

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЁЛОЧКА»

628615, Российская Федерация, Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра.
г. Нижневартовск, ул. Спортивная,

Телефон: 46-43-78
Тел./факс: (3466) 46-09-11

СПОРТИВНЫЙ КРУЖОК "МОРСКАЯ ЧЕРЕПАШКА"



Инструктор по физической культуре
(плавание): Л.А. Диннер

г. Нижневартовск

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Трудность обучения ребенка спортивным способам плавания состоит в том, что у него нет достаточного навыка в согласовании непрерывных рук и ног с дыханием. Поэтому считается целесообразным, сначала научить ребенка передвигаться в воде с помощью облегченных способов плавания. В кружке обучаем детей старшего дошкольного возраста, которые по разным причинам (медицинские отводы, боязнь воды, мало посещали бассейн, недавно прибывшие и т.д.) плохо справляются с общей образовательной программой по плаванию.

При плавании облегченными способами в связи с тем, что движения выполняются обеими руками одновременно, возникает большая подъемная сила, которая обеспечивает высокое положение туловища и головы, что облегчает выполнение вдоха.

Таким образом, при любых двигательных сочетаниях с движениями ног, одновременные гребки двумя руками создают облегченные условия для выполнения вдоха и последующего вдоха. Повторное выполнение этих движений способствует тому, что приобретает умение согласовывать движения с дыханием.

При плавании облегченными способами совершенно необязательно добиваться (особенно на первых порах) высокого качества выполнения движений.

Пусть воспитанник демонстрирует лишь общую схему избранной координации. Главное состоит в том, чтобы, выполняя движения заданной координации и согласовывая их с дыханием, научить его свободно передвигаться по воде, постепенно удлиняя проплываемое расстояние.

Инструктор, прежде всего, должен обратить внимание на изучение данного согласования и на устранение грубых ошибок. Следует помнить о том, что по мере освоения избранного сочетания устраняются мелкие ошибки, увеличивается темп плавания, движения совершенствуются.



Облегченные способы плавания – это сочетание простейших движений рук и ног, основанные на выталкивающей силе воды.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством обучения прикладному плаванию. Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию и закаливанию организма детей;
- овладение дошкольниками жизненно необходимым навыком плавания;
- повышение уровня развития основных физических качеств детей;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям плаванием

Ожидаемые результаты:

Укрепление мышцы сердца; улучшение кровообращения в сосудах рук и ног; совершенствование дыхательного аппарата и улучшение газообмена; профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости; увеличение роста. Преодоление определенных отклонений, таких как чрезмерная застенчивость, нервозность; повышение жизнерадостности; воспитание мужественности.

Задачи:

Во время обучения облегченными способам плавания формировать у ребенка необходимые ему навыки и выполнение движений с различной амплитудой. Научить двигаться в разных направлениях. Эти навыки также будут способствовать развитию его координационных способностей, что в дальнейшем поможет ему лучше и быстрее изучить технику спортивных способов плавания. Учить согласовывать движения выбранного способа и дыхания, свободно передвигаться по воде.

Перспективы:

Научить детей основным четырем группам облегченных способов плавания.



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Сентябрь: 1. Рассказать о спортивном, прикладном и оздоровительном значении способа.

2. Продемонстрировать изученный способ плавания.

Октябрь: 1. Выбрать группу и вариант облегченного способа плавания каждого ребенка.

2. Учить владению техникой движения ногами.

Ноябрь: 1. Учить владению техникой дыхания.

Декабрь: 1. Учить владению техникой движения руками.

Январь: 1. Овладение согласованием движения рук и дыхания.

Февраль: 1. Овладение согласованием движения рук и ног при задержке дыхания.

Март: 1. Плавание с полной координацией движений.

Апрель: 1. Обработка облегченных способов плавания.

2. Учить и использовать выбранный способ плавания в игре.

Май: 1. Соревнования между двумя подгруппами.

Краткая схема обучения технике облегчённых способов плавания

Демонстрация облегчённого способа плавания и его элементов

Теоретическое обоснование (объяснение) техники плавания данным способом и его элементов

Плавание (попытки плавать) изучаемым способом

Ознакомление с техникой движения рук и ног на суше

Овладение элементами техники и отдельными согласованиями рук и ног в воде

Освоение, в воде. Способа плавания в целом

Совершенствование в технике плавания данного способа и его элементов

Обучение облегченным способам плавания

Основная трудность обучения спортивным способам плавания заключается в неумении воспитанников согласовывать непрерывные движения конечностями с дыханием в том ритме, который определяется структурой способа плавания.

В большинстве облегченных способов в связи с выполнением движений обеими руками одновременно возникает большая подъемная сила, обеспечивающая высокое положение туловищу и голове, что облегчает выполнение вдоха и последующего выдоха. Повторное выполнение этих движений способствует более успешному и прочному умению согласования движений с дыханием.

Изучение техники облегченных способов плавания осуществляется в такой последовательности: движения ногами, дыхание, движения руками, согласование движений руками с дыханием, согласование движений руками и ногами при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

Изучение техники движений ногами.

Изучение движений ногами начинается в наиболее доступном опорном исходном положении, соответствующем особенностям техники изучаемого способа плавания (на груди, на спине, на боку;

Например, исходное положение для изучения движений ногами, как в кроле на груди, таково: удерживаясь обеими руками за желоб (пенное корытце) и упираясь предплечьями в стенку, воспитанник принимает горизонтальное положение на поверхности воды.

Ноги принимают характерные для изучаемого способа плавания положения: стопы повернуты внутрь (для движений кролем) или наружу (для движений брассом) и т. д. По мере освоения структуры движения исходные положения усложняются: вначале нужно удерживаться за опору двумя прямыми руками, а затем одной. В этом случае (в связи с уменьшением опоры) в исходном положении для поддержания тела в устойчивом горизонтальном положении движения ногами нужно выполнять в повышенном темпе и с небольшой амплитудой. Дыхание в опорных положениях может быть произвольным (рот над водой, ритм дыхания определяется самим занимающимся) и задержанным (после вдоха лицо опускается в воду, выдох задерживается). Время задержки дыхания определяется индивидуальными возможностями воспитанников.

Далее можно перейти к изучению движений в без опорном положении. Для этого, выполнив скольжение и не дожидаясь, когда тело потеряет скорость, занимающиеся начинают активные движения ногами, как в кроле на груди, брассе или другом способе, предварительно сделав вдох и задержав дыхание.

Руки при этом принимают различные исходные положения: обе впереди, обе прижаты к туловищу, одна впереди, другая прижата к туловищу и т. д.

Изменения исходных положений рук перед началом упражнения и в процессе его выполнения помогают освоить те положения, которые пловец принимает во время плавания различными способами в полной координации.

Совершенствование в движениях ногами проводится при плавании с опорой о легкий предмет (например, плавательную доску). Прежде всего, воспитанников следует научить правильно, удерживать доску и принимать необходимые в этом случае исходные положения. При плавании с опорой о доску движения ногами можно выполнять в самых различных режимах: свободно, ускоренно, быстро, переменным и т. д. Как правило, во время плавания с доской подбородок находится над водой, и дыхание осуществляется произвольно.

Упражнения для изучения техники движений ногами.

При плавании на груди. На суше.

1. Лежа на скамейке и свесив ноги, - движения ногами, как при плавании кролем на груди, брассом и дельфином.
2. Стоя на одной ноге,- движения другой ногой, как при плавании дельфином.
3. То же, но другой ногой.

В воде.

1. Удерживаясь руками за опору; или опираясь о дно, подбородок у воды,- движения ногами, как при плавании кролем на груди, брассом, дельфином. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Без опорное плавание на груди этими способами с помощью одних ног с различными положениями рук (лицо опущено в воду).
4. Плавание всеми способами с опорой руками о доску (подбородок у воды). При плавании на спине, на суше. Сидя на скамейке,- движения ногами, как при плавании кролем на спине, брассом на спине, дельфином на спине.

В воде.

1. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно,- движения ногами, как при плавании кролем на спине, брассом на спине, дельфином на спине.
2. Без опорное плавание на спине этими способами с помощью одних ног (руки прижаты к туловищу).
3. То же, но с различными положениями рук.

При плавании на боку. На суше. Стоя на "нижней" ("верхней") ноге, - движения "верхней" ("нижней") ногой, как при плавании на боку.

В воде.

1. Удерживаясь за опору в положении на боку, - движения "верхней" ("нижней") ногой, как при плавании на боку.
2. То же, но обеими ногами одновременно.
3. Без опорное плавание на боку с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
4. Плавание на боку с опорой руками о доску, подбородок у воды.
5. То же, но лицо опущено в воду.

Изучение техники дыхания

Дыхание - важнейший элемент техники. Оно выполняется в соответствии с особенностями (последовательностью) изучаемой координации движений. Во всех облегченных способах плавания, которые предусматривают движение тела спортсмена в положении на груди, дыхание осуществляется за счет поднимания лица из воды (вдох) и его последующего опускания в воду (выдох).

Ознакомление с техникой дыхания необходимо проводить на суше в положении наклона вперед, руки на коленях. В этом же положении дыхание вначале изучается в воде.

Необходимо учить энергичному и полному выдоху в воду, а также движению головы вперед-вверх настолько, чтобы рот показался над водой и был широко открыт для выполнения глубокого вдоха. Если позволяют условия, можно выполнять упражнения по изучению техники дыхания в усложненных условиях: продвигаясь по дну водоема в положении наклона вперед, руки опущены вниз (вытянуты вперед, назад вдоль туловища). Дыхание должно быть непрерывным, с акцентом на полный выдох в воду.



Упражнения для изучения техники дыхания

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, подбородок у воды, глубокий вдох и полный выдох через рот (нос) в воду.
2. То же, но поворачивая голову для вдоха в правую (левую) сторону.
3. Идя по дну в положении наклона вперед, многократно выполнять полные выдохи в воду через рот (нос).

Изучение техники движений руками

На суше воспитанников знакомят с формой движений, указывают направление, амплитуду движений и положение гребущих звеньев.

В воде изучение этого раздела начинается в опорном положении, стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, дыхание произвольное. Движения нужно выполнять активно, все время, удерживая кисть перпендикулярно направлению движения, стараясь за счет прилагаемых к гребку усилий сдвинуть себя с места.

Необходимо использовать широкую вариативность движений, предлагая выполнять гребки прямыми, слегка согнутыми и сильно согнутыми руками. Это позволит найти такой вариант техники, при котором расположение конечностей и прилагаемые усилия будут обеспечивать наибольшую тягу: занимающиеся почувствуют, что им трудно удерживаться в исходном положении, и они сходят с места. Однако определение наилучшего варианта техники можно завершить лишь в без опорном положении.

В без опорном, положении главное внимание уделяется свободному выполнению движений, умению своевременно приложить усилия при гребке для наилучшего продвижения. Грести следует широко, по большим амплитудам, все время, опираясь о воду ладонями. Поиски наиболее целесообразного варианта техники должны сопровождаться увеличением скорости продвижения, высоким положением тела в воде. При изучении движений руками допускаются свободные движения ногами в любом направлении, но по малым амплитудам (в зависимости от техники изучаемой координации).

Упражнения для изучения техники движений руками с дыханием

При плавании на груди. На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед, - движения прямыми руками, как в дельфине.
2. То же, но согнутыми руками.
3. Движения прямыми руками через стороны до бедер.
4. Попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле.

Дыхание произвольное. В воде. В опорном положении.

1. Стоя в наклоне вперед,- движения прямыми-руками, как в дельфине.
2. То же, но согнутыми руками.
3. Движения через стороны прямыми руками до бедер.
4. Попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле. Дыхание во всех случаях произвольное, затем задержанное. В без опорном положении.
5. Одновременные движения прямыми руками, как в дельфине.
6. То же, но согнутыми руками.
7. Одновременные движения прямыми руками через стороны до бедер.
8. Поочередные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле. Во всех случаях ноги выпрямлены, но не напряжены, а дыхание задержано.

При плавании на спине. На суше.

1. Стоя, - одновременные движения прямыми руками через стороны до бедер.
2. Попеременные укороченные движения руками.

В воде. В без опорном положении:

1. Одновременные движения прямыми руками через стороны до бедер.
2. Попеременные укороченные движения руками. Дыхание во всех случаях произвольное.

При плавании на боку

На суше. Стоя в положении выпада в сторону, - движения обеими руками одновременно вниз назад. В воде. Стоя в положении выпада в сторону, - одновременные движения руками вниз - назад, дыхание задержано. В без опорном положении (тело лежит на боку) - одновременные движения руками вниз - назад, дыхание задержано, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Изучение согласования движений руками с дыханием

Во всех координациях на груди изучение согласования движений руками с дыханием осуществляется одинаково, так как здесь для выполнения вдоха голова должна подняться над водой настолько, чтобы рот лишь показался над водой. Специфика этого согласования позволяет после выполнения ряда упражнений на суше для предварительного ознакомления с особенностями координации уделять достаточно внимания подробному ознакомлению и предварительному изучению ее в воде в опорных положениях. Все внимание следует уделять выполнению полного и энергичного выдоха и правильного согласования дыхания с движениями руками. После освоения этого согласования, стоя в воде в положении наклона вперед без продвижения, его следует выполнять в этом же положении, но продвигаясь по дну на мелком месте.

В без опорном положении движения руками надо начинать тогда, когда тело еще скользит с большой скоростью. В этом случае, сделав энергичный выдох в воду в конце гребка руками, когда возникает наибольшая подъемная сила и тело в связи с этим принимает высокое положение, занимающийся выполняет вдох через широко открытый рот. Если при этом возникают затруднения, связанные с неумением сделать выдох на каждый гребок, то вначале изучения этого согласования можно пропускать 2-3 гребка и затем выполнить вдох. Однако в течение этого времени нежелательна задержка дыхания, нужно выполнять медленный продолжительный выдох и закончить его на том гребке, на котором будет сделан вдох.

Главным условием при изучении согласования движений руками с дыханием является умение выполнить энергичный и полный выдох в воду и в зависимости от его продолжительности своевременно начинать очередной цикл движений, т. е. строго подчинять ритм движений ритму дыхания. Чем медленнее будут выполняться движения, тем больше времени будет отведено для выполнения полноценного выдоха и формирования правильного согласования. Выполнение движений в высоком темпе при начальном обучении плаванию затрудняет своевременный и полноценный выдох и приводит к прогрессивному образованию кислородного долга (занимающийся прекращает движения).

При плавании на спине следует добиваться такого согласования, при котором вдох выполняется в строго определенный момент движений, хотя здесь дыхание не связано с выдохом в воду. Лучше всего, если вдох будет выполняться во время движения рук вдоль тела за голову (подготовительное движение), а выдох - во время гребка руками с акцентом на момент окончания гребка.

Упражнения для изучения согласования движений руками с дыханием

При плавании на груди. На суше. Стоя в положении наклона вперед, - имитация согласования движений руками с дыханием, как в кроле на груди (без выноса рук из воды), брасе и дельфине. В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, - согласование движений руками с дыханием, как в кроле на груди (без выноса рук из воды), брасе и дельфине.
2. То же, продвигаясь по дну в положении наклона вперед.
3. То же в без опорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании на спине.

На суше. Стоя, - имитация согласования одновременных и попеременных движений руками с дыханием.

В воде. В без опорном положении - согласование одновременных и попеременных движений руками с дыханием (на два счета вдох, на четыре - выдох).

При плавании на боку.

На суше. Стоя в положении выпада в сторону, - имитация согласования движений руками с дыханием.

В воде.

1. Стоя в положении выпада в сторону,- согласование одновременных движений руками с дыханием.
2. Это же в без опорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Изучение согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании

Это согласование изучается сразу в без опорном положении. При плавании на груди, когда ноги выполняют движения кролем, следует сразу же после непродолжительного скольжения начинать активное движение ногами, придать телу устойчивое горизонтальное положение и лишь после этого начинать безостановочные движения руками, сосредоточив все внимание на правильном расположении кистей при гребке и непрерывных движениях ногами. Останавливаться можно лишь тогда, когда возникнут трудности в связи с задержкой дыхания. Эти указания в равной степени относятся к изучению согласования движений при плавании на спине.

Если занимающийся будет выполнять согласования движений руками и ногами правильно и при этом делать вдох и выдох в соответствии с требованиями техники данной координации, то этому не следует препятствовать.

Если же вдох и выдох будут вызывать нарушения координации движений руками и ногами, тогда упражнение должно выполняться на задержке дыхания, чтобы можно было сосредоточиться на правильном выполнении согласования движений конечностями.

При плавании на спине дыхание задерживать нецелесообразно, лучше всего дышать произвольно, направляя все усилия на освоение правильной координации движений.

При плавании дельфином следует одновременно начинать рабочее движение руками и подготовительное - ногами и лишь после того, как руки займут вертикальное положение, одновременно делать удар ногами сверху вниз и заключительную часть гребка руками. Это упражнение не следует разрешать выполнять при произвольном дыхании. В координациях, выполняемых в положении на груди, наибольшие затруднения возникают при изучении сочетаний, как при плавании брассом, в связи с особенностями согласования движений. Здесь после непродолжительного скольжения выполняется энергичный гребок руками, затем подготовительные движения руками и ногами и, наконец, вынос рук вперед и гребок ногами. После этого следует обязательная пауза на 3-4 счета, во время которой тело должно быть выпрямлено, руки и ноги прямые, голова опущена лицом вниз и находится между руками (ладони обращены вниз). Необходимость выполнять паузу при изучении согласования движений руками и ногами в равной степени относится и к координациям, выполняемым при положении тела на боку.

Упражнения для изучения согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании

При плавании на груди.

На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед,- согласование одновременных движений прямыми и согнутыми руками вниз, прямыми руками через стороны, а также согласование попеременных укороченных и удлиненных движений руками с ходьбой мелкими быстрыми шагами на месте и с продвижением вперед
2. Стоя на одной ноге, - согласование одновременных движений руками (вниз и через стороны) с движениями другой ноги брассом, дельфином. Во всех случаях дыхание произвольное.

В воде.

В без опорном положении:

1. Согласование одновременных движений прямыми и согнутыми руками вниз, прямыми руками через стороны с движениями ногами кролем, брассом, дельфином.
2. Согласование попеременных укороченных и удлиненных движений руками с движениями ногами кролем. Во всех сочетаниях лицо опущено в воду, а дыхание задержано.

При плавании на спине.

На суше.

1. Стоя, - согласование одновременных движений руками через стороны с ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами или с движением одной ногой брассом, дельфином.
2. Согласование попеременных укороченных движений руками с ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами. В воде.

В без опорном положении:

1. Согласование одновременных движений руками через стороны с движениями ногами кролем на спине, брассом на спине, дельфином на спине.
2. Согласование попеременных укороченных движений руками с движениями ногами кролем на спине.

При плавании на боку.

На суше. Стоя, - согласование одновременных движений руками с движением "верхней" ("нижней") ноги.

В воде.

В без опорном положении.

1. Согласование одновременных движений руками с одновременными движениями ногами.
2. Согласование одновременных движений руками с попеременными движениями ногами. В обоих случаях голова опущена лицом в воду, дыхание задержано.

Изучение способа плавания в полной координации

Изучение способа плавания в полной координации необходимо начинать с согласования отдельных элементов техники во время плавания в медленном темпе. В этом случае внимание занимающихся, помимо полного и энергичного выдоха и своевременного вдоха, сосредоточивается на правильном согласовании отдельных движений в таком расположении гребущих звеньев, которое обеспечивает наилучшее продвижение тела вперед. По мере освоения согласования движений с дыханием темп плавания можно увеличивать, не допуская появления грубых ошибок в технике движений.

Упражнения для изучения способа плавания в полной координации

При плавании на груди. В воде. В без опорном положении:

1. Согласование одновременных движений руками с дыханием и движениями ногами кролем.
2. Согласование одновременных движений руками с дыханием и движениями ногами брассом.
3. Согласование одновременных движений руками с дыханием и движениями ногами дельфином.
4. Согласование попеременных движений руками с дыханием и движениями ногами кролем.

При плавании на спине. В воде. В без опорном положении:

1. Согласование одновременных движений руками с движениями ногами кролем и дыханием (на два счета вдох, на четыре выдох).
2. Согласование одновременных движений руками с движениями ногами брассом и дыханием.
3. Согласование одновременных движений руками с движениями ногами дельфином и дыханием.
4. Согласование попеременных укороченных движений руками с движениями ногами кролем на спине и дыханием.

При плавании на боку. В воде. В без опорном положении:

1. Согласование одновременных движений руками с движениями ногами на боку и дыханием.
2. Согласование одновременных движений руками с попеременными движениями ногами и дыханием.

Понятие о двигательной избирательности

Начальное обучение плаванию детей нужно строить на основе двигательной избирательности. Суть ее состоит в том, что каждому ребенку присуща способность к более быстрому и качественному освоению наиболее доступных для него движений и их последующему развитию.

При обучении облегченным способам плавания в первую очередь изучаются движения ногами. В каждой из описанных выше групп эти движения неодинаковы. Поэтому целесообразно на первых же занятиях начать обучение движениям ногами из всех групп облегченных способов в такой последовательности: кролем на груди и на спине, как при плавании брассом, как при плавании дельфином, как при плавании на боку.

После этого изучаются движения руками, которые во всех группах облегченных способов (кроме пятой) одинаковы. Затем детям представляется возможность опробовать различные сочетания, движения и выбрать для последующего изучения такие, которые показались им более доступными и в силу этого лучше других освоенными. Способность детей более быстро и качественно осваивать наиболее доступные движения, проявлять определенный "двигательный вкус" называется двигательной избирательностью. Она осуществляется при активной направляющей роли педагога.

Такое направление в начальном обучении в полной мере соответствует педагогическим правилам: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Техника облегченных способов плавания

В настоящее время уровень спортивных результатов по плаванию очень высок. Особенно значительный рост результатов наблюдается в последние годы. Это связано с эффективным развитием у мастеров водной дорожки скоростной выносливости, которая обеспечивает проплывание любых дистанций с высокой равномерной скоростью. Основой для развития скоростной выносливости является рациональная техника движений, которая способствует повышению коэффициента полезного действия работы, затрачиваемой пловцом на преодоление дистанции.

Основными принципами рациональной техники являются: высокий уровень плавучести спортсмена, почти горизонтальное положение тела в воде, ускоренное выполнение движений руками во время гребков и проносов (подготовительных движений), сохранение постоянного ритма движений руками и ногами, выполнение в воде движений кистями рук спереди назад, выполнение гребков согнутыми руками, формирование такой координации движений, которая обеспечивает развитие и сохранение высокого темпа движений руками, достижение оптимального колебания тела при плавании и др.

Техника облегченных способов плавания представляют собой такие координации, в которых последовательно сочетаются простейшие одновременные движения руками с попеременными или одновременными движениями ногами, а также попеременные движения руками с попеременными движениями ногами. В облегченных способах плавания создаются отличные условия для непрерывного дыхания. При плавании облегченными и способами обучаемые приобретают навыки выполнения движений с большой амплитудой и в разных направлениях. Многочисленные согласования этих движений хорошо развивают координационные способности, состав. Составляют основу для овладения в дальнейшем передовой техникой спортивного плавания. Облегченные способы надо рассматривать как средства воспитания временных навыков плавания, если в дальнейшем воспитанники изучают технику спортивного плавания, и как средство воспитания постоянных навыков, если обучение плаванию воспитанников на этом заканчивается.

Облегченные способы плавания объединяются в пять основных групп: первая основана на движениях ногами, как при плавании кролем; вторая - на движениях ногами, как при плавании брассом; третья - на движениях ногами, как при плавании дельфином; четвертая - на движениях ногами, как при плавании на боку; пятая группа основана на движениях ногами, как при плавании кролем, и попеременных движениях руками без выноса из воды.

Первая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами кролем на груди и кролем на спине и одновременные движения руками без выноса из воды.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, прямые руки двигаются одновременно вниз до бедер

И. п.1 - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, лицо опущено в воду, подбородок касается груди, ноги вытянуты. После непродолжительного скольжения ноги начинают непрерывные попеременные движения, как при плавании кролем на груди (без технических упрощений), затем прямые руки одновременно начинают гребок вниз - назад к бедрам, при этом кисти принимают положение, перпендикулярное направлению движения, немного шире плеч. Когда руки достигают вертикального положения, активизируется и заканчивается выдох в воду и голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается, выполняется активный вдох через широко открытый рот. После этого голова опускается, начинается выдох, руки сгибаются в локтевых суставах (плечи в начале сгибания прижаты к туловищу) и кистями вперед под грудью быстро вытягиваются в и. п. Затем цикл движений повторяется и т. д.

Второе сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

И. п. - такое же, как при выполнении первого сочетания. После непродолжительного скольжения начинают движения ногами, затем прямые руки одновременно выполняют гребок через стороны до бедер (у поверхности воды), ладони предварительно разворачивают наружу и удерживают их перпендикулярно направлению движения. Когда руки пересекут линию плечевых суставов, активизируется и заканчивается выдох, а голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается, выполняется активный вдох, после чего голова опускается в воду и начинается выдох. Затем руки сгибаются в локтевых суставах (плечи в начале сгибания прижаты к туловищу) и кистями вперед под грудью быстро вытягиваются в и. п.

Третье сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

И. п. - руки прижаты к туловищу, ноги вытянуты, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. Как и в первых двух сочетаниях, сначала начинают движения ногами. Затем руки сгибают в локтевых суставах и вдоль туловища (под водой) вытягивают за голову ладонями наружу (в этот момент выполняется вдох), после чего прямые руки одновременно выполняют гребок около поверхности воды через стороны до бедер, при этом кисти удерживаются перпендикулярно направлению движения (во время гребка выполняется выдох). Руки вновь принимают и. п., и после непродолжительной паузы при продолжающихся движениях ногами цикл повторяется.

Вторая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании брассом на груди и на спине (допускаются некоторые технические упрощения), и одновременные движения руками без выноса их из воды.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании брассом на груди, прямые руки двигаются вниз до бедер.

И. п. - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, ноги вытянуты и соединены, лицо опущено в воду, подбородок касается груди. После непродолжительного скольжения прямые руки одновременно начинают гребок, двигаясь вниз - назад до бедер (кисти немного шире плеч и перпендикулярны направлению движения). Когда руки достигают вертикального положения, активизируется и заканчивается выдох в воду, а голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается и выполняется активный вдох. После этого голова опускается в воду, начинается выдох, сгибание рук в локтевых суставах (плечи прижаты к туловищу) и разведение ног в стороны с одновременным сгибанием их в коленных и тазобедренных суставах (стопы принимают положение "на себя"). Затем руки продолжают

движение кистями вперед под грудью в и. п., а ноги начинают гребок (круговым сведением или толчковым движением). Сочетание заканчивается, когда прямые руки и ноги приходят в и. п. Далее следует пауза, скольжение и очередной цикл движений.

Второе сочетание - движения ногами, как при плавании брассом на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

И. п. - такое же, как в первом сочетании. После скольжения прямые руки одновременно начинают гребок через стороны до бедер у поверхности воды, предварительно развернув ладони наружу и удерживая их перпендикулярно направлению движения. Когда руки пересекут линию плечевых суставов, активизируется и заканчивается выдох, а голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается, выполняется активный вдох, после этого голова опускается в воду и выполняется выдох, руки сгибаются в локтевых суставах, а ноги выполняют подготовительные движения, как в первом сочетании. Затем руки продолжают движение под грудью в и. п., а ноги начинают гребок (круговым сведением или толчковым движением) Перед началом очередного цикла движений следует пауза и скольжение.

Третье сочетание - движения ногами, как при плавании брассом на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

И. п.- руки прижаты к туловищу, ноги выпрямлены и соединены, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. Из этого положения руки одновременно сгибаются в локтевых суставах и вдоль туловища (под водой) вытягиваются за голову ладонями наружу (в этот момент выполняется вдох). С началом движений рук ноги сгибаются в коленных суставах, при этом бедра сохраняют исходное положение, голени опускаются вниз и разводятся в стороны, стопы разворачиваются наружу, а носки принимают положение "на себя". Далее обе прямые руки одновременно выполняют гребок у поверхности воды через стороны до бедер, удерживая кисти перпендикулярно направлению движения. В это время ноги выполняют гребок (толчковым движением) и принимают и. п. Во время гребка руками выполняется выдох, затем следует пауза, скольжение и очередной цикл движений.

Третья группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременные движения руками без выноса их из воды. Ноги выполняют упрощенное движение: небольшое сгибание в коленных суставах с последующим разгибанием (активный удар). Во время удара стопы повернуты внутрь; это увеличивает их рабочую поверхность и обеспечивает расслабление ног.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок вниз до бедер.

И. п. - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, ноги вытянуты и соединены, стопы повернуты внутрь, лицо опущено в воду, подбородок касается груди. После скольжения прямые руки одновременно начинают гребок вниз - назад до бедер, при этом кисти перпендикулярны направлению движения и немного шире плеч. Одновременно с началом гребка руками ноги начинают сгибание в коленных суставах. Когда руки достигают вертикального положения, активизируется и заканчивается выдох в воду, голова начинает движение вверх, а ноги заканчивают сгибание. Вторая половина гребка руками совпадает с ударом ногами вниз - назад. В конце гребка руками голова приподнимается и выполняется активный вдох. После гребка руками голова опускается, начинается выдох, руки сгибаются в локтевых суставах и под грудью быстро вытягиваются в и. п., после чего следует пауза, скольжение, и цикл движений повторяется.

Второе сочетание - движения ногами, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер.

И. п.- такое же, как в первом сочетании. Из этого положения прямые руки одновременно начинают гребок (у поверхности воды) через стороны до бедер. Ладони разворачиваются наружу и удерживаются перпендикулярно направлению движения. Сгибание ног в коленных суставах начинается одновременно с началом гребка руками. Выдох заканчивается при пересечении руками линии плечевых суставов. Затем начинается движение головы вверх, а ноги заканчивают сгибание.

Вторая половина гребка руками совпадает с ударом ногами вниз - назад. В конце гребка руками голова приподнимается и выполняется вдох. Затем голова опускается в воду, начинается выдох, руки сгибаются в локтевых суставах и под грудью быстро вытягиваются в и. п., после чего следует пауза, скольжение, и цикл движений повторяется.

Третье сочетание - движения ногами, как при плавании дельфином на спине, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер. И. п. - руки прижаты к туловищу, ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. После скольжения руки одновременно сгибаются в локтевых суставах и вдоль туловища (под водой) вытягиваются за голову ладонями наружу (в этот момент выполняется вдох). Затем руки одновременно начинают гребок через стороны до бедер у поверхности воды, кисти перпендикулярны направлению движения (в этот момент выполняется выдох). С началом гребка ноги сгибаются в коленных суставах. Сгибание ног заканчивается при пересечении руками линии плеч. Вторая половина гребка руками совпадает с разгибанием ног в коленных суставах, а окончание гребка руками - с завершением удара ногами. Затем следует пауза, скольжение, и цикл движений повторяется.

Четвертая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании на боку или кролем (тело лежит на боку), и одновременные движения руками на боку без выноса их из воды.

Первое сочетание - движения ногами и руками, как при плавании на боку.

И. п. - лежа на левом или правом боку, ноги выпрямлены и соединены, руки прижаты к туловищу, голова повернута подбородком к плечу "нижней" руки (лицо в воде). Руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения: руки сгибаются в локтевых суставах и перед грудью, быстро вытягиваются вперед ладонями вниз; ноги разводятся в стороны: "верхняя" выводится вперед, сгибаясь в коленном суставе, а "нижняя" отводится назад и также сгибается в коленном суставе. Далее руки и ноги одновременно выполняют гребок: обе ноги, выполнив движение по большой дуге, одновременно сводятся в и. п., в начале гребка стопа "верхней" ноги берется "на себя"; обе руки гребут вдоль тела вниз - назад к бедрам до и. п. (в этот момент выполняется выдох). В конце гребка руками голова поворачивается подбородком к "верхнему" плечу и выполняется вдох. Затем голова поворачивается и начинается выдох и очередной цикл движений.

Второе сочетание - движения ногами, как при плавании кролем (тело в положении на боку), руки выполняют движения, как при плавании на боку.

И. п. - такое же, как в первом сочетании. После непродолжительного скольжения ноги начинают движения, как при плавании кролем (тело остается на боку), руки, сгибаясь в локтевых суставах, перед грудью вытягиваются вперед ладонями вниз, а затем одновременно начинают гребок вдоль тела вниз - назад к бедрам. В конце гребка руками голова поворачивается к "верхнему" плечу и выполняется вдох, затем поворачивается в и. п. и начинается выдох, после чего цикл движений повторяется.

Пятая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании кролем на груди и кролем на спине, и попеременные движения руками без выноса их из воды.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле с удлиненным гребком до бедер.

И. п. - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, лицо опущено в воду, подбородок касается груди. Ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле на груди. Затем одна рука выполняет гребок, двигаясь вниз - назад к бедру. Во время гребка она слегка сгибается в локтевом суставе, удерживая кисть перпендикулярно направлению движения, и снова выпрямляется к концу гребка. Дойдя до бедра, она сгибается в локтевом суставе и кистью вперед под грудью вытягивается в и. п.

В тот момент, когда одна рука заканчивает гребок (находится у бедра), другая его начинает и т. д. В конце гребка одноименной (правой или левой) рукой голова поднимается из воды и выполняется вдох. Выдох в воду производится в течение всего остального времени цикла.

Второе сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле, но с укороченным гребком (до вертикального положения). И. п. и начало упражнения такие же, как в первом сочетании.

Затем одна рука выполняет гребок, двигаясь вниз - назад до вертикального положения.

При этом характер ее сгибания, положение кисти, а также возвращение руки в и. п. такие же, как в первом сочетании. В момент, когда одна рука заканчивает гребок (находится в вертикальном положении), другая его начинает и т. д. Когда одноименная (правая или левая), рука заканчивает гребок, голова поднимается из воды и выполняется вдох, далее голова опускается в воду и следует выдох.

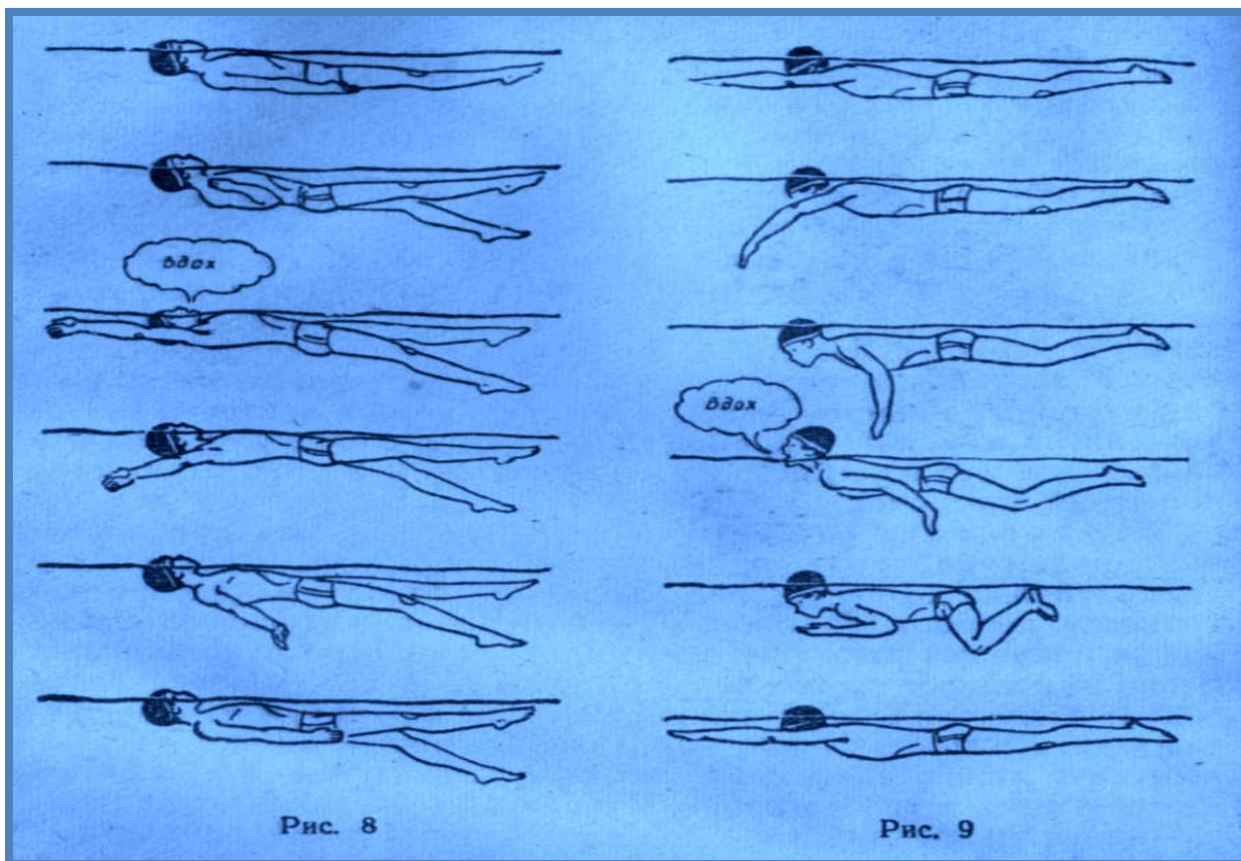
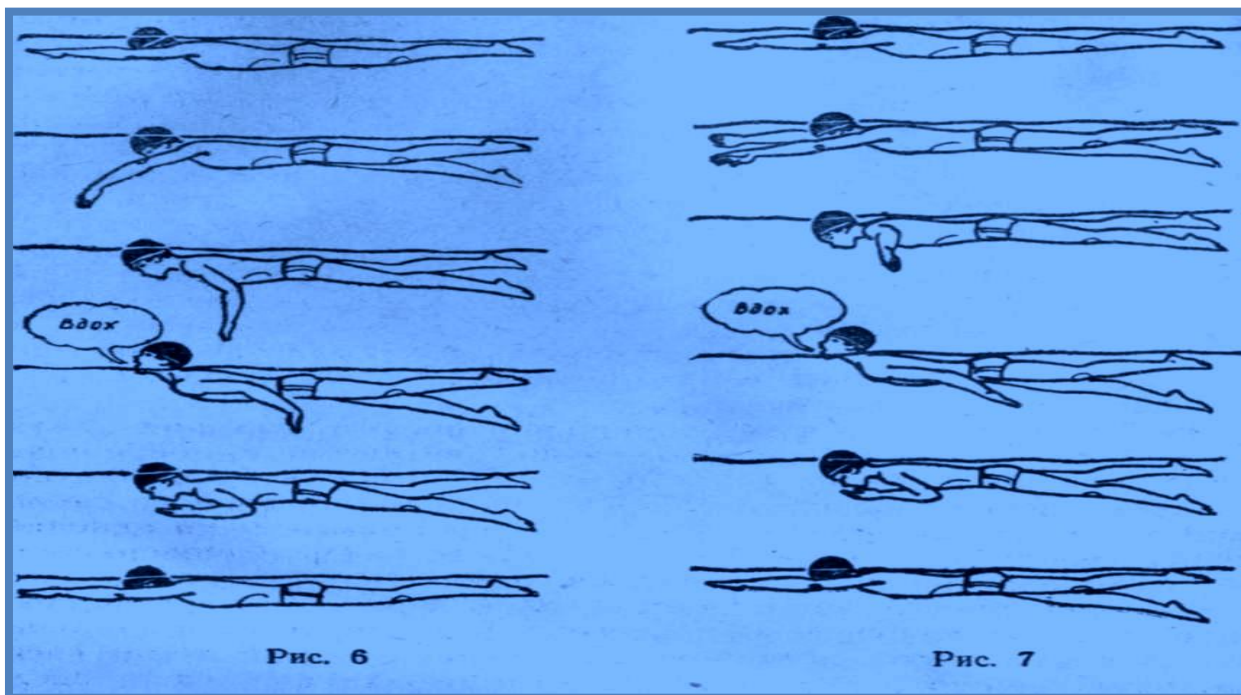
Третье сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на спине, руки попеременно у туловища выполняют укороченный гребок.

И. п. - руки прижаты к туловищу, ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. После скольжения ноги начинают движения, как при плавании кролем на спине. Одна рука сгибается в локтевом суставе до угла 90° и из этого положения производит гребок до бедра. Во время гребка другая рука занимает и. п. для гребка, затем выполняет гребок до бедра и т. д. В каждом цикле движений выполняется один вдох и один выдох.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М., « Просвещение», 1974.
 2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М., « Физкультура и спорт», 1973.
 3. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. М., « Физкультура и спорт», 1978.
 4. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М., « Физкультура и спорт», 1978.
 5. Семенов Ю.А. Учись плавать. Облегченные и неспортивные способы плавания. Издательство: Айрис-Пресс, 2003 г.
 6. Коновалов Е. Ты – сильнее воды. / М. Молодая гвардия, 1983, - 128 стр.
 7. Маряничева Е. Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений. Канд. Дис. Краснодар, 1998. – 156 с.
 8. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт, 1979.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М.: ФиС, 1984.
- Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru/>

Наглядный материал



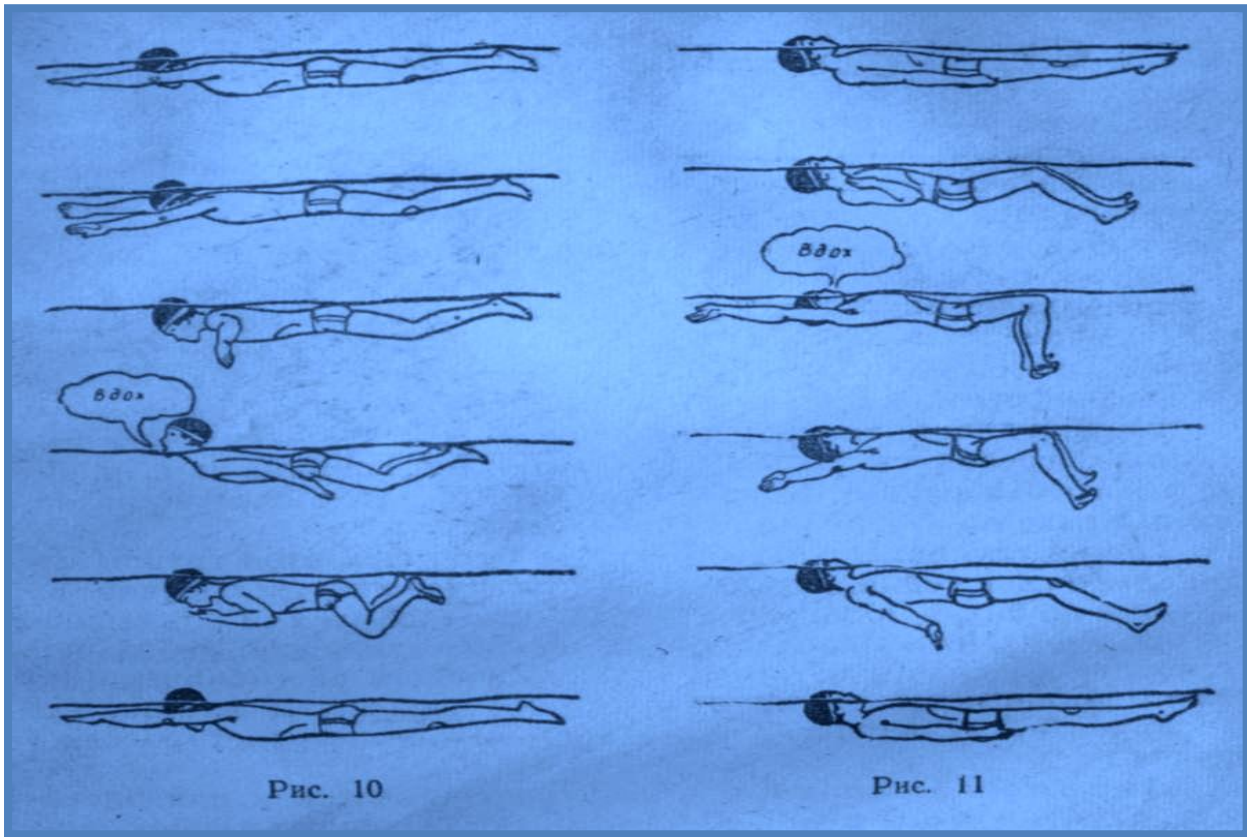


Рис. 10

Рис. 11

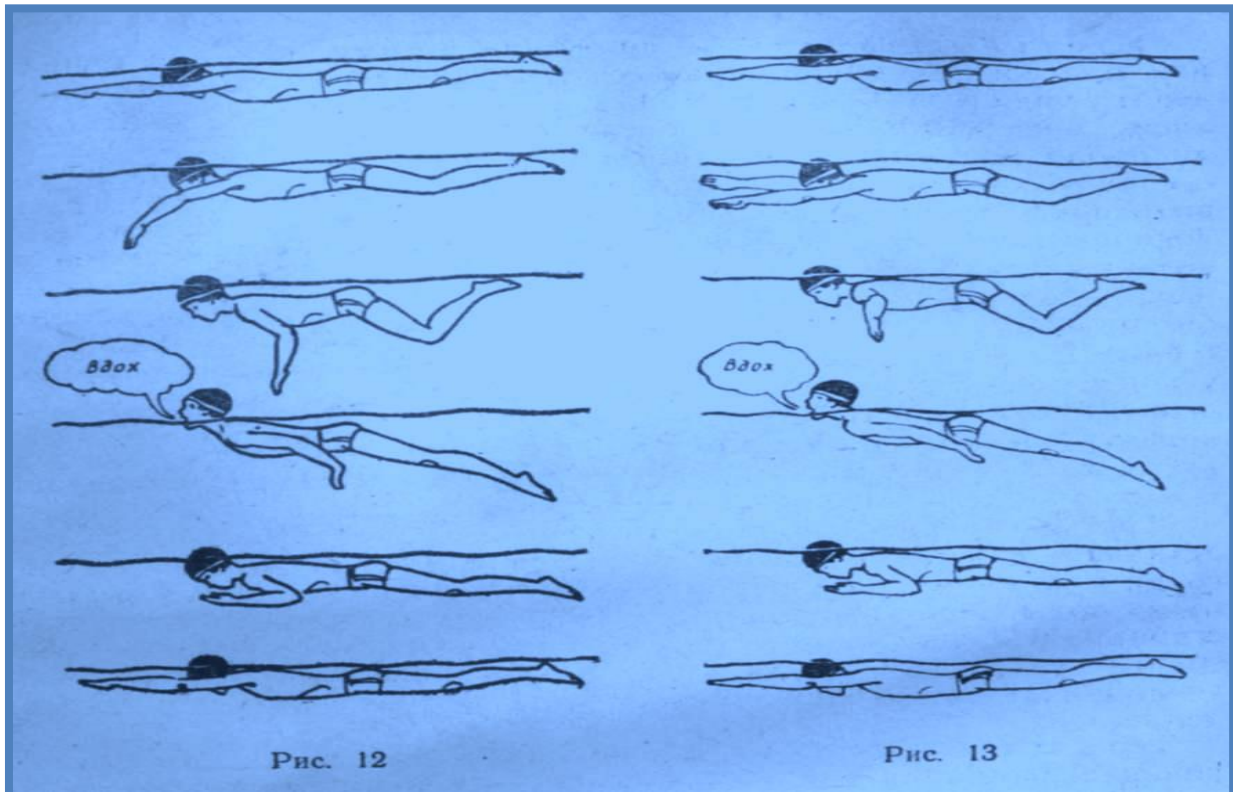


Рис. 12

Рис. 13

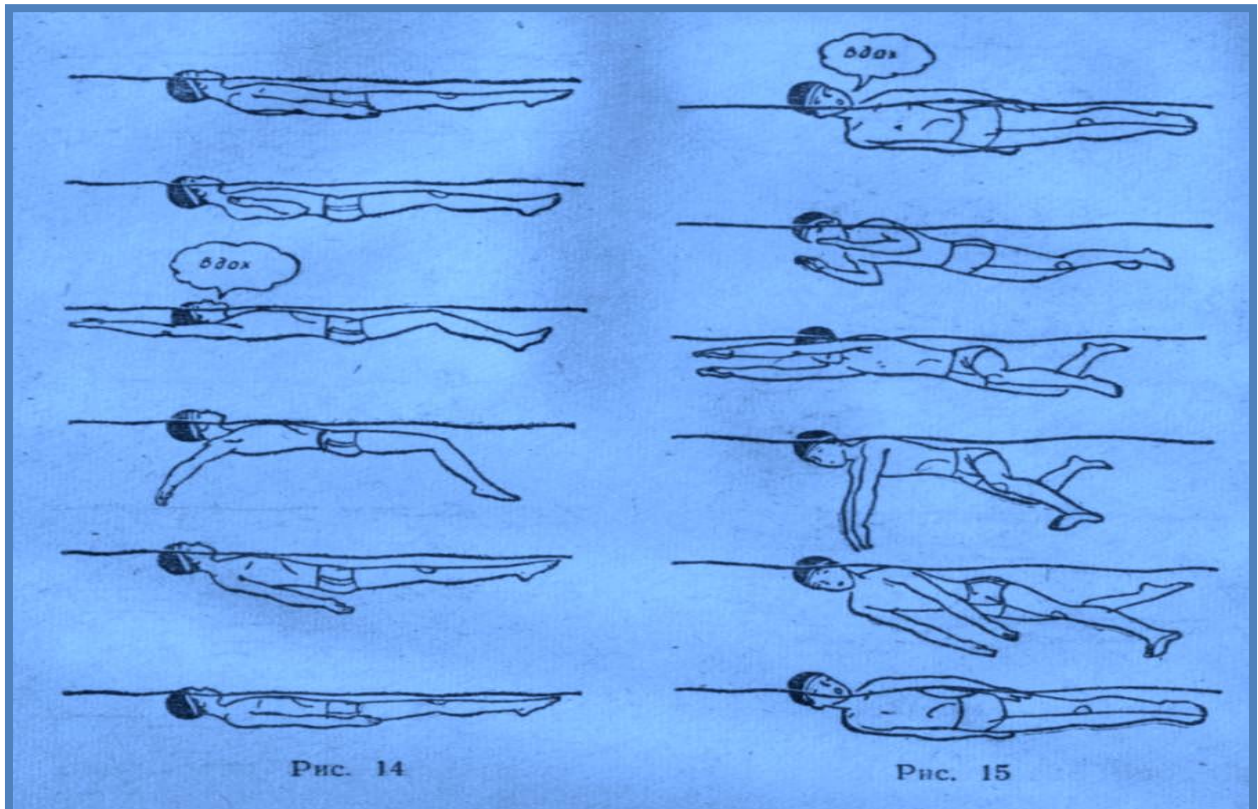


Рис. 14

Рис. 15

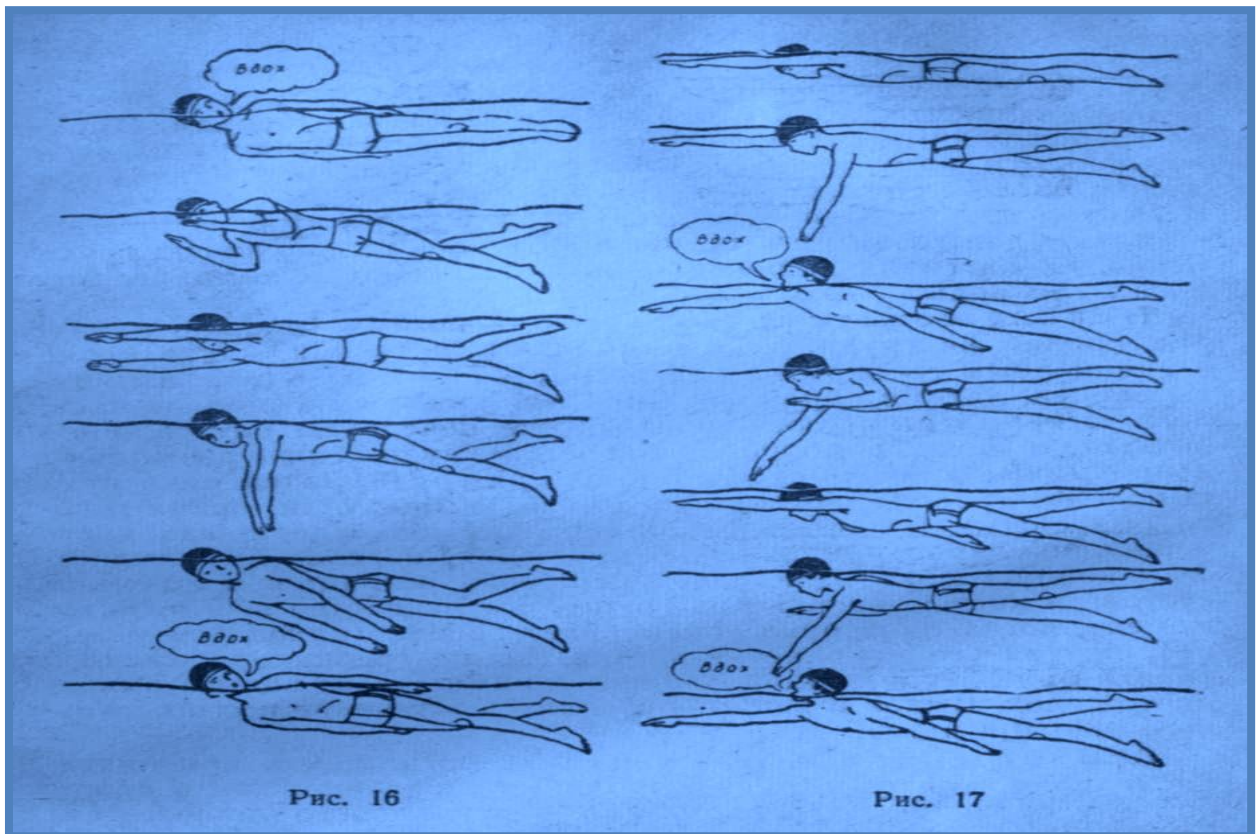


Рис. 16

Рис. 17

