

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Калмыцкий государственный университет»

## **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

*Методические указания  
для студентов специальности «Физическая культура»*

Элиста 2011

Составители: проф. Якимович В.С., доц. Бурлыков В.Д.,  
доц. Прошкин С.Н.

Обучение технике спортивных способов плавания: Методические указания для студентов специальности «Физическая культура» / Калм. ун-т; Сост.: В.С. Якимович, В.Д. Бурлыков, С.Н. Прошкин. – Элиста, 2011. – 24 с.

В данной работе методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к занимающимся: сознательности и активности, систематичности, наглядности и доступности. Даются основные упражнения по овладению спортивными способами плавания, приводятся типичные ошибки и методические указания по их исправлению.

Работа предназначена для преподавателей и студентов специальности «Физическая культура», тренеров-преподавателей по плаванию.

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии КГУ.

Рецензент канд. пед. наук, ст. преп. КалмГУ А.В. Очир-Убушаева

Подписано в печать 24.11. 11. Формат 60x84/16.  
Печать офсетная. Бумага тип. № 1. Усл. п. л 1,39.  
Тираж 50 экз. Заказ 1589.

Издательство Калмыцкого университета.  
358000 Элиста, ул. Пушкина, 11

## **ВЕДЕНИЕ**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание - единственно возможный вид физических упражнений, рекомендованный людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.), а также при реабилитации ампутантов, слепых, больных церебральным параличом и др.

Умение плавать - жизненно важный прикладной навык.

За последние 20 лет в Российской Федерации погибли на воде около 350 тыс. человек. По сравнению со многими другими странами количество несчастных случаев на воде остается очень высоким. Если во Франции, Италии, США, Японии, Великобритании, странах Скандинавии коэффициент погибших из расчета на 100 тыс. населения составляет в среднем 1-2, то у нас в стране его величина колеблется в пределах 7-13 и даже выше.

Причины несчастных случаев на воде многочисленны, но одна из самых главных - неумение плавать. Последнее становится особенно значимым в отношении детей. Вместе с тем многочисленные современные данные свидетельствуют о том, что к 7-летнему возрасту более 90 % городских школьников не умеют держаться на воде. Около 50 % учащихся общеобразовательных школ не умеют плавать, а из тех, кто умеет плавать, немногих можно назвать хорошими пловцами. В редких случаях дети в совершенстве владеют спортивными способами плавания, а ведь в спортивной технике сосредоточены, по сути, оптимальные способы передвижения в воде.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

Обучение любому способу плавания начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой.

### ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязни; дыхания; ориентировки в пространстве; неустойчивого положения тела; создания опоры в подвижной среде.

Все подготовительные упражнения классифицируются на группы:

1. Элементарные передвижения в воде.
2. Погружения.
3. Всплывания и лежания.
4. Упражнения на дыхание.

5. Прыжки и спады в воду.
6. Скольжения.
7. Опорные упражнения.

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

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

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

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

3. Игры.

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

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

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

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

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

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

6. Собери предметы. Собрать со дна все предметы.

7. Сядь на дно.

*Всплывания и лежания.* Смысл упражнений этой группы – испытать действие выталкивающей силы.

1. «Медуза». Глубина воды – по пояс.

Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, лечь на воду, свободно лежать.

2. «Поплавок». Глубина воды по пояс.

Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, взять подбородок на грудь, задержаться в этом положении. Спина должна показаться на поверхности.

Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение.

3. «Звезда». Глубина воды по пояс.

Сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на грудь, развести руки и ноги в стороны. Лежать. Выполнить «звезду» в положении на спине.

*Упражнения на дыхание.* Известно, что дыхание в воде отличается от дыхания на суше. Проблема заключается и в том, чтобы согласовать дыхание с

движениями. Формировать новый дыхательный стереотип (динамический стереотип) необходимо уже на этапе знакомства с водой. Вот некоторые из предлагаемых упражнений.

1. Глубина воды по пояс.

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

2. И. п. – полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе.

Сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох – поднять голову – вдох... выдох... и т. д.

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

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

5. Могут быть использованы различные игровые задания.

Главное, на что приходится обращать внимание при выполнении заданий этой группы, это умение выполнять энергичный выдох в воду, выдерживать паузу.

Чем больше заданий будет на этапе начального обучения, тем больше окажется «дыхательный» опыт.

*Прыжки и спады в воду.* Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания.

Разучивать прыжки можно уже на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения.

Желательно, чтобы прыжки и спады сочетались с элементами техники плавания. Так, например, после спада в воду головой вниз целесообразно продолжить движение в скольжении, попробовать и изучать не просто спад, а требовать, чтобы он был плоским.

Если элементарные соскоки выполняются в неглубоком учебном бассейне, то более сложные прыжки – на более глубокой части или в глубоком бассейне.

Прыжки и спады могут быть включены как составляющий элемент в содержание комплексных занятий, им может быть посвящен целый отдельный урок.

Приводим примерный перечень прыжков.

*Глубина примерно 120 см:*

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

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

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

4. Как упр. 3, но из положения стоя.

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