

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЕЛЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА»

Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ
В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ**

Елец 2015

Рецензенты:

Е.М. Лапицкая, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник института возрастной физиологии Российской академии образования

Е.Ю. Понамарева, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физического воспитания ЕГУ им. И.А. Бунина

Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова

Нетрадиционные подходы в обучении: учебно-методическое пособие. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015.-

В пособии представлены методики обучения плаванию, доказавшие на практике свою эффективность, надёжность и простоту в использовании массового обучения плаванию позволяющие интенсифицировать процесс начального обучения плаванию.

Пособие может быть рекомендовано педагогам физического воспитания, тренерам, инструкторам по плаванию и студентам педагогических вузов.

ВВЕДЕНИЕ

В современной методике обучения плаванию сформировались два основных направления: методика обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения спортивного мастерства и методика массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку.

Цели и задачи курса обучения, его продолжительность определяют содержание программы. От возраста и двигательной подготовленности зависят дозировка и нагрузка, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети 10 – 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией. Дольше всех осваивают плавание взрослые. Однако независимо от возраста занимающимся, не умеющим держаться на поверхности воды, требуется больше времени на обучение, чем имеющим некоторую плавательную подготовленность. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Существенное влияние на подбор упражнений и методику проведения занятий оказывают условия для занятий (искусственный или естественный водоем), глубина и температура воды, климатические и погодные условия, оборудование и инвентарь. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. В методике обучения плаванию специалистами предлагается разнообразное количество эффективных средств, методов и методических приемов, позволяющих ускорять процесс формирования навыка плавания.

1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ

Схема образования двигательного навыка зависит от специфики того

или иного вида спорта и может несколько видоизменяться.

Специфика плавания заключается, прежде всего, в том, что человек действует в непривычной для него среде. Почти все его навыки связаны с действиями на суше, с использованием при движениях твердой опоры. Когда человек впервые попадает в воду, он почти не может воспользоваться теми двигательными навыками, которые он приобрел в течение своей жизни. Соппротивление воды связывает и сковывает его движения. Он еще не в состоянии ни преодолеть его, ни использовать в качестве опоры для движения вперед. В кору головного мозга поступает масса сигналов - импульсов от различных систем. Эти непривычные сигналы приводят кору головного мозга в такое возбуждение, что человек оказывается не в состоянии правильно управлять своими движениями.

Возбуждение усиливается еще и психическими факторами – боязнью захлебнуться и утонуть. Поэтому обучению плавательным движениям обычно должно предшествовать ознакомление новичков с новой для них средой, обучение выполнению простейших, доступных действий в воде, освоение с этой средой.

При обучении плаванию формируется новый тип нервных рефлекторных связей, которые легче образуются в раннем детстве, так как еще не утрачены: рефлекс прямостояния, возникающий при взаимодействии тела с жесткой опорой, и рефлексы, обеспечивающие тонус мышц вертикальной позы человека. При обучении плаванию происходит перераспределение тонуса мышц на основе изменения характера импульсации от рецепторов двигательного аппарата, вестибулярных, кожных и др. функций. Поэтому навык плавания – это процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения тела.

Трудности при освоении навыка плавания для многих начинающих связаны с особенностями управления движениями при плавании. К ним относятся: подавление привычных наземных двигательных автоматизмов;

замена локомоций в вертикальном положении на локомоции в горизонтальном положении; переключение привычных реакций связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде (земля – воздух) на новый способ опоры о воду и передвижение в однородной среде; переход на действия в условиях относительной невесомости; резкое уменьшение инерционности движений вследствие высокой плотности среды; усиление действия реактивных сил в связи с отсутствием твердой опоры; перестройка ритма дыхания. Дыхание жестко связано с циклом движений, вдох должен выполняться в строго определенный момент. В отличие от обычного двухфазового дыхания (И.М. Серопегин, В.И. Кебкало, Д.Ф. Мосунов, И.Н. Солопов) в плавании дыхание трехфазное, а во время медленного плавания может наблюдаться и четырехфазное дыхание. Фазы: вдох, задержка на вдохе, выдох, задержка на выдохе [8,22].

Навык плавания намного труднее и дольше осваивается взрослыми, чем детьми или подростками. Этот пространственный навык следует прививать с детства, так как он контролируется разными уровнями построения движений (Н.А. Бернштейн). Координация движений осуществляется посредством, так называемых сенсорных коррекций, то есть процессов непрерывного корректирования движений, на основе поступающих в центральную нервную систему сигналов от органов чувств. Умение плавать в какой-то момент постигается сразу и не утрачивается больше никогда. Эти секреты навыка плавания заключаются не в каких-нибудь особенных телодвижениях, а в особом рода ощущениях и коррекциях, получаемых человеком в условиях водной среды [1].

Водная среда может вызвать защитные рефлексы, которые играют отрицательную роль в формировании движений. Такие рефлексы возникают в связи с низкой температурой воды, попаданием ее в дыхательные пути и наружный слуховой проход, действием на слизистую оболочку носа, рта, роговицу глаза.

Надежность двигательного навыка в плавании в значительной степени

обусловлена его устойчивостью к сбивающим факторам – эмоциональному напряжению, утомлению и другим.

В учебной литературе по плаванию значительное внимание уделено методике обучения плавания (В.А. Парфенов, Б.Н. Никитский, Д.Е. Каунсилмен, Н.Ж. Булгакова, И.Л. Гончар, А.Д. Викулов, Л.П. Макаренко, В.Н. Платонов и др.) [5,12,16].

При этом авторами выделены 3 этапа в процессе обучения плаванию: формирование представления о технике плавания и ознакомления со свойствами воды, разучивание элементов техники и способа плавания в целом, закрепление и совершенствование техники плавания. Эти общепринятые положения в существенной мере дополняются и уточняются прогрессивными положениями по разным возрастным группам.

Касаясь необходимости обучения плаванию, классик русской педагогики П.Ф. Лесгафт [10] подметил, что «ребенок научится этому искусству тем скорее, чем он вообще более владеет собой и ловчее производит все свои действия».

2. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих обучение плаванию, является программа, содержание которой определяют: цели и задачи курса обучения, продолжительность курса обучения, контингент занимающихся и условия проведения занятий.

Важным фактором, влияющим на качество обучения, является личность обучаемого, которая характеризуется возрастом, полом, физическим развитием, функциональными возможностями организма, уровнем двигательной подготовленности и психологическими свойствами. Перечисленные качества в той или иной мере участвуют в формировании навыков и умения плавать.

Среди показателей физического развития для плавания считаются

наиболее важными: высокий рост, небольшой вес, большая жизненная емкость легких (ЖЕЛ), подвижность в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, сглаженный рельеф мышц при хорошо развитой мускулатуре, длинная стопа и кисть. Перечисленные показатели позволяют пловцу выполнять мощные гребки при небольшом сопротивлении воды и высоком положении тела относительно поверхности воды (М.М. Боген, Н.Ж. Булгакова и др.). На основании этих данных были разработаны модельные характеристики пловцов экстра-класса (Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко) [5,12].

В процессе начального обучения плаванию требования к физическому развитию ограничиваются хорошей подвижностью в суставах, увеличенной ЖЕЛ, небольшим удельным весом тела в воде. Физические качества пловца обеспечивают высокую работоспособность на дистанции. Плавание, как циклический вид спорта, предполагает большие объемы тренировочной нагрузки, что требует развития выносливости, в связи с этим этому качеству в тренировке пловца уделяется больше внимания, чем другим качествам. Сила способствует повышению мощности гребка, а быстрота – темпу и скоростным качествам (Д. Каухсилмен, С.М. Вайцеховский, В.А. Парфенов, В.Н. Платонов, Т.М. Абсалямов, Т.С. Тимакова и др.).

На этапе начального обучения плаванию физические качества должны способствовать решению задачи формирования плавательного навыка. Так, например, если у квалифицированного пловца выносливость проявляется в способности сохранять высокую скорость на соревновательной дистанции, то при начальном обучении плаванию это качество необходимо для выполнения большого объема различных упражнений и чем больше их выполняется, тем быстрее вырабатывается и закрепляется навык плавания.

Рядом авторов установлена тесная взаимосвязь между уровнем развития двигательных качеств и формированием двигательных навыков (М.М. Боген, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Матвеев). Для успешного овладения плавательным навыком необходимо иметь оптимальное развитие

двигательных качеств.

Наибольшее влияние на формирование техники плавания оказывают сила и координационные способности (И.Е. Кожевникова). Автор в своей работе отмечает, что эти качества необходимо развивать в условиях водной среды при начальном обучении плаванию.

3. ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Традиционный подход в обучении плаванию позволяют заложить фундаментальные основы школы плавания, поэтому программа обучения состоит из большого количества подготовительных упражнений по освоению с водой, упражнений на изучение техники спортивных способов плавания. Процесс обучения может достигать несколько месяцев, в результате чего обеспечивается тщательный отбор перспективных юных пловцов.

Наиболее распространенная и традиционная форма организации обучения плаванию - это занятия плаванием в ДЮСШ. Учащиеся ДЮСШ в зависимости от возраста и уровня подготовленности распределяются на четыре группы: начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства [17].

Группы начальной подготовки (дети 7-10 лет) осваивают технику всех спортивных способов плавания.

Курс начального обучения составляет 36 уроков и условно разделяется на три этапа. На первом этапе проводится освоение с водой изучение элементов техники спортивного плавания, простейших прыжков в воду, а также изучение обширного количества общеразвивающих, имитационных и специальных упражнений. На втором этапе продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроля на груди и на спине. На третьем этапе продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на

груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствования в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами способом дельфин. Во втором полугодии 4-6 недель отводится на изучение способа дельфин и последние 4 недели на изучение техники способа брасс и совершенствования в ней.

Изучение способов плавания проводится по следующей схеме (Булгакова Н.Ж.):

- изучение движения ног,
- изучение движения ног в согласовании с дыханием;
- изучение движения рук;
- изучение движения рук в согласовании с дыханием;
- согласование движения ног, рук и дыхания.

Обучение отдельным элементам плавания проводится в такой последовательности: у неподвижной опоры, с подвижной опорой (плавательной доской) и без опоры, а также с задержкой и произвольным дыханием и с согласованием дыхания с движениями.

По такой же методике проводится обучение плаванию в общеобразовательных школах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

В соответствии с программой общеобразовательной школы по физической культуре на изучение плавания отводится 26 уроков. На первых 10 уроках основное внимание уделяется освоению с водой, ознакомлению с основами техники плавания кролем на груди и на спине. На последующих 15 уроках продолжается освоение и закрепление техники плавания, увеличение проплываемых расстояний (Булгакова Н.Ж., Кубышкин В.И.) [2,9].

Обучение в лагере проводится по программе, которая рассчитана на 10 уроков для детей не умеющих плавать и 10 уроков для детей умеющих плавать. Не умеющих плавать рекомендуется обучать облегченным способом

плавания на основе двигательной избирательности, а с умеющими плавать "по-своему", - совершенствовать ранее приобретенные навыки, приближая их к технике какого-либо спортивного способа [3,4].

Таким образом, традиционный подход в обучении плаванию характерен при проведении занятий в плавательном бассейне и наличии необходимого количества времени.

4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Для повышения эффективности процесса начального обучения плаванию специалистами в области плавания предлагается разнообразное количество средств, методов и методических приемов, использование которых позволяет решать проблему ускоренного и надежного формирования навыков плавания, что особенно важно при лимите времени на обучение, проведение занятий в нестандартных условиях.

Представленные методики доказали на практике свою эффективность и надежность.

При массовом обучении решаются иные задачи. Одна из них - овладение плавательными навыками как средством профилактики несчастных случаев на воде. Это позволит сократить в 2 - 3 раза, как общую продолжительность курса обучения, так и количество изучаемых упражнений и способов плавания. Сокращение начального обучения имеет смысл при проведении занятий на открытых водоемах и нестабильных погодных условиях.

4.1. Обучение плаванию на основе формирования умения опоры о воду.

Многие специалисты особое внимание обращают на освоение водно-опорных навыков при начальном обучении плаванию (И.Ю. Кистяковский, В.В. Белоковский, В.С.Васильев, О.Ю.Савельева, А.И. Погребной, А.В.

Аришин, Д.А. Волков и др.).

Оригинальная методика обучения (Погребной А.И., 1997)

Для удержания на поверхности воды или передвижения в ней человеку необходим совершенно особый характерный только для плавания навык создания упора, используя при этом внешнюю гидродинамическую силу. Для её создания необходимо, чтобы кисть двигалась под определённым углом атаки во фронтальной плоскости. Исходя из биомеханического анализа, процесс начального обучения плаванию условно разделён на два этапа:

1 этап - обучение навыку удержания на поверхности воды;

2 этап - обучение передвижению в воде.

Автор рекомендует сначала ознакомиться с формой движений рук и положением кистей на суше, для этого использовать следующие упражнения [18].

Упражнение 1. Стоя перед опорой (стол, высокая скамейка, рейка гимнастической стенки), сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Кисти движутся под углом атаки, слегка надавливая на опору ребрами ладоней. Следить, чтобы руки сгибались и разгибались главным образом в локтевых суставах, а кисти двигались под углом атаки 30-40°.

Упражнение 2. Стоя боком к опоре, одна рука на опоре, другая на поясе. Выполняется предыдущее упражнение одной рукой без зрительного контроля. Затем это упражнение выполняется без опоры. После освоения упражнения одной рукой его разучивают другой, затем двумя одновременно. Сначала каждое упражнение выполняется медленно, затем быстро. Следить, чтобы локоть был отведен назад до отказа, кисть выписывала "восьмерку" за счет сгибания руки главным образом в локтевом суставе.

Упражнения в воде.

Задача: научить переносить упор с ног на руки, отрывать ноги от дна бассейна, водоема.

Упражнение 3. Стоя боком к неподвижной опоре (глубина по грудь), одной рукой взяться за опору или бортик бассейна, другой опереться о

партнера. Погрузившись в воду до подбородка и сгибая ноги, повиснуть. Сначала упражнение выполняется на согнутых в локтях руках, затем на прямых руках. Это упражнение помогает занимающимся приобрести умение опираться на руки, находясь в воде, и ощутить требующуюся для этого величину усилий.

Контроль: ноги отрывать от дна после того, как занимающийся опустится в воду до подбородка.

Задача: научить создавать упор и опираться на него одной рукой.

Упражнение 4. Стоя боком к опоре, одной рукой взяться за нее. Другой сбоку выполнять движение "восьмерка". Ощувив действующую на ладонь силу - силу упора, занимающийся пытается ее использовать (надавливая слегка вниз, опираясь о воду), старается "повиснуть", держась другой рукой за опору. Время создания упора постепенно увеличивают. Освоив механизм создания упора одной рукой, переходят к изучению этого же движения другой.

Контроль: при выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы локоть руки, выполняющей "восьмерку", был отведен назад до отказа, а рука сгибалась и разгибалась только в локтевом суставе. Отрывать ноги от дна бассейна нужно в момент, когда кисть руки будет ощущать упор о воду, а туловище погружено в воду до подбородка. Ноги отрываются от дна плавно, рука, которой пловец держится за опору, должна быть полусогнута.

Упражнение 5. После освоения упражнения 4 это же упражнение разучивают, взявшись одной рукой за разделительную дорожку, за руку партнера или плавательную доску.

Задача: научить создавать упор двумя руками перед собой.

Упражнение 6. Упражнение выполняют у поручня или лесенки бассейна, стоя спиной к ней, зацепившись одной ногой (ступней) за поручень. Выполнить руками движение "восьмерка" перед грудью и, почувствовав упор о воду, поставить вторую ступню на опору. Продолжительность создания упора о воду руками постепенно увеличивают.

В Контроль: голова опущена в воду до подбородка, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах. Это упражнение можно выполнять с партнером, который, стоя сзади, удерживает ногу за стопу. Занимающийся, опираясь руками о воду и мягко отрывая другую ногу от дна, старается за счет движения рук удержаться на поверхности воды.

Контроль: следить, чтобы партнер удерживал стопу занимающегося на одной высоте.

Задача: научить создавать упор при горизонтальном положении туловища.

Упражнение 7. Лежа на груди, ноги упираются в разделительную дорожку, руки впереди выполняют движения "восьмерки". Сначала выполняют движения руками с опущенной головой (с задержкой дыхания), затем, опираясь руками о воду, поднимают голову над водой.

Контроль: почувствовав упор, плавно поднимать голову из воды.

Задача: научить создавать упор лежа на спине.

Упражнение 8. Лежа на спине, ноги упираются в разделительную дорожку или плавательную доску, руки в стороны-вниз. Выполнять руками "восьмерки", стараясь удержать туловище на поверхности воды в горизонтальном положении. Затем это упражнение выполняют без поддерживающих средств.

Контроль: голова опущена в воду. После освоения вышеперечисленных подготовительных упражнений переходят к упражнению 9.

Задача: научить создавать опору и удерживаться на поверхности воды.

Упражнение 9. Глубина по грудь, руки в стороны, туловище опущено в воду до подбородка. Сгибая и разгибая руки в локтевых суставах, кисти выписывают "восьмерки". Почувствовав упор о воду, плавно, осторожно поднимают ноги от дна бассейна, стараясь удержаться на поверхности воды. Время удержания плавательного состояния постепенно увеличивают.

Контроль: руки поставлены в стороны, локоть отведен назад до отказа. Сначала происходит погружение туловища в воду (уровень воды до

подбородка), затем плавный, осторожный отрыв ног от дна. Скорость движения кисти при выполнении "восьмерки" должна быть достаточно велика, так как величина упора (подъемной силы) зависит не только от угла атаки и профиля кисти, но и от скорости ее движения.

После освоения описанных выше упражнений целесообразно задавать обучаемым движения и перемещения сложной, необычной формы и направления (типа плавания "вперед ногами" и т.д.) с целью выработки "остроты ощущения" упора.

Параллельно с изучением упражнений для удержания на воде применяют упражнения для освоения с водой, игры и прыжки в воду.

Уже к четвёртой неделе занятий у школьников улучшается управление временными и пространственными параметрами движений, достигающее относительной стабильности. Опорный гребок на спине и в группировке юноши и девушки старшего возраста способны освоить за 3-4 занятия и достаточно долго удерживаться на поверхности воды.

Для обучения способу плавания он рекомендует использовать следующую последовательность:

- изучение техники движений ног;
- изучение техники создания упора в средней фазе гребка;
- изучение гребка каждой рукой сначала на задержке дыхания, затем с дыханием;
- изучение движений рук в согласовании с движениями ног на задержке дыхания;
- плавание в полной координации.

Ускоренное обучение плаванию (Волегов В.П. 1986г.).

Основные преимущества этой методики ускоренного обучения состоят в следующем. Она приемлема для различных возрастных групп, при групповом и индивидуальном обучении плаванию, и не только в плавательных бассейнах с небольшой глубиной воды, но и в открытых водоемах. Методика позволяет в кратчайший срок (1-2 урока) научиться

плавать. Главное условие методики - не использовать поддерживающих средств и приспособлений.

В предлагаемой методике ускоренного обучения плаванию предпочтение отдается способу плавания на спине. Используя этот способ, человек может лечь на спину и отдохнуть в этом удобном положении, когда мышцы расслаблены, а дыхание естественно. Плавание на спине очень экономичный способ, основы его техники легко переносятся на другие спортивные способы плавания [7].

Автором предлагается 19 основных упражнений:

1. «Поплавок на спине».

Стоя на дне, руки за спиной соединены в замок» и плотно прижаты к пояснице. Плавно лечь на спину, не разъединяя рук. Полежать некоторое время, затем разомкнуть руки, максимально расслабить их и расположить вдоль тела. Дыхание глубокое и произвольное через рот. Повторяется 5-6 раз. При выполнении этого упражнения не надо отталкиваться ногами от дна, т.к. при резком движении волна может залить лицо, тогда новичок непроизвольно сядет в воде и упражнение не получится.

«Поплавок на спине» - основное упражнение, только после его освоения в совершенстве переходить к следующим упражнениям.

2. Выдохи в воду и открывание глаз под водой.

3. «Ласты моржа» одной рукой в виде вытянутой восьмерки. Присесть, расположив подбородок у поверхности воды. Руки вытянуть вперед, кисть повернута наружу. Выполнять в воде руками ластообразные движения («восьмерки») в горизонтальной плоскости. Таким образом, чтобы при отведении кисти мизинец находился у поверхности, а при приведении руки у поверхности находится большой палец. При отведении руки локоть также удерживается у поверхности воды. Сначала дыхание произвольное, затем согласуется с движением рук. Повторить 10-20 раз каждой рукой.

4. «Ласты моржа» двумя руками. То же самое, что и упражнение 3, только двумя руками. Движения должны быть синхронные. Ладони при

отведении поворачивать наружу, при сведении – внутрь.

5. «Ласты моржа» с выдохами в воду на мелкой части. Присесть, сделав вдох, погрузить лицо в воду до уровня бровей и выполнить упр. 4, дополнив выдох в воду. После выхода поднимать лицо над водой до подбородка. Упражнение повторить 10-20 раз.

6. «Ласты моржа» на глубине. Выполнить ластообразные движения обеими руками, подбородок, удерживая у поверхности воды, ноги вытянуты вниз, расслаблены и не касаются дна. При отведении рук выполняется вдох, при приведении - выдох. Повторить 10-20 раз.

7. «Ласты моржа» на глубине с выдохами в воду. Повторить 10-20 раз.

8. «Ласты моржа» с продвижением. Выполнить упр. 1, затем выполнить ластообразные движения в воде возле бедер. Проплыть несколько метров. Дыхание ритмичное согласованное с движением рук, ноги вытянуты и расслаблены. Повторить 5-6 раз.

9. Движения ногами. Выполнить упр. 1, затем попеременные движения ногами в вертикальной плоскости как при плавании кролем. Дыхание вначале произвольное, затем согласованное с ритмичным движением ног. Повторить 5-6 раз.

10. «Ласты моржа» и движения ногами. Выполнить упр. 8, затем, работая ногами кролем, проплыть несколько метров. Дыхание должно быть согласовано с движением рук. Повторить 4-6 раз, каждый раз, увеличивая проплываемое расстояние. Если легче выполнить движение ногами брассом, в упражнении 9 и 10 можно отказаться от движения ногами кролем.

11. Скольжение толчком от дна, руки расположены вдоль тела. Оттолкнуться и скользить, вытянувшись на поверхности воды, следить, чтобы голова была погружена в воду до уровня ушей, и не допускать, чтобы волна перекатывалась через голову. Дыхание произвольное, повторить 4-6 раз. Более сложный вариант для новичков - руки вытянуть над головой.

12. Скольжение толчком от стенки, руки вдоль тела. Сделать вдох, приподнять ноги к поверхности воды, опустить голову в воду, задержать

дыхание на вдохе, после чего оттолкнуться ногами и скользить до остановки. Во время скольжения дышать через рот. Повторить 4-6 раз. Более сложный вариант - руки вытянуть над головой.

13. Скольжение и «ласты моржа». Выполнить упражнение 11, дополнив его ластообразными движениями рук у бедер. Ноги вытянуты и расслаблены. Повторить 4-6 раз.

14. «Торпеда» на спине. Повторить 4-6 раз.

15. Скольжение «ласты моржа» и движения ногами. Оттолкнуться от дна или стенки бассейна, проскользить 1-2 м, выполнить ластообразные движения руками, затем подключить движения ногами. Дыхание согласовано с движением рук. Повторить 4-6 раз.

16. Плавание на спине без выноса рук из воды. Лечь на спину, выполнить несколько ластообразных движений руками, дополнить движения ногами. Согнуть руки, отвести их в воде за голову и вытянуть, развернув ладони наружу, после чего выполнить гребок до бедер. Большие пальцы во время гребка расположены у поверхности воды. В конце гребка выполняется захлестывавшее движение. Главное в этом упражнении - сохранить равновесие. Повторить 4-6 раз, увеличивая проплываемое расстояние.

17. Имитация одновременного гребка руками лежа на полу. Лечь на спину руки вытянуть на ширине плеч над головой, ладони повернуть наружу, мизинец касается пола. Одновременно выполнить движения руками до бедер. По завершению гребка маховым движением вывести руки перед собой в исходные положение. Такие движения можно выполнять с закрытыми глазами для правильного усвоения гребка. Повторить 6-8 раз.

18. Имитация попеременных гребков лежа на полу- одна рука вытянута над головой, другая у бедра. Дыхание: под одну руку выполняется вход, под другую - выдох. Повторить 6-8 раз.

19. Плавание кролем на спине.

Из предложенной серии упражнений основными являются упражнения 1,8,9 и 19.Остальные дополнительные служат для правильной постановки

техники плавания кролем на спине.

Вариант урока:

1) упражнение 1; 2) упражнение 3 или 4; 3) упражнение 8; 4) упражнение 2; 5) упражнение 9; 6) упражнение 5; 7) упражнение 10; 8) упражнение 11; 9) упражнение 2; 10) упражнение 13; 11) упражнение 14; 12) упражнение 5; 13) упражнение 15; 14) упражнение 16; 15) упражнение 2; 16) упражнение 17 или 18; 17) упражнение 19.

В зависимости от условий занятий, наличия времени для занятий в бассейне или от погодных условий в летнюю пору в открытом водоеме, предложенный вариант урока можно сократить до 14 позиций, исключив все упражнения, в которых используются выдохи в воду (4;6;9;12).

4.2. Обучение плаванию на основе учета телосложения

В последнее время появились методики обучения, основанные на разделении занимающихся на типы телосложения. Например, дети дошкольного возраста различных типов телосложения осваивают элементы начального обучения плаванию в разные сроки (Ю.О. Лобанова, 2007). Так, в более короткие сроки осваивают эти элементы дошкольники торакального и мышечного типов телосложения. У детей астеноидного типа выявлен более продолжительный период начального обучения плаванию. При обучении плаванию Ю.О. Лобанова рекомендует использовать следующие упражнения [11]:

- *для детей астеноидного типа* - упражнения, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами, упражнения на погружение и всплыванию, упражнения на дыхание и на согласование работы рук и ног в кроле на груди и на спине;

- *для детей торакального типа* - упражнения на дыхание, упражнения на скольжении на спине, упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине;

- с детьми мышечного типа телосложения - упражнения на лежание на спине, скольжение на спине с работой ног;
- при занятиях с детьми дигестивного типа телосложения - упражнения на освоение передвижений в воде по дну бассейна, на согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.

4.3. Обучение плаванию с использованием аквааэробики

Использование аквааэробики в начальном обучении плаванию активизирует повышение уровня двигательной подготовленности, способствует снижению психоэмоциональной напряженности обучающихся и ускоряет процесс формирования умения плавать (Г.Н. Нижник, 2012).

В процессе обучения плаванию автор рекомендует использовать следующие блоки упражнений аквааэробики [15]:

I. Упражнения для развития общей выносливости и улучшения координации в воде (для мышц нижних конечностей).

1) И. п. – стойка ноги врозь. Поочередные махи ногами вперед-книзу, отталкивая воду стопой и передней поверхностью голени.

2) И. п. – стойка ноги врозь, шаги на месте со сгибанием ног вперед.

3) И. п. – стойка ноги врозь, согнув руки. Бег на месте со сгибанием ног назад. Вариант: добавить поочередное разгибание рук вперед.

4) И. п. – средняя стойка ноги врозь. Подскок на правой, мах левой вперед-книзу.

5) И. п. – полуприсед, руки в стороны. Подскоки с поворотом туловища вправо (влево).

6) И. п. – сомкнутая стойка, руки в стороны. Подскок ноги врозь, вернуться в И.п.

Вариант: то же, с поворотом туловища вправо и влево.

7) И. п. – стойка ноги врозь. Подскок ноги вместе, вернуться в И.п.

8) И. п. – стойка ноги врозь. Присед под воду с выпрыгиванием вверх.

9) И. п. – стойка ноги врозь левой. Смена положения ног прыжком.

10) И. п. – стойка ноги врозь. Бег на месте со сгибанием ног назад в стороны с касанием стопы одноименной рукой.

11) И. п.- сомкнутая стойка. Согнув правую назад, вернуть в И.П. по дуге через сторону и приставить к левой. Повторить левой.

12) И. п. – стойка ноги врозь. Прыжки со сгибанием ног назад - в стороны, прогнувшись в пояснице с касанием стоп руками (брассом).

II. Упражнения для формирования умения опоры о воду (для мышц рук).

1) И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед ладони влево. Движения руками поочередно влево и вправо. Сложить кисти рук совком, выполнять расслабленными и напряженными руками.

2) И. п.- стойка ноги врозь в полуприседе, руки вперед ладони влево. Повороты туловищем влево и вправо с волнообразными движениями руками.

3) И. п. – стойка ноги врозь в полуприседе, правая рука в сторону, левая перед грудью, смена положения рук с поворотом туловища влево (вправо). Ладони разворачивать в сторону движения.

4) И. п.- стойка ноги врозь в полуприседе, правая рука вперед, левая назад ладонями вниз. Смена положения рук махом, разворачивать ладонь по направлению движения.

5) И. п.- стойка ноги врозь в полуприседе, руки вперед. Одновременные махи руками назад и вперед.

Вариант 1: то же, ладонями вниз.

Вариант 2: то же, со сгибанием туловища вперед.

6) И. п. – стойка ноги врозь в полуприседе, руки в стороны. Скрестные движения рук вперед, ладони по направлению движения.

7) И. п. – стойка ноги врозь в полуприседе, руки вперед. Круговые движения предплечьем, как при плавании брассом, ладонь направлена назад.

8) И. п. – стойка ноги врозь, согнуть руки вперед. Движения руками по траектории горизонтальной восьмёрки. Ладони по направлению движения.

Вариант: тоже, отрывая ноги от дна бассейна.

III. Упражнения для освоения перехода из вертикального в горизонтальное положение и обратно (для мышц брюшного пресса и спины).

1) И. п. – стоя на дне, держась руками за бортик. Сделать вдох, согнуть ноги вперёд в группировку. Опустить лицо в воду и выпрямить ноги, принять горизонтальное положение. Сделать выдох, через положение группировки вернуться в и. п..

2) И. п. – стоя боком к бортику, держась одной рукой, выполнить предыдущее упражнение.

3) И. п. - стоя боком к бортику, держась одной рукой. Через положение группировки лечь на спину, затем вернуться в исходное положение.

4) И. п. – лежа на груди. Сгруппироваться, выпрямить ноги, опуская руки вниз, встать на дно.

5) И. п. – лежа на спине. Согнуть ноги вперёд сгруппироваться, опуская руки вниз, встать на дно.

6) И. п. – лежа на груди вдоль бортика, держась одной рукой, через положение группировки перейти в положение на спине, выполняя свободной рукой поддерживающие гребковые движения.

7) И. п.- лежа на груди с плавательными досками в руках, опираясь на плавательные доски сгруппироваться и перейти в положение на спине.

8) И. п.- лёжа на спине. Выполняя поддерживающие гребки руками, через положение группировки перейти в положение на груди, затем обратно.

IV. Упражнения на расслабление.

1) Упражнение в парах. Один лежит на груди, другой держит за руки.

2) Упражнение в парах. Один из партнеров лежит на спине, другой поддерживает его одной рукой под лопатки, а другой под поясницу.

3) Лечь на воду, расслабиться, выполнять на груди и на спине:

При планировании занятий по начальному обучению плаванию с использованием аквааэробики использовать блочное распределение средств,

подразумевающее чередование упражнений аквааэробики с плавательными упражнениями.

В начале курса обучения плаванию на этапе освоения с водой на долю средств аквааэробики отводить до 45% времени занятия с. последующим её снижением по мере формирования навыка плавания, за счет уменьшения блоков или их объединения. Продолжительность отдельного блока упражнений аквааэробики в начале курса до 5 минут.

Для обучения не умеющих плавать девушек наиболее целесообразно использовать способы плавания брасс и кроль на спине.

4.4. Обучение плаванию в ластах

Применение ласт ускоряет обучение плаванию кролю на груди и на спине. Использование ласт при обучении движений ногами очень эффективно и позволяет улучшить качество обучения данным элементам и техники в целом (Э.Ю. Мароти) [13,14].

В.В. Пыжов (1983) разработал основы ускоренного начального обучения плаванию с использованием ласт для не умеющих плавать, что позволяет за 2-3 дня занятий сформировать у новичков навык плавания. Начинать следует с кроля на спине, и чередовать плавание с ластами и без них.

Предлагается использовать ласты в упражнениях на суше и в воде. Обычно после использования ласт на суше дети быстро осваивают плавание и в водоеме (кролем на спине с помощью одних ног). Однако не следует много плавать в ластах, т.к. они могут дать и отрицательный эффект - облегченного плавания. Ласты используются, как инструмент для обучения умению выполнять эффективную мышечную волну ногами (Пыжов В.В. 1986г.) [20].

Многолетний опыт работы показывает, что использование упражнений в ластах ускоряет процесс массового обучения, самообучения и обучения

плаванию в ДЮСШ. Полезно применение их и при исправлении ошибок в технике пловцов - самоучек. Используется ряд следующих методических приемов:

- обучаемый плавает с подвижной опорой на глубоком месте (для страховки используется шест) в положении на груди и на спине;

- когда обучаемый уверенно проплывает 300-500м с подвижной опорой, целесообразно дать задание плавать кролем на спине прижав к груди доску для плавания. Затем доска берется под руки (правую и левую поочередно) - упражнение "портфель" и под голову - упражнение "подушка".

После этого обучаемый сочетает движение ног и правой (левой) руки, левая (правая), удерживает доску.

4.5. Обучение плаванию с использованием трубки

Использование упражнений, выполняемых с трубкой и полумаской, значительно ускоряет процесс массового обучения плаванию, особенно взрослых, а также можно использовать и для самостоятельного обучения.

Данный «Экспресс-метод» обучения позволяет за 2-3 занятия научить, не только держаться на воде, но и проплыть длину бассейна. Использование трубки и полумаски позволяет обучающему побороть боязнь погружения лица в воду и дает возможность почувствовать плавучесть своего тела [6].

Авторами предлагаются следующие упражнения:

1. И.п. - стоя на дне по пояс в воде. Надеть полумаску, сделать глубокий вдох и, присев, погрузиться в воду. Глаза должны быть открыты. Задержать дыхание на 5-10 сек. и медленно встать, выдыхая воздух через рот и нос. Это упражнение выполняется 6-8 раз. Крепление полумаски на лице должно быть таким, чтобы при небольшом вдохе носом она присасывалась к лицу и не пропускала воздух.

2. И.п. - то же. Взять дыхательную трубку, продеть ее под затылочный ремень полумаски и вложить загубник в рот. Опустить лицо в воду, глаза

открыты. Сделать несколько вдохов и выдохов через трубку, не отрывая полумаски от воды. Загубник следует держать во рту без напряжения, но прочно. Дыхание осуществляется только через рот, делая спокойные ритмичные вдохи и выдохи. Упражнение выполняется от 45 сек. до 1 мин. С целью предупреждения попадания воды в дыхательные пути при внезапном заливании трубки необходимо перекрыть отверстие загубника языком.

3. И.п. - то же. Глубокий вдох, медленно присесть и, наклонив голову вниз, охватить руками голени. В таком положении задержать дыхание на 5-10 сек., всплыть на поверхность, и продув трубку, сделать 10-12 вдохов и выдохов, оставаясь на плаву. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - то же. Сделать глубокий вдох, погрузить голову в воду по верхний обрез трубки, задержать дыхание на 5-10 сек. Приподнять голову и произвести резкий выдох для удаления воды из трубки. Это упражнение рекомендуется делать по 6-8 раз.

5. И.п. - то же. Сделать вдох через трубку, задержать дыхание на 10-15 сек., лечь на воду. Оставаясь на плаву выполнить 10-12 вдохов и выдохов. Дышать через трубку необходимо равномерно. (6-8 раз).

6. И.п. - то же, Сделать вдох и согнуть ноги в коленях так, чтобы подбородок касался воды. Вытянуть руки вперед у поверхности воды, соединить кисти с помощью больших пальцев ладонями вниз, оттолкнуться ногами от дна или бортика бассейна. Принять горизонтальное положение и скользить вперед, опустив лицо в полумаске в воду и открыв глаза. Во время скольжения по поверхности дышать через трубку равномерно. Повторить 5-6 раз.

7. И.п. - то же. Повторить предыдущие упражнения, но в момент скольжения начать энергично работать ногами способом кроль. Повторить 5-8 раз.

8. И.п. - тоже. Начало скольжения такое же, что и в упражнение 7, но работу ног необходимо сочетать с движениями рук под водой, загребая воду под живот. Дыхание через трубку должно быть спокойным и равномерным.

Таким способом проплыть 25-30 м.

После того как обучаемые научатся уверенно преодолевать кролем без выноса рук с трубкой и полумаской 50-100 м, следует продолжить обучение без предметов.

4.6. Обучение плаванию на песчаном пляже

Использование сопротивление песка в этих упражнениях, дает представление обучаемых о сопротивлении воды (Пыжов В.В.,1986г.):

После занятий на суше можно приступать к занятиям в водоеме. Эффективность такой методике применения подготовительных упражнений на суше позволяет обучать плаванию кролем на груди и спине за 6-8 занятий на воде [19,21].

Упражнения, подводящие к изучению техники плавания кролем на груди

1) "Перекаты кролем ". Проползти по-пластунски 10-15 м, затем выполнить движения руками, близкие к гребку в кроле

2) "Ноги кролем".

И.п. - лежа на груди, имитируются движения ногами при плавании кролем на груди. Колено приподнимается на 5-10 см от поверхности земли. (выполнять в течение 30 сек - 1 мин).

3) "Гребок рукой кролем на груди"

И.п. - лежа на груди, голова повернута вправо, руки вверху ладони соединены. Лечь на правый бок, сгибая руки в локтевых суставах, захватить как можно больше песка кистью и предплечьем правой рукой, подтянуть захваченный песок к груди, локоть прижать к правому боку; не останавливая движения руками, оттолкнуть песок к стопе, затем через сторону привести руку в исходное положение;

Тоже левой рукой (выполнять в течение 30сек - 1 мин).

4) "Гребки руками с дыханием"

То же, что и в упражнении 3, но согласовывая движения руками с дыханием (выполнять в течение 30 сек. - 1 мин).

5) "Кролем на груди"

То же, что и в упражнении 3, но согласовывая движения рук и ног с дыханием (выполнять в течение 30 сек - 13 мин).

Упражнения, подводящие к изучению техники плавания кролем на спине.

1) И.п. - лежа на боку. Имитация движения ног при плавании кролем. Работа 10-30 сек.

2) "Гребок двумя руками"

И.п. - лежа на спине руки вверху (тыльные стороны кистей соединены), захватить песок ладонями, опуская руки через стороны подтянуть валик песка к бедрам, затем движение вперед-вверх, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10-20 раз.

3) "Гребок левой рукой"

То же, что и упражнение 2, только движение левой рукой. Повторить 10-20 раз.

4) "Гребок правой рукой"

То же, что и упражнение 2, только движение правой рукой. Повторить 10-20 раз.

5) "Гребок руками кролем на спине" То же, что и упражнение 2 и 3, выполнять попеременно левой и правой рукой. Повторить 10-20 раз.

6) "Кролем на спине"

То же, что и упражнение 2,3,4, но согласовывать движение рук с движением ног (выполнять в течение 30 сек - 1 мин).

Упражнения, подводящие к изучению техники плавания брассом.

1) Ходьба на пятках вперед, назад, боком, с разведенными носками, с захватом песка.

2) "Ногой брассом". Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставе (взяться за песок со стороны подошвы), стопа в таком же положении

как при ходьбе на пятках, отвести в сторону - вверх; опустив руку, выполнить широкий шаг в сторону, поставив ногу, захватить внутренней стороной стопы песок и подтянуть его к опорной ноге. Повторить 10-20 раз. То же другой ногой.

3) "Приседание брассом". Приседания из исходного положения -ноги на ширине плеч, носки разведены, колени вместе).10-20 раз).

4) И.п. - сидя руки сзади в упоре. Имитация движения ног при плавании брассом, загребая в кучу песок пятками и внутренней стороной стопы. Повторить 10-20 раз.

5) "Ногами брассом". И.п. - лежа на груди на куче песка, руки вверх. Имитация движения ног. Повторить 10-20 раз.

6) "Руки брассом". И.п. - то же, что и в упражнении 5. Имитация движения руками при плавании брассом, разгребая песок руками. Повторить 10-20 раз.

7) "Как брассом". То же, что и упражнение 6, но согласовывая движения рук с движением ног и дыханием. Повторить 10-20 раз.

8.) То же, что и упражнение 6, но ползать по песку, имитация плавания брассом. Проползти 10-20 м.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бернштейн, Н.А О ловкости и её развития /Н. А. Бернштейн, И.М. Фейгенберг // Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. / Н. Ж. Булгакова - М.: Просвещение, 1974. - 191 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: пособие для инструктора-общественника / Н. Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание в пионерском лагере / Н. Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Булгакова Н.Ж. и [др.] - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: книга для учащихся / С.В. Белиц-Гейман – М.: Просвещение, 1987.- 79 с.
7. Волегов В.П. Ускоренное обучение плаванию молодежи // Плавание: Ежегодник. – М., 1986. – С. 50-54.
8. Кебкало В.И. Совершенствование согласования локомоторных и дыхательных движений в спортивном плавании : учеб.пособие/ В. И. Кебкало, Д.Ф. Мосунов. - Л.,1985.-31 с.
9. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя / В. И. Кубышкин. – М.: Просвещение, 1988. – 112с.
10. Лесгафт П.Ф. Избранные труды /Сост.И. Н. Решетень- М.: Физкультура и спорт, 1987.- С.188.
11. Лобанова Ю. О. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 5-6 лет различных типов телосложения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./ Юлия Олеговна Лобанова. М., 2007.-21 с.
12. Макаренко Л.П. Спортивное плавание: учебник для вузов физич.культуры. / Л.П. Макаренко - М.: ФОН, 1996 – 280с.
13. Мароти Э.Ю. Использование ластов при обучении спортивному плаванию // Теория и практика физ. культуры. - 1977. - N 12. - С. 53-54.
14. Мароти, Э. Ю. Применение специальных методов и технических средств при массовом обучении и совершенствовании в спортивном плавании / Э. Ю. Мароти //Теория и практика физ. культуры . – 1982. - № 6.- С. 41-42.

15. Нижник Г.Н. Обучение плаванию девушек 18-20 лет с использованием аквааэробики: автореф.дис...канд.пед. наук: 13.00.04./Галина Николаевна Нижник // Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - Москва, 2012- 24с.
16. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / В.Н Платонов - М.: Советский спорт, 2012. – 1 кн. – 480с.
17. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216с.
18. Погребной А.И. Оригинальная методика обучения плаванию / А.И. Погребной // Физическая, культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - №2.- С. 57-59.
19. Пыжов В.В. Методика преподавания при массовом обучении плаванию. (на материале пионерских лагерей УССР) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пыжов В.В.; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1971. - 20 с.
20. Пыжов, В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами / В.В. Пыжов // Плавание: Ежегодник.- Вып.2.- М.: ФиС, 1983.- С.53-55.
21. Пыжов В.В. Средства повышения эффективности обучения плаванию в пионерских лагерях, расположенных в неблагоприятных климатических условиях // Плавание: Ежегодник. - М., 1986. - С. 45-49.
22. Солопов, И.Н. Дыхание при спортивном плавании: учеб. пособие / И. Н. Солопов. – Волгоград, 1988. – 55 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ.....	3
2. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	6
3. ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ.....	8
4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ.....	10
4.1. Обучение плаванию на основе формирования умения опоры о воду.....	10
4.2. Обучение плаванию с учетом типа телосложения.....	18
4.3. Обучение плаванию с использованием аквааэробики.....	19
4.4. Обучение плаванию в ластах.....	22
4.5. Обучение плаванию с использованием трубки.....	23
4.6. Обучение плаванию на песчаном пляже.....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28