

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (7-10 ЛЕТ)



УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (7-10 ЛЕТ)

Общие задачи программы:

- овладение навыком плавания (изучение способов кроль на груди и на спине, освоение оздоровления, закаливание);
- воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- физическая подготовка на суше.

36 занятий рассчитаны на младших школьников. В программе 3 ступени (по 12 занятий в каждой), что позволяет использовать ее на уроках плавания в общеобразовательных школах.

1-я ступень обучения (1-й - 12-й занятия): приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Для школьников четвертых, пятых и более старших классов количество уроков на 1-й ступени обучения может быть уменьшено до 6 (см. контрольные нормативы для уроков 6 и 12).

2-я ступень (13-й - 26-й занятия): разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания (см. контрольные нормативы для урока 26).

3-я ступень (27-й - 36-й занятия): дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упражнения для урока 36), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спад в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спад в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см.).

Занятие 1

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под, воду, скольжение).

В аудитории (10 мин): беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне.

На суше (10 мин): 1) построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);

2) общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в

обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левыми правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;

3) имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2—3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

В воде (40 мин): 1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары; 2) подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в' колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

Занятие 2

Задачи: разучивание комплекса упражнений № 1, разучивание скольжения на груди, на спине.

На суше: ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.

Комплекс упражнений № 1:

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12—15 раз).

3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.

4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6.И. п., — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7.Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3—4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде: 1) вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;

2) передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

3) погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

4) скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);

5) скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

6) ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;

7) соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;

8) подвижные игры в воде, связанные с умением скользить подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «сомбреро»).

Задание на дом: заполнить спортивный дневник, записать комплекс упражнений № 1 и ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями, опуская лицо в таз или в ванну с водой.

Занятие 3

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук

(стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде: 1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;

2) обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);

3) скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2);

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;

6) подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения; выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

Занятие 4

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде: 1) разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

2) разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди,

руки вытянуты вперед, выполнить 3—4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользнуть дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользнуть дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;

4) разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди; подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения, опуская лицо в воду и делая продолжительный выдох в воду через рот и нос.

Занятие 5

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

В воде: 1) разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);

2) разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);

3) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4);

4) совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6—8 погружений подряд);

5) самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

Занятие (контрольный)

Задачи: совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1.

В воде: 1) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);

2) закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3—5);

3) оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5—3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;

4) подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Занятие 7

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).

В воде: разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями);

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой

ви. п., проскользнуть; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользнуть; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользнуть; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);

3) обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

5) подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

Занятие 8

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью Элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

Занятие 9

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше: 1) выполнить комплекс упражнений № 1;

2) проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.

В воде: 1) разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями,

дыхательных упражнений;

2) совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются¹ соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

3) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;

4) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников; в воду);

5) подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»).

Занятие 10

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7—9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

Занятие 11

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7-10.

Занятие 12 (контрольное)

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.

В воде: 1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7—10);

3) оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд);

4) оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);

5) оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6) подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); выполнить комплекс упражнений № 1; принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Занятие 13

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика способа, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем.

На суше:

1) разминка в движении;

2) имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);

3) имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений

руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3) проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток);

4) разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же, но лицо опущено в воду; в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла движений руками (как при плавании кролем); то же, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4—5); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытянуты у бедер;

5) закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Задание на дом: выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (повторить 3 раза по 15 движений); выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (повторить 2—3 раза по 15 движений).

Занятие 14

Задачи: разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; дальнейшее разучивание движений руками в кроле на груди.

На суше:

1) разминка в движении и выполнение комплекса упражнений № 2.

Комплекс упражнений № 2:

1. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, в ладонях зажаты хоккейные шайбы. Вращение рук вперед с постепенным повышением темпа движений; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение повторять 12—15 раз).

2. И. п. то же, что и в упр. 1. Рывки назад до отказа со сменой и. п. рук.

3. И. п. — лежа на груди (на коврике), руки вытянуты вперед. Прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.

4. И. п. — лежа в упоре сзади. Пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

5. Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.

6.И. п. — сидя на пятках (на коврике). Покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

7.Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (повторить 3—4 раза по 15 «гребков»).

8.И. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания, как при скольжении, с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1) разминка;

2)разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади;

3)то же, что предыдущее, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользнуть дальше);

4)то же, что предыдущее, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем; разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13);

5)разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).

6)совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения из уроков 6—12, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

7)подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

Занятие 15

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

1) разминка и выполнение комплекса упражнений № 2;

2) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в

наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений;

2) имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад; то же, что предыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу;

3) скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками); плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна — из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5);

5) совершенствование умения плавать: кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с по

мощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения из уроков 10—15);

6) разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной 160—180 см на крайней дорожке. Так как это первый выход учеников на глубокую воду, необходимо соблюдать дисциплину, выполнять упражнения по одному, постоянно страховать шестом.)

Занятие 16

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13—15.

Занятие 17 и 18

Задачи: разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кролем на груди с полной

координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками; совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1) выполнение комплекса упражнений № 2; 2) имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

В воде:

1) разминка;

2) повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, движения руками кролем в согласовании с дыханием;

3) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в скольжении на груди из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (другая у бедра).

Урок 19

Задачи: совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; совершенствование навыков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 13—18, а также новые: 1) движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. — стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2) то же, что предыдущее, но из и. п. стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через; два цикла движений руками, затем — на каждый цикл.

Занятие 20

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной

координацией движений и дыхания; совершенствование навыков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 13—19.

Занятие 21

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и совершенствование связок элементов.

В аудитории (15 мин): беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем на спине.

На суше:

- 1) выполнение комплекса упражнений № 2;
- 2) имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;
- 3) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.

В воде:

- 1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;
- 2) показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);
- 3) проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток);
- 4) обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных движений руками до 5—6); плавание на спине с надувным кругом между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая у бедра); то же, что предыдущее, но рука вытянута вперед;
- 5) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 13—20);
- 6) эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Занятие 22

Задачи: дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов;

совершенствование умения плавать кролем на груди.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15—21.

Занятие 23

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди; разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

- 1) разминка;
- 2) выполнение комплекса упражнений № 2;
- 3) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.

В воде:

- 1) разминка с использованием освоенных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;
- 2) разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2—3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5—6; то же, что предыдущее, но следить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой);
- 3) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);
- 4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вы тянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 180 см, постоянно страховать шестом, выполнять упражнения по одному, следить за плоским входом в воду и хорошим скольжением вперед).

Занятие 24 и 25

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием; разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 15—33.

Занятие 26 (контрольное)

Задачи: оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами, выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2; совершенствование умения плавать кролем на

груди и на спине.

На суше: оценка техники выполнения, комплекса упражнений № 2.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений;

2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами;

3) оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;

4) оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16м);

5) оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки (проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6) подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Занятие 27

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота.

На суше:

1) разминка;

2) имитация движений ногами, как при плавании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. — стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены;

3) имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений;

2) разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде; совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); плавание с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различными и. п. рук); плавание с помощью движений одними руками с

надутым кругом между бедер; плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра)*;

4) разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыдущее, но с ластами на ногах;

5) подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»).

6) Начиная с урока 27 преподаватель в зависимости от двигательных способностей учеников к освоению кроля на груди или кроля на спине, делит их на две группы. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и упражнения, имитирующие движения ногами как при плавании дельфином, а также технику учебного поворота.

Занятие 28

Задачи: разучивание на суше комплекса упражнений № 3; совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

На суше:

1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. соответствующее упражнение из урока 27); 2) выполнение комплекса упражнений № 3.

Комплекс упражнений № 3

1.И. п. — стоя. Вращение рук вперед (в ладонях зажаты хоккейные шайбы) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее повторять 15 раз).

2.И. п. — стоя. Выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

3.И. п. — лежа на груди (на коврик), руки вытянуты вперед. Прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнить непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.

4.И. п.—сидя на пятках (на коврик). Покачивание вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

5.И. п. — стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны. Приседания на всей ступне, держась рукой за стену (спинку стула).

6.Имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх).

7. Стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор. И.п. — имитация гребков руками, как при плавании дельфином.

В воде используются соответствующие упражнения из урока 27.

Задание на дом. Выполнить комплекс упражнений № 3; повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

Занятие 29

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения. Необходимы постоянная страховка с шестом и выполнение упражнения по одному.

Занятие 30

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения на суше. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; то же, что предыдущее, но под команду свистком.

Для разучивания техники старта с тумбочки применяются также упражнения в воде: повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. соответствующие упражнения из уроков 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. соответствующие упражнения из уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность; выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

Занятие 31

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Кроме соответствующих упражнений из уроков 29 и 30 для дальнейшего

разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения в воде: выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; выполнение старта с тумбочки; соскок в воду вниз ногами (с метрового трамплина). Необходимо помнить о страховке и соблюдении строгой дисциплины.

Занятие 32 и 33

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

Для разучивания техники движений ногами, применяются следующие упражнения.

На суше:

1) и. п. — стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;

2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);

3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

4) и. п. — сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами как при плавании брассом.

В воде:

1) и. п. — стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше;

2) и. п. — лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; и. п. — лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений);

5) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

6) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (руки вперед, руки у бедер).

Занятие 34

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина; умения плавать с помощью движений ногами брассом.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков.

Занятие 35

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25 м); оценка умения выполнять учебные повороты и соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина; оценка техники выполнения комплекса упражнений № 3.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 27—34 и контрольные упражнения.

Занятие 36 (контрольное)

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м.

На суше: разминка, выполнение комплекса упражнений № 3.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);

3) эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.

Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1—2 недели).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА СТРАХА У НОВИЧКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом — соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Вот некоторые советы тренерам.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании урока дать домашнее задание — погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1—2 до 3—4 с и более.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Если упражнение «поплавок» после 1—2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встает на дно); нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» заменяется упражнением в доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь. В этом случае выталкивающее действие воды также будет ощущаться.

5. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

6. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику (берегу) или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства. Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями занимающихся.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка — руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплытие с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту занимающихся с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном

положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

9.Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой; держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз; продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз; за тем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения. Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий. Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2—3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой; постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами; усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

10.Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: стоя по пояс в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны; опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно; далее погружаться по грудь, по шею; по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук — руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину. Это упражнение не сразу всем удается, особенно девочкам и женщинам. Не выдохнув полностью воздух, они не могут опуститься на дно, а состояние потери плавучести вызывает у них новые непривычные ощущения. Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия плавучести тела и придает им уверенность.

11.Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из; плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине.

При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

12. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход » воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатиком») и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплывания положение на груди или на спине и проплывая заданное

расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние.

Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.