движение руками (руки не встречаются в и п) — рис 101

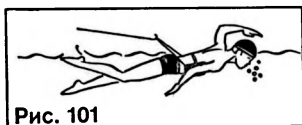


Рис. 101

Показ правильного выполнения а) делается короткий вдох, голова поворачивается в сторону плеча (см рис 100, в), б) выполняются продолжительный выдох, медленный гребок рукой (руки встречаются в и п) — рис 102

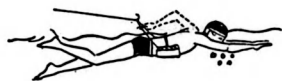


Рис. 102

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 4 мин
Все команды см выше в «Выполнении» (рис 100)

Обратить внимание обучаемых на положение головы и ритмичные движения.

«Закончить упражнение Встать»

VIII Трансформация фиксаторов — 0,5 мин

«Снять крепления с фиксаторов, поднять их и закрепить на тренажерах. Проверить надежность крепления фиксаторов и тренажеров».

IX. Плавание кролем на груди с раздельным движением рук, с выполнением поворотов — 4 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 0,5 мин:

«И п — стоя наклонившись, руки вытянуты вперед на ширину плеч, подбородок — в воде» (рис. 103, а). «Сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить толчок, скольжение, задержать дыхание» (рис. 103, б, в): «На выдохе начать движение ногами: «раз, два» (г), затем руками: ра-а-аз — гребок правой, вдох» (д); «Два — выдох, пронос» (е); «Три-и-и — гребок левой, вдох» (ж); «Четыре — выдох, пронос» (з).

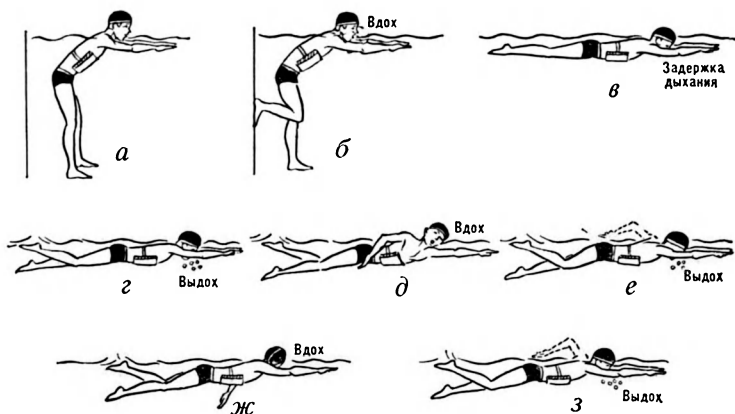


Рис. 103

задержать дыхание» (см рис. 103 б, в): «На выдохе начать движение ногами: «раз, два» (г), затем руками: ра-а-аз — гребок правой, вдох» (д); «Два — выдох, пронос» (е); «Три-и-и — гребок левой, вдох» (ж); «Четыре — выдох, пронос» (з).

Обратить внимание обучаемых на согласование движений рук с дыханием

На открытых водоемах показ и выполнение проводятся на мелком месте

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 3,5 мин

«Напра-ВО! Принять и. п» — см. выше показ этого упражнения (рис 103, а). «С толчка скольжение». «Первыми начинают движения ноги, затем руки; начать плыть кролем В колонну по одному, дистанция — 3 м Поток. Вперед!»

«Закончить упражнение. Встать».

Х Снятие поплавок — 1 мин

«Снять поплавки и положить их».

При необходимости помочь снять поплавки

XI. Плавание кролем на груди с раздельным движением рук, с выполнением поворотов — 4 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 0,5 мин.

И п. и команды см. в «Показе» (п. IX) на стр. 118 (рис 103).

Указать шестом-указкой на высокое положение локтя при гребке и проносе

На открытых водоемах показ и выполнение проводятся на мелком месте

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 3,5 мин:

Все команды см. в п. IX (рис. 103).

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1 Выход из воды — 1 мин.

2 Построение, расчет группы. Подведение итогов занятий — 1 мин.

ЗАНЯТИЕ 20

Содержание: 1. Повторение согласования движений ног с дыханием в кроле на груди. 2. Повторение и разучивание согласования раздельного движения рук с дыханием. 3 Повторение и разучивание согласования раздельного движения рук с движениями ногами и дыханием.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин

2. Надевание поплавков, распределение тренажеров среди обучаемых — 1 мин.

3 Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение движений ногами — 2 мин

Показ в целом (в среднем темпе) с дыханием на поверхности воды, с фиксатором, с поплавком, с доской в руках — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в п. 2 «Показа» на стр 111 (рис. 89 и 90)

Без ТСО показ и выполнение проводятся у стенки бассейна, у щита на водной станции (см рис 37, а), на мелком месте при занятиях на открытом водоеме (см рис 37, б)

Выполнение в целом (в медленном и среднем темпе) с дыханием на поверхности воды, с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин:

«Принять и. п.» — см. выше п. 2 «Показа» на стр. 111 (рис. 89 и 90). Остальные команды см. там же.

Указать обучаемым, чтобы они следили за размахом в движении ног.

«Закончить упражнение. Встать. Положить доски»

II. Повторение согласования раздельного движения рук с дыханием на поверхности воды (на 4 счета) — 3 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин.

И. п. и команды см. в «Показе» (п. V) на стр. 115 (рис. 98). Далее: «Ра-а-аз» (б); «Два» (в); «Три-и-и» (г); «Четыре» (д).

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте (и п — стоя наклонившись).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 2,5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. V) на стр. 115. Остальные команды см. там же и дополнительно: «Ра-а-аз» (см. рис. 98, б); «Два» (в); «Три-и-и» (г); «Четыре» (д).

Обратить внимание обучаемых на высокое положение локтя и на переменный темп в движении рук

III. Разучивание согласования раздельного движения рук с дыханием на поверхности воды (на 3 счета) — 6 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«И п. — стоя наклонившись или лежа на воде, руки вытянуты на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис. 104, а). «Ра-а-аз — гребок правой, вдох» (б); «Пронос, выдох» (в); «Два-а-а — гребок левой, выдох» (г); «Пронос, выдох» (д). «Три-и-и — гребок правой, выдох» (е); «Пронос, выдох» (ж). «Ра-а-аз — гребок левой, вдох» (з); «Пронос, выдох» (и); «Два-а-а — гребок правой, выдох» (к); «Пронос, выдох» (л); «Три-и-и — гребок левой, выдох» (м); «Пронос, выдох» (н). «Ра-а-аз» (б, в); «Два-а-а» (г, д); «Три-и-и» (е, ж). «Ра-а-аз» (з, и); «Два-а-а» (к, л); «Три-и-и» (м, н). «Вдох — короткий, выдох — продолжительный».

Обратить внимание обучаемых на то, что руки в и п встречаются впереди (указать шестом-указкой).

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 5 мин:

«Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения. Остальные команды см. там же (рис. 104).

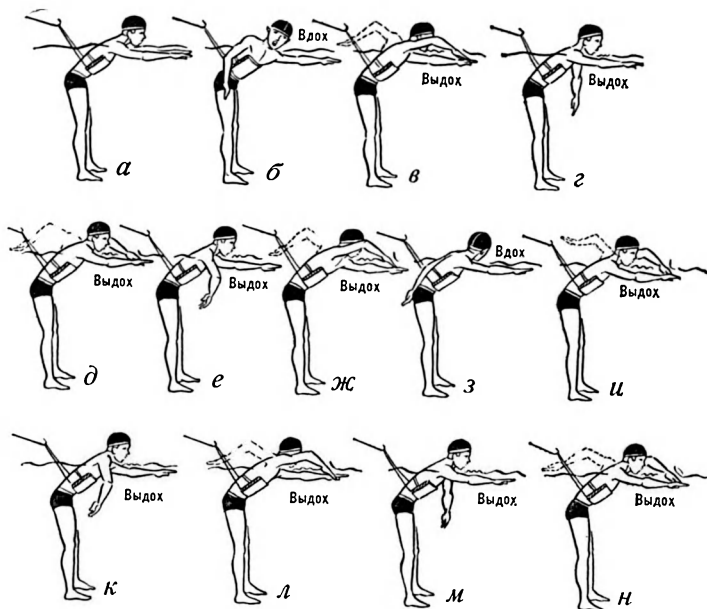


Рис. 104

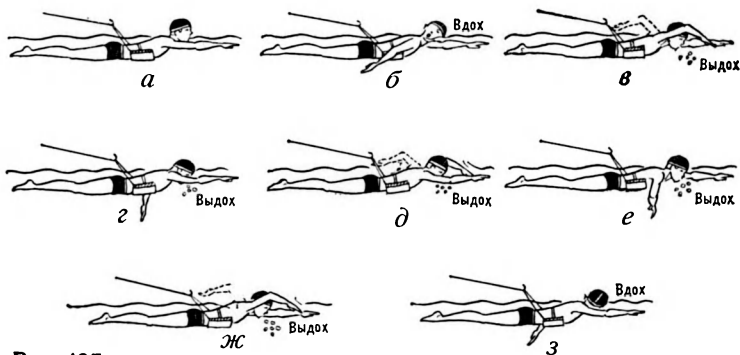


Рис. 105

Напомнить занимающимся, что они должны следить за входом руки в воду, продолжительным выдохом. При необходимости использовать шест-указку.

«Закрыть глаза. Продолжить выполнение упражнения: ра-а-аз» (см рис. 104, б, в); «Два-а-а» (г, д); «Три-и-и» (е, ж). «Ра-а-аз» (з, и); «Два-а-а» (к, л); «Три-и-и» (м, н)».

Указать обучаемым, что они должны сосредоточить внимание на положении высокого локтя при гребке и проносе.

«Закончить упражнение. Открыть глаза. Встать».

IV. Разучивание согласования раздельного движения рук с выдохом в воду (на 3 счета) — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 1 мин:

«И. п. — стоя наклонившись или лежа на воде, руки вытянуты на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис. 105, а). «Ра-а-аз — гребок правой, вдох» (б); «Пронос, выдох» (в); «Два-а-а — гребок левой, выдох» (г); «Пронос, выдох» (д); «Три-и-и — гребок правой, выдох» (е); «Пронос, выдох» (ж) «Ра-а-аз — гребок левой, вдох» (з); «Пронос, выдох» (д); «Два-а-а — гребок правой, выдох» (е); «Пронос, выдох» (ж); «Три-и-и — гребок левой, выдох» (г); «Пронос, выдох» (д) «Ра-а-аз» (б, в, г), «Два-а-а» (г, д), «Пронос, выдох» (д) «Ра-а-аз» (з, д); «Два-а-а» (е, ж); «Три-и-и» (г, д)

Указать шестом-указкой на встречу рук впереди в и п, на положение головы при вдохе и выдохе

Показ и выполнение проводятся на мелком месте

Выполнение в целом (в переменном темпе) с фиксатором, с поплавком — 4 мин

«Принять и п.» — см выше показ данного упражнения (рис 105, а) Остальные команды см там же.

Указать обучаемым, чтобы они следили за движениями руками, не закрывали глаза в воде, делали короткий вдох и продолжительный выдох

V Разучивание согласования движений ног с раздельным движением рук и с выдохом в воду (на 3 счета) — 6,5 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И п. — лежа на воде, руки и ноги вытянуты, руки на ширине плеч, левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага ниже, подбородок — в воде» (рис. 106, а) Движение начинается с ног на счет «раз-два» (см рис. 106, б).

«Раз-два, раз-два. Ноги продолжают выполнять движения; начинают движение руки» Остальные команды см в показе предыдущего упражнения (п. IV).

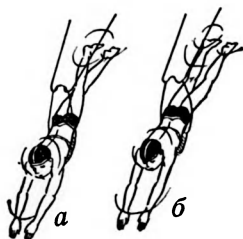


Рис. 106

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте с продвижением вперед. Обратить внимание на согласование движений рук с дыханием

Выполнение в целом (темп

для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 6 мин

«Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения на стр. 122 (п. IV) — рис. 106, а. «Движения ногами начи-НАЙ! Раз-два» (см. рис. 106, б). «Раз-два, раз-два. Ноги продолжают выполнять движения Движения руками начи-НАЙ!» Остальные команды см. там же (рис. 105).

Указать обучаемым, что на вдохе они должны видеть свое плечо.

«Закончить упражнение. Остаться в и п Закрывать глаза».

«Движения ногами начи-НАЙ! Раз-два» (см. рис. 106, б). «Раз-два, раз-два Ноги продолжают выполнять движения Движения руками начи-НАЙ! Ра-а-аз» (см. рис. 105, б и в); «Два-а-а» (з, д); «Три-и-и» (е, ж). «Ра-а-аз!» (з, д); «Два-а-а» (е, ж); «Три-и-и» (з, д).

При необходимости для устранения ошибочных положений пользоваться шестом-указкой

«Закончить упражнение Открыть глаза. Встать».

VI Трансформация фиксаторов — 0,5 мин

«Снять крепления с фиксаторов, поднять их и закрепить на тренажерах. Проверить крепление фиксаторов и тренажеров».

VII. Плавание кролем с движениями одних рук, с выполнением поворотов — 5 мин

Показ в целом (в переменном темпе) с поплавком — 0,5 мин.

«И. п — стоя наклонившись, руки вытянуты вперед на ширине плеч, подбородок — в воде» (рис. 107, а). «Сделать вдох, опустить лицо в воду, с толчка выполнить скольжение, выдох» (б, в) «Начать движения руками: ра-а-аз — гребок правой, вдох» (з); «Два-а-а — гребок левой, выдох» (д); «Три-и-и — гребок правой, выдох» (е). «После поворота плыть в обратном направлении Ра-а-аз — гребок левой, вдох» (ж); «Два-а-а — гребок правой, выдох» (з); «Три-и-и — гребок левой, выдох» (и). «Глаза должны быть все время открытыми, следить за движением своих рук».

Тем обучаемым, у которых имеются ошибки в движениях рук, выполнять упражнение на фиксаторах

На открытых водоемах показ и выполнение проводятся на мелком месте

Выполнение в целом (в переменном темпе) с поплавком — 4,5 мин

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. выше показ данного упражнения (рис. 107, а). «С толчка скольжение и плыть

кролем с движениями одних рук. В колонну по одному, дистанция — 3 м Поток. Вперед!» (см. рис. 107).

«Закончить упражнение. Встать».

VIII. Плавание кролем — 6 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 0,5 мин:

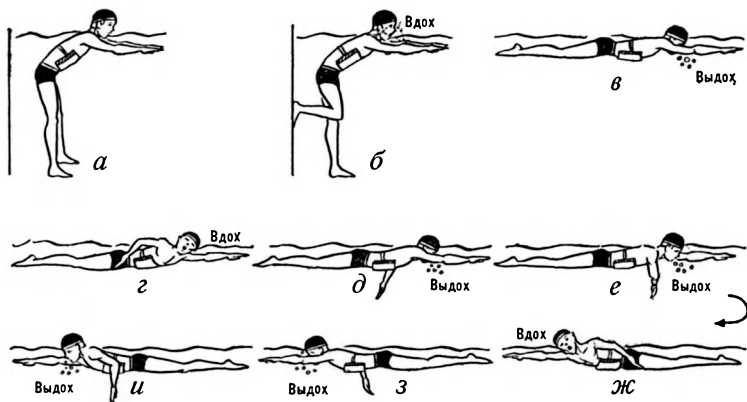


Рис. 107

«И п — стоя наклонившись, руки вытянуты на ширине плеч, подбородок — в воде» (см. рис 107, а). «Сделать вдох, опустить лицо в воду, с толчка выполнить скольжение, выдох» (см. рис. 107, б, в). «Начать движения ногами: раз-два» (рис. 108, а); «Раз-два, раз-два. Затем руками: ра-аз» (см. рис. 108, б); «Два-а» (в); «Три-и» (г). «После поворота плыть в обратном направлении. Ра-аз» (д); «Два-а» (е); «Три-и» (ж).

Обратить внимание на ритмичные движения ногами и дыхание.

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с поплавком — 5,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см показ предыдущего упражнения (п VII). «С толчка скольжение, плыть кролем. Первыми движение начинают ноги» (см рис. 108, а). «Затем руки» (см. рис. 108, б — ж). «В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Обучаемым, у которых имеются грубые ошибки в согласовании движений с дыханием, рекомендуется выполнять упражнения на фиксаторах

«Закончить упражнение. Встать».

IX. Снятие поплавок — 1 мин
«Снять поплавки и положить их».

Индивидуально указать, кому снять поплавки

X Плавание кролем с выполнением вдоха и выдоха через 3 гребка руками и с задержкой дыхания — 5 мин

1 Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 0,5 мин.

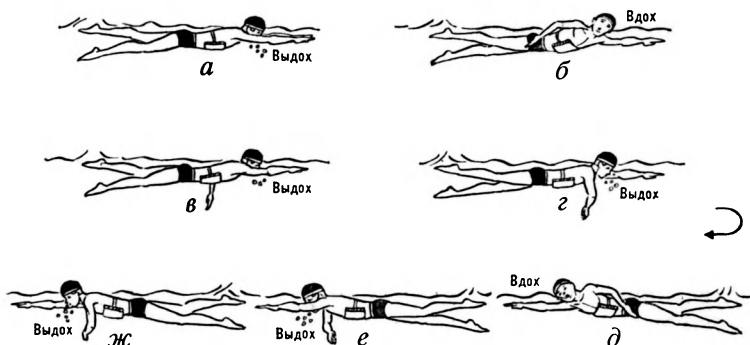


Рис. 108

A. Плавание кролем с выполнением вдоха и выдоха через 3 гребка руками

И п. и команды см. в «Показе» (п VIII) на стр. 124 (рис 107 и 108)

Б Плавание кролем с задержкой дыхания.

«И п. — стоя наклонившись, руки вытянуты на ширине плеч, подбородок — в воде» (см рис 107, а). «С толчка выполнить скольжение» (б, в) «Плыть кролем. Сначала начать движения ногами: раз-два» (см рис 108, а); «Раз-два, раз-два. Затем движения руками» (см рис. 108, б и 109, а—д)

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 4,5 мин:



Рис. 109

«Напра-ВО! Принять и. п.» (см рис. 107). «С толчка скольжение, плыть кролем. Сначала начать движения ногами, затем руками» (см рис. 108 и 109). «В колонну по одному, дистанция— 3 м. Потоком. Вперед!»

Тем, у кого имеются грубые ошибки, выполнять упражнения на фиксаторе

«Закончить упражнение. Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин
2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЕ 21

Содержание: 1. Повторение согласования движений ног с дыханием в способе кроль на груди. 2. Разучивание согласования слитного движения рук с дыханием. 3. Повторение согласования раздельного движения рук и дыхания. 4. Разучивание согласования движений ног со слитными движениями рук и дыханием. 5. Комплексное плавание.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы. Объяснение содержания занятия — 1 мин.
2. Надевание поплавков. Распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин.
3. Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение согласования движений ног с выдохом в воду — 2 мин

Показ в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. III) на стр. 112 (рис. 92).

Обратить внимание обучаемых на положение стоп (повернуты вовнутрь), на то, что вдох должен быть коротким, выдох — продолжительным

Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. III) на стр. 112 (рис. 92, а) Остальные команды см. там же

Количество повторений — 3 раза по 0,5 мин.

«Закончить упражнение. Встать».

II Разучивание согласования слитного движения рук с дыханием — 12 мин

1. Показ в целом (в переменном темпе) с произвольным дыханием на поверхности воды, с фиксатором, с поплавком — 1 мин:



Рис. 110

«И п. — стоя наклонившись или лежа на воде, подбородок — в воде, правая рука вытянута вперед, левая — у бедра» (рис. 110, а). «Ра-а-аз — гребок правой рукой, пронос левой» (б); «Два-а-а — гребок левой, пронос правой» (в); «Три-и-и — гребок правой, пронос левой» (б). «Ра-а-аз — гребок левой, пронос правой» (в); «Два-а-а — гребок правой, пронос левой» (б); «Три-и-и — гребок левой, пронос правой» (в).

Обратить внимание обучаемых на переменный темп движения рук гребок — медленный, пронос — быстрый (локти держать высоко)

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте (и п — стоя наклонившись).

1 Выполнение в целом (в переменном темпе) с произвольным дыханием на поверхности воды, с фиксатором, с поплавком — 4 мин.

«Принять и. п.» — см. выше показ этого упражнения. Остальные команды см. там же Дополнительно: «Ра-аз» (см. рис 110, б); «Два-а» (в); «Три-и» (б). «Ра-аз» (в); «Два-а» (б); «Три-и» (в).

Обратить внимание обучаемых на «сцепление»* в движении рук

«Закончить упражнение. Встать».

2. Показ в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

* Сцеплением называется положение рук в воде, когда одна заканчивает гребок, а другая начинает его (см рис 88, 5 и 110, а)

«И п. — стоя наклонившись или лежа на воде, голова повернута налево, правая рука вытянута вперед, левая — у бедра» (рис 111, а). «Ра-аз — вдох» (б); «Два-а — выдох» (в); «Три-и — выдох» (г) «Ра-аз — вдох» (д); «Два-а — выдох» (е); «Три-и — выдох» (в).

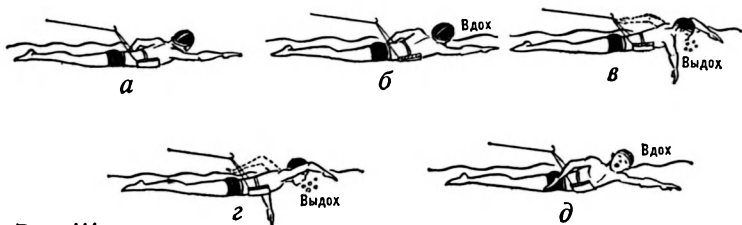


Рис. 111

2 Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, с фиксатором, с поплавком — 6,5 мин:

«Принять и п» — см. выше п. 2 в показе этого упражнения (рис 111, а). Остальные команды см. там же.

«Закончить упражнение. Встать».

III. Разучивание согласования движений ног со слитным движением рук и выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

«И п — лежа на воде, голова повернута налево, руки и ноги вытянуты: правая рука — впереди, левая — у бедра, левая нога — у поверхности воды, правая — на полшага ниже» (рис. 112, а). «Движение начинают ноги: раз-два» (см рис. 112, б). «Раз-два, раз-два Ноги продолжают движения, начинают движения руки: ра-а-аз — вдох» (см. рис. 111, б); «Два-а-а — выдох» (в); «Три-и-и — выдох» (г). «Ра-а-аз — вдох» (д); «Два-а-а — выдох» (е); «Три-и-и — выдох» (в).

Обратить внимание обучаемых на положение высокого локтя при гребке и проносе

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте с продвижением вперед.

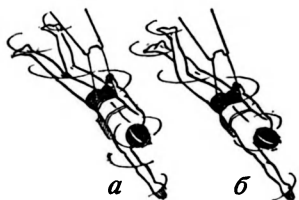


Рис. 112

Выполнение в целом (темп для ног — средний для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 4,5 мин.

«Принять и. п.» — см. выше показ этого упражнения (рис. 112, а) Остальные команды см. там же.

Обратить внимание обучаемых на «сцепление» в движении рук. Напомнить, что сначала в воду входит кисть, затем предплечье и локоть.

IV. Трансформация фиксаторов, снятие поплавок — 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов. Поднять и закрепить фиксаторы на тренажерах. Снять поплавки. Взять доски».

Индивидуально указать, кому снять поплавки

V Плавание с движениями одних ног с доской в руках и выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (в среднем темпе) — 0,5 мин:

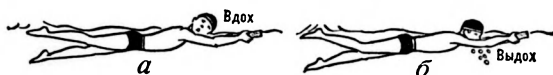


Рис. 113

«И. п. — стоя наклонившись. С толчка выполнить скольжение, начать движения ногами раз — вдох» (рис. 113, а); «Два-а-а — выдох» (б).

Указать занимающимся на то, что вдох нужно делать в обе стороны

Упражнение выполняется на мелком месте

Выполнение в целом (в среднем темпе) — 4,5 мин:

«Напра-ВО! Принять и п.» (см рис 107, а). «С толчка скольжение, движения ногами кролем, с выдохом в воду. В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Обратить внимание обучаемых на то, что нужно следить за ритмичными движениями ногами.

«Закончить упражнение. Встать Положить доски».

VI. Плавание кролем с выполнением вдоха и выдоха через 3 гребка руками и с задержкой дыхания — 8 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 0,5 мин:

А Плавание кролем с выполнением вдоха и выдоха через 3 гребка руками (рис 114).

«И. п. — стоя наклонившись, руки вытянуты на ширине плеч, подбородок — в воде» (см рис 107, а). «С толчка скольжение» (б, в). «Начать движения ногами: раз-два» (см. рис. 112, б); «Раз-два, раз-два Затем начать движения руками» (см. рис 114, а—е).

Б Плавание кролем с задержкой дыхания (рис. 115).

«И. п. — стоя наклонившись, руки вытянуты на ширине плеч, подбородок — в воде» (см рис. 107, а) «С толчка скольжение» (б, в). «Сначала начать движения ногами: раз-два» (см рис. 112, б); «Раз-два, раз-два Затем начать движения руками» (см рис. 114, а и 115, а—д).

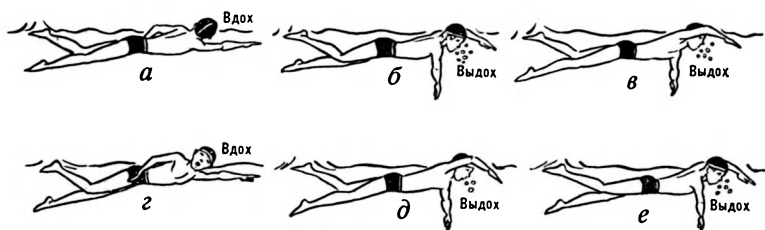


Рис. 114

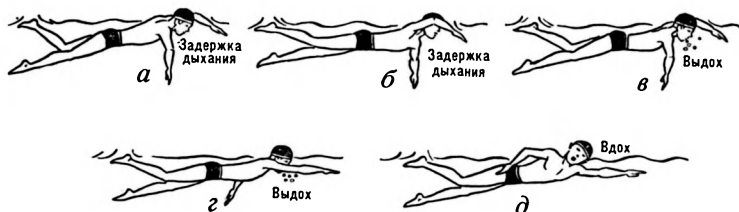


Рис. 115

Обратить внимание обучаемых на согласование движений рук с дыханием. Напомнить, что вдох делается в конце гребка рукой

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 7,5 мин.

«Напра-ВО! Принять и. п.» (см рис. 107, а). «С толчка скольжение Сначала начать движения ногами» (см рис. 112, б); «Затем начать движения руками» (см. рис. 114 и 115) «В колонну по одному, дистанция — 3 м. Поток. Вперед!»

Указать обучаемым, чтобы они старались в каждой попытке проплыть возможно большее расстояние

«Закончить упражнение. Встать».

VII. Комплексное плавание — дельфин — кроль на спине, брасс — кроль на груди — 7 мин

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VI) на стр. 123 «С толчка скольжение. Плыть дельфином» (рис. 116, а, б) «Сделать поворот и плыть кролем на спине» (в, г). «Сделать поворот и плыть брассом» (д, е). «Сделать поворот и плыть кролем на груди» (ж, з).

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 6,5 мин

«Напра-ВО! Принять и. п.» — см. «Показ» (п. VI) на стр. 123. «С толчка скольжение. Комплексное плавание. В колонну по одному, дистанция — 3 м Потоком. Вперед!»

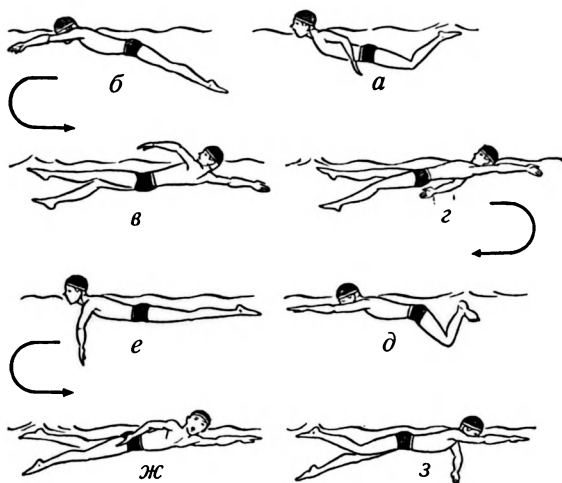


Рис. 116

Определить каждому обучаемому способы для проплыwania максимальной дистанции

«Закончить упражнение. Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин
- 2 Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ЗАНЯТИЕ 22

Содержание: 1. Повторение согласования движений ног с дыханием способом кроль на груди. 2 Повторение согласования слитного движения рук с дыханием. 3. Повторение согласования движений ног со слитными движениями рук и дыханием. 4 Разучивание поворота. 5. Комплексное плавание.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин.

2. Надевание поплавков, распределение обучаемых по тренажерам — 1 мин.

3. Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 40 мин

1. Повторение согласования движений ног с выдохом в воду — 2 мин

Показ в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И п. и команды см. в «Показе» (п. III) на стр. 112 (рис 92).

Обратить внимание обучаемых на положение стоп (повернуты во-внутрь) Напомнить, что вдох должен быть коротким, выдох — продолжительным

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте

Выполнение в целом (в среднем темпе) с фиксатором, с поплавком — 1,5 мин.

«Принять и. п.» — см. «Показ» в п. III на стр. 112 (рис 92, а). Остальные команды см. там же

При необходимости для исправления ошибочных положений использовать шест-указку

«Закончить упражнение. Встать».

II Повторение согласования слитного движения рук с дыханием — 9 мин

1. Показ в целом (в переменном темпе) с произвольным дыханием на поверхности воды, с фиксатором, с поплавком — 1 мин.

И п. и команды см. в п. 1 «Показа» на стр. 127 (рис. 110).

Обратить внимание обучаемых на переменный темп движения рук. гребок выполняется медленно, пронос — быстро

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте (и п. — стоя наклонившись).

1. Выполнение в целом (в переменном темпе) с произвольным дыханием на поверхности воды, с фиксатором, с поплавком — 3 мин.

«Принять и. п.» — см. п. 1 «Показа» на стр. 127. (рис. 110, а). Остальные команды см. в п. 1 «Показа» и в «Выполнения» на стр. 127

Обратить внимание обучаемых на «сцепление» в движениях рук.

«Закончить упражнение. Встать».

2 Показ в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в п. 2 «Показа» на стр. 127 (рис. 111)

Обратить внимание занимающихся на положение головы при вдохе и выдохе

На открытых водоемах показ и выполнение проводятся на мелком месте (и п — стоя наклонившись)

2 Выполнение в целом (в переменном темпе) с выдохом в воду, с фиксатором, с поплавком — 4,5 мин

«Принять и. п.» — см. п. 2 «Показа на стр. 127 (рис. 111, а). Остальные команды см. там же.

«Закончить упражнение Встать»

III. Повторение согласования движений ног со слитным движением рук и выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 0,5 мин.

И. п. и команды см. в «Показе» на стр. 128 (рис. 112).

Обратить внимание обучаемых на положение высокого локтя при гребке и проносе

Без ТСО показ и выполнение проводятся на мелком месте с продвижением вперед

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) с фиксатором, с поплавком — 4,5 мин.

«Принять и. п.» — см. «Показ» (п. III) на стр. 128 (рис. 112, а). Остальные команды см. там же

Обратить внимание занимающихся на «сцепление» в движении рук, на согласование движений рук с дыханием

IV. Трансформация фиксаторов, снятие поплавков — 1 мин

«Снять крепления с фиксаторов. Поднять и закрепить фиксаторы на тренажерах Снять поплавки, взять доски».

Индивидуально указать, кому снять поплавки

V. Плавание с движениями одних ног с доской в руках и выдохом в воду — 5 мин

Показ в целом (в среднем темпе) — 0,5 мин.

И. п. и команды см. в «Показе» (п. V) на стр. 129 (рис. 113).

На открытых водоемах выполнять на мелком месте

Выполнение в целом (в среднем темпе) — 4,5 мин:

Все команды см. в «Выполнении» (п V) на стр. 129 (рис 113).

«Закончить упражнение. Встать Положить доски».

VI. Разучивание поворота «маятник» при плавании кролем на груди — 3,5 мин

1. Показ по разделениям (в медленном темпе) — 1 мин

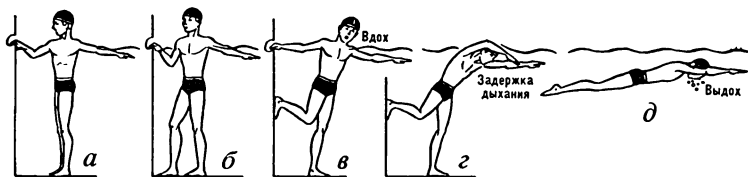


Рис. 117

«И. п. — стоя в одном шаге от стенки бассейна, взявшись правой рукой за сливной желоб (поручень), левая отведена назад» (117, а). «На счет «раз» сделать шаг правой ногой вперед, согнуть правую руку в локте» (б); «На счет «два», держась правой рукой за сливной желоб (поручень), повернуться налево, упереться правой ногой в стенку, сделать вдох» (в); «На счет «три» задержать дыхание, опустить лицо в воду, соединить правую руку с левой» (г); «На счет «четыре» сделать толчок, проскользнуть под водой, сделать выдох» (д).

Указать обучаемым на то, что толчок ногами выполняется после соединения рук вперед

На открытом водоеме поворот не разучивается. Время, отведенное для его изучения, используется при выполнении предыдущего или последующего упражнения.

1. Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 1 мин:

«Принять и. п. — стать в одном шаге от стенки бассейна, правой рукой взяться за желоб (поручень), левую руку отвести назад» (см. рис. 117, а). Остальные команды см. выше в показе данного упражнения.

2 Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин: «И. п. — стоя в одном шаге от стенки бассейна, взявшись правой рукой за сливной желоб (поручень), левая отведена назад» (см. рис. 117, а). «Раз — шаг правой» (б); «Два — поворот, вдох» (в); «Три — задержка дыхания, пронос» (г); «Четыре — толчок, скольжение, выдох» (д).

После скольжения проплывать 4—5 м кролем на груди.

2. Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1 мин.

«Принять и. п.» — см. п. 2 показа данного упражнения. Остальные команды см. там же (рис. 117).

Следить, чтобы после поворота обучаемые плыли кролем на груди

«Закончить упражнение. Встать».

VII. Плавание кролем с вдохом и выдохом через 3 гребка руками и с задержкой дыхания, с выполнением поворотов — 7,5 мин

Показ в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 0,5 мин:

И. п. и команды см. в «Показе» (п. VI) на стр 129 (рис. 114 и 115).

Обратить внимание обучаемых на согласование движений рук с дыханием

Выполнение в целом (темп для ног — средний, для рук — переменный) — 7 мин.

Все команды см. в «Выполнении» на стр 130 (рис. 114 и 115).

Указать обучаемым, чтобы они старались в каждой попытке проплыть возможно большее расстояние

Проверить каждого и указать на ошибки, результаты записать в журнал

«Закончить упражнение. Встать».

VIII. Комплексное плавание — дельфин — кроль на спине — брасс — кроль на груди — 7 мин

1 Показ в целом (в среднем темпе) — 0,5 мин:

Команды см в «Показе» (п VII) в предыдущем занятии на стр 130 (рис. 116)

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 6,5 мин.

Команды см в «Выполнении» (п. VII) в предыдущем занятии (стр 131).

Определить каждому обучаемому способы для проплывания возможно большего расстояния.

«Закончить упражнение. Встать».

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин.

2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЕ 23

Содержание: 1. Повторение согласования движений ног с дыханием во всех 4 способах плавания. 2. Повторение согласования движений рук, ног с дыханием в 4 способах плавания. 3. Плавание избранным и остальными способами плавания (на возможно большее расстояние).

Место проведения: мелкая часть бассейна, открытого водоема.

Оборудование и инвентарь: круги резиновые — 6 шт. (для оказания помощи), шест-указка — 1 шт

Подготовительная часть (на суше) — 2 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 1 мин

2. Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 41 мин

I Повторение согласования движений ног с дыханием во всех 4 способах плавания — 12 мин

Движения ногами в каждом способе повторяются в течение 3 мин. Последовательность повторения способов следующая: брасс, кроль на груди, кроль на спине, дельфин. Смена способов плавания производится по командам руководителя занятия.

Обратить внимание обучаемых на положение тела в воде и эффективные движения ногами.

Выполнять упражнения на мелком месте поперек бассейна, водной станции или по кругу в колонну по одному.

II. Повторение согласования движений рук, ног и дыхания во всех 4 способах плавания — 10 мин

Последовательность плавания такая: брасс, кроль на груди — по 3 мин, кроль на спине, дельфин — по 2 мин.

Следует определить, исходя из максимального проплывания дистанции каждым обучаемым, его избранный способ.

Напомнить обучаемым, что при плавании дельфином можно выполнять движения руками брассом.

III. Плавание избранным способом — 9 мин

Обучаемые должны в каждой попытке проплыть возможно большее расстояние без остановки.

Обратить внимание обучаемых на согласование движений с дыханием.

IV. Плавание остальными способами — 10 мин

Последовательность проплывания такая: брасс, кроль на груди, кроль на спине, дельфин. На проплывание каждым способом отводится по 3 мин, за исключением дельфина, на который выделяется 1 мин.

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

1. Выход из воды — 1 мин

2. Построение, расчет обучаемых, подведение итогов занятия — 1 мин

ЗАНЯТИЕ 24

Содержание: 1. Повторение согласования движений рук, ног с дыханием во всех 4 способах плавания. 2. Проверка результатов обучения по контрольным нормативам.

Место проведения: мелкая часть бассейна, водной станции*, открытого водоема**.

Оборудование и инвентарь: круги резиновые — 6 шт. (для оказания помощи), шест-указка — 1 шт.

Подготовительная часть (на суше) — 3 мин

1. Построение, расчет группы, объяснение содержания занятия — 2 мин.

Построить обучаемых в одну шеренгу. Объяснить содержание занятия, напомнить меры безопасности на воде. Составить заплывы (в каждом заплыве участвует по одному человеку).

2. Вход в воду — 1 мин.

Основная часть (в воде) — 39 мин

1. Повторение согласования движений рук, ног с дыханием во всех 4 способах плавания — 10 мин

Последовательность плавания такая: брасс, кроль на груди, кроль на спине — по 3 мин, дельфин — 1 мин. Смена

* Проверку результатов обучения проводить у бортика бассейна (водной станции) на мелкой части с обязательным соблюдением мер безопасности (см стр 30, 31). Проводящему занятие нужно иметь в руках шест-указку. В каждом заплыве участвует по одному человеку. Остальные находятся на скамейке. Для наиболее подготовленных проверку можно проводить на глубокой части бассейна, водной станции (возле стенки).

** В условиях открытого водоема проверку проводить только на мелкой части при обязательном соблюдении мер безопасности.

способов плавания производится по командам руководителя занятия.

II. Проверка результатов обучения (плавание всеми 4 способами) — 29 мин

Вначале каждый из занимающихся проплывает избранным способом, а затем всеми остальными. Оценка выставляется согласно таблице, приведенной ниже. Выбор очередности способа определяется самим обучаемым. Разрешается проплывать каждым способом не более 50 м.

Смена способов плавания производится после каждой остановки. Результаты обучения (количество метров, которые проплыл обучаемый) записываются в журнал.

Нормативные требования

Способ плавания, м	Дистанция, м	Оценка, баллы
Избранный (основной)	25 и более	5
	20	4
	10	3
	Менее 10	2
Остальные (дополнительные)	20 и более	5
	15	4
	10	3
	Менее 10	2

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Построение, расчет группы. Подведение итогов обучения.

Построить занимающихся в одну шеренгу. Объявить результаты проверки.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тренажер для обучения плаванию (ТОП-4).

1, 12 — пробки, 2, 15, 23 — втулки, 3, 13 — упоры, 4, 11 — вилки, 5 — ось, 6 — заглушка, 7 — пяточный ограничитель, 8 — связь, 9, 10 — переходники, 14 — фиксатор, 16 — флажок, 17 — распор, 18 — направляющая толчка, 19 — телескопический фиксатор, 20—22 — трубы Ø 20, 24—26, 29—31 — винты М6, 27 — гайка М6, 28, 33, 35, 36 — винты М3, 32 — болт с гайкой М4, 34 — шпилька, 37 — заклепка

Ширина скобы соответствует ширине бортика бассейна водной станции, высота передней части скобы — высоте надводной части бассейна, водной станции +250—300 мм, высота задней части скобы — высоте наружной стенки бассейна, водной станции
(Рис. 118 см на стр 139,)

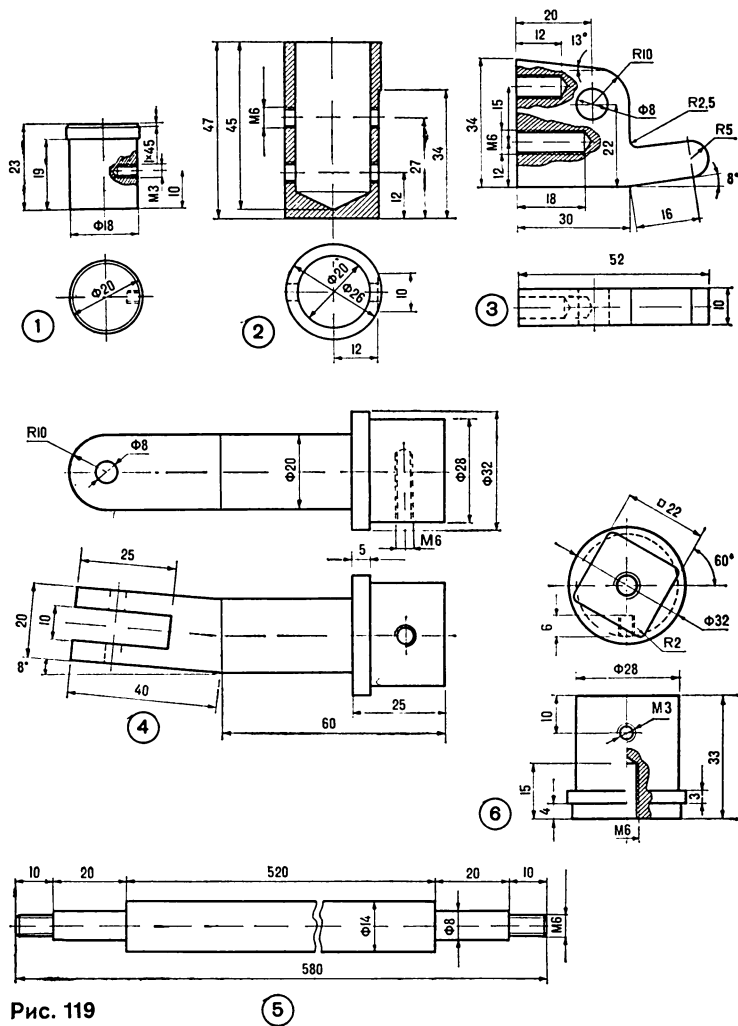


Рис. 119

Детали тренажера

1 — пробка, 2 — втулка, 3 — упор, 4 — вилка, 5 — ось, 6 — заглушка

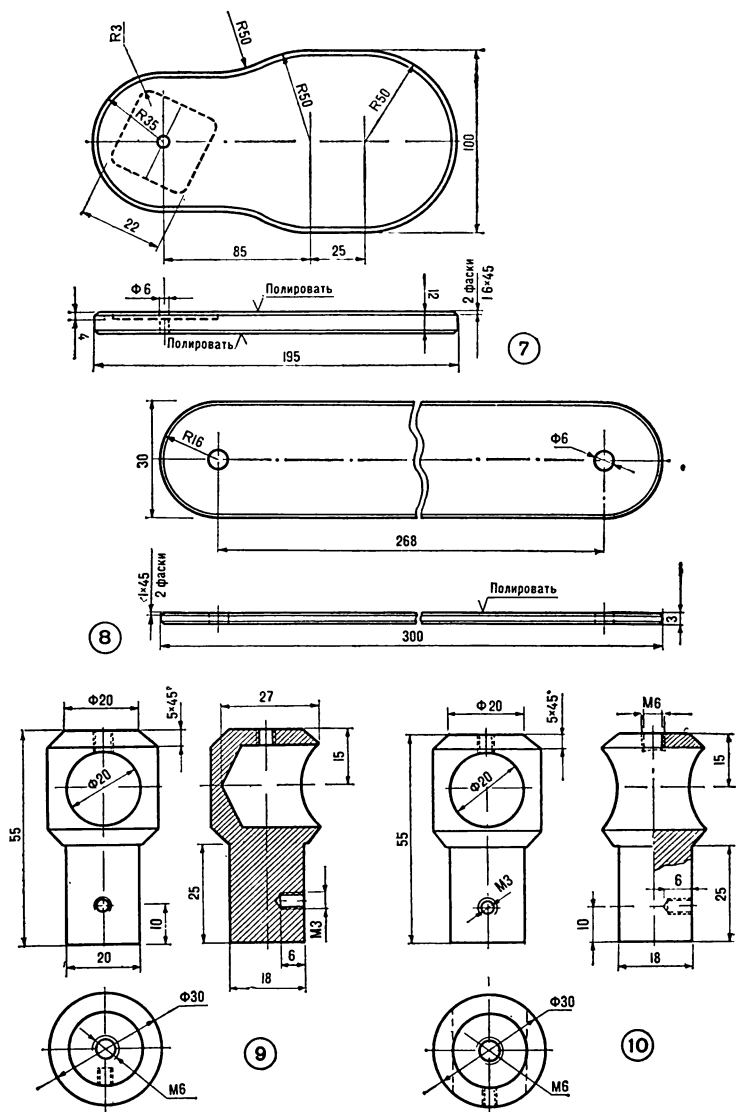


Рис. 119 (продолжение)

7 — пяточный ограничитель, 8 — связь, 9, 10 — переходник

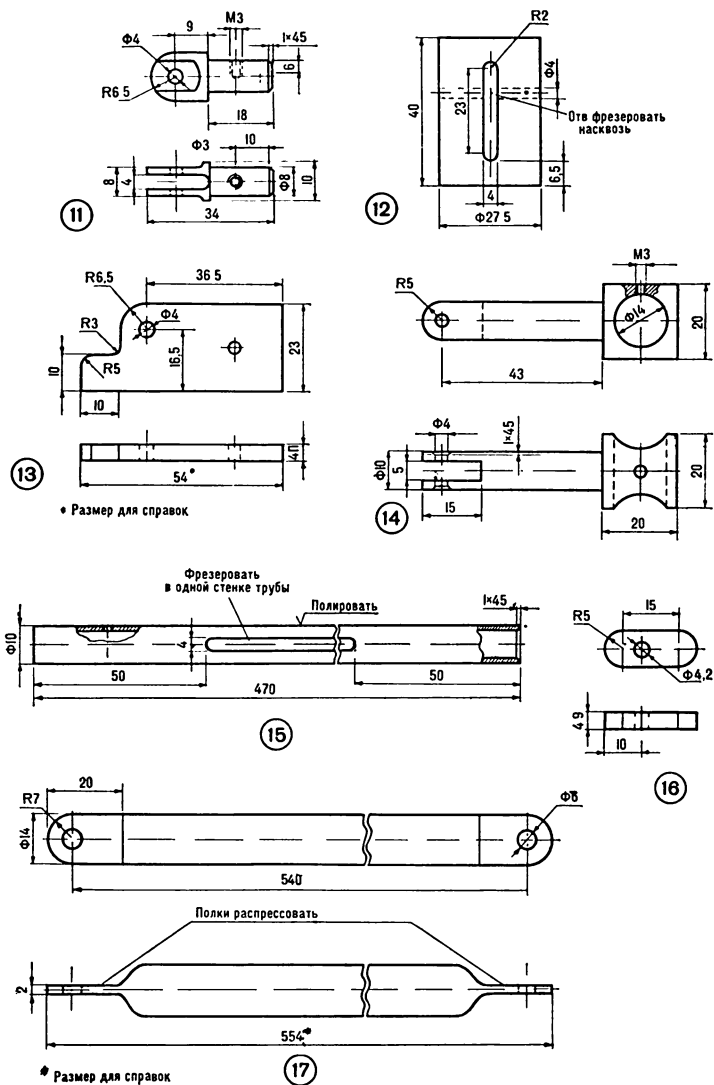


Рис. 119 (продолжение)

11 — вилка 12 — пробка 13 — упор, 14 — фиксатор (стопор), 15 — втулка 16 — флажок, 17 — распор

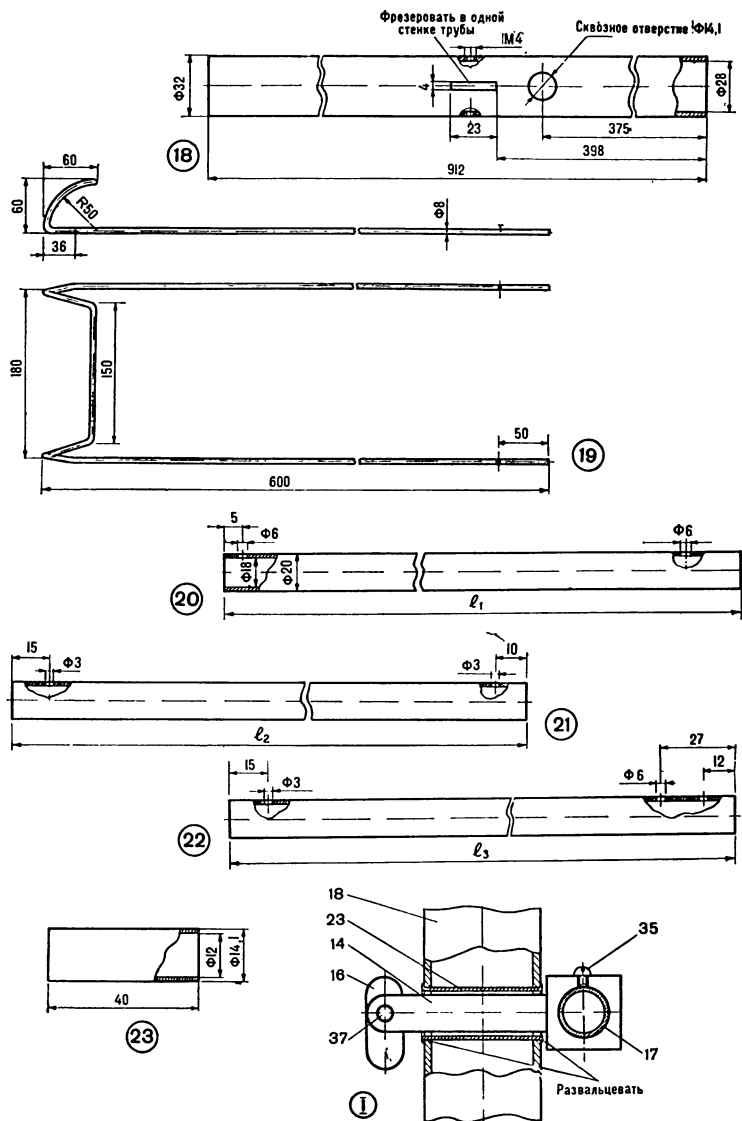


Рис 119 (продолжение);

18 — направляющая толчка, 19 — телескопический фиксатор, 20—22 — трубы, 23 — втулка

I — фиксатор (стопор) с направляющей толчка (сборочный чертеж)

ЛИТЕРАТУРА

Альмяшев С С, Семенов Ю А Об обучении спортивным способам плавания Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1979 г. Под редакцией Г Л Антипова Л, изд ВДКИФК, 1980

Булгакова Н Ж Обучение плаванию в школе М, «Просвещение», 1974

Гальперин П Я, Талызина Н Ф Формирование знаний и умения на основе теории поэтапного усвоения умственных действий М, изд Московского университета, 1968

Дорошенко Ю П, Дорошенко И В Определение плавательной подготовленности населения в целях разработки системы нормативных оценок «Теория и практика физич культуры», 1981, № 3

Каунсилмен Д Наука о плавании М, ФиС, 1972

Коробков А В, Талышев В М Особенности координации в водной среде «Теория и практика физич культуры», 1969, № 10

Мазниченко В Д Двигательные навыки в гимнастике М., ФиС, 1959

Малиновский С В Моделирование тактического мышления спортсмена М, ФиС, 1981

Материалы XXVI съезда КПСС М, Изд. политической литературы, 1981

Никитский Б Н, Васильев В С, Плавание М, «Просвещение», 1981

О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР от 11 сентября 1981

Плавание Учебник для институтов физической культуры Под редакцией Н Ж Булгаковой М, ФиС, 1979

Семенов Ю А Программированное обучение с использованием технических средств при отборе юных пловцов «Теория и практика физич культуры», М, ФиС, 1980, № 6

Семенов Ю А Программная установка для обучения плаванию Сб «Электроника и спорт», VI, М, 1981

Фарафонов М С Плавание брассом М, ФиС, 1980

Фарфель В С Управление движениями в спорте М, ФиС, 1975

Фирсов З П Тренеры, идущие вперед Сб «Плавание», выпуск I, М, ФиС, 1977.

Юрий Александрович Семенов

НАВЫК ПЛАВАНИЯ — КАЖДОМУ

Заведующая редакцией А К Гринкевич Редактор Г Б Хотянова Художник В В Воронин. Художественный редактор В А Жигарев Технический редактор Т Ф Евсеева. Корректор В А Шашкова. ИБ № 1485 Сдано в набор 07.01.83. Подписано к печати 19.07.83. А 03180 Формат 84×108/32 Бумага тип № 2 Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п л 7,56 Усл. кр. отт. 7. Уч.-изд. л. 8,44 Тираж 100 000 экз. Издат. № 6954 Зак. 31 Цена 55 коп. Орден «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли 101421 Москва, Каляевская ул., 27 Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

В этой книге даются рекомендации по программированному обучению плаванию с применением технических средств (тренажеров и др.). Такое обучение позволяет в сокращенные сроки научить плавать любым способом. Материал практических занятий может быть использован для обучения и без технических средств. Содержание занятий пригодно для группового и индивидуального обучения взрослых и детей на открытых водоемах и в бассейнах.

