

Е.В. Исупова, О.В. Кононова

Плавание: основы техники и методика обучения способу баттерфляй



Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУВПО «Удмуртский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

Е.В.Исупова, О.В. Кононова

**Плавание:
основы техники и методика обучения
способу баттерфляй**

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2013

ББК
УДК

Рецензент: тренер высшей категории республиканской СДЮСШОР по плаванию, судья республиканской категории, заслуженный работник ФКиС России Петухова Т. П.

Исупова Е. В., Кононова О. В.

Плавание: основы техники и методика обучения способу баттерфляй: учебно-методическое пособие.-
Ижевск: Издательство «Удмуртский университет»,
2013. – 24 с.

Пособие содержит информацию о технике плавания способом баттерфляй, историю развития этого способа, а также методический комплекс обучения плаванию способом баттерфляй. При подготовке пособия использованы учебно-методические издания по плаванию. Предназначено для преподавателей физической культуры, студентов бакалавриата, а также инструкторов и тренеров, работающих в бассейнах и ведущих спортивную и оздоровительную работу. Пособие подготовлено доцентами кафедры физического воспитания УдГУ.

УДК
ББК

© Исупова Е. В., Кононова О. В., 2013
© ФГБОУ ВПО «Удмуртский
государственный университет»,
2013

Предисловие

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для детей, и для взрослых. Умение плавать это отличное средство для всестороннего физического развития и залог безопасности на воде. Данное пособие является актуальным для обучения способу баттерфляй студентов – бакалавров УдГУ, изучающих практический курс «Физическая культура» в бассейне.

В отличие от научной литературы спортивной направленности, в нашем пособии сделан акцент на доступность изложенного материала для достижения обучаемыми правильной техники плавания баттерфляем с целью использования полученных знаний и навыков на занятиях оздоровительной физической культурой.

При подготовке пособия использованы учебно-методические издания по плаванию российских и зарубежных авторов, таких как Н.Ж.Булгакова, А.Д.Виколов, Д.Каунсилмен и другие.

Представленное учебно-методическое пособие является продолжением серии методических пособий о спортивных способах плавания. Предыдущие работы были посвящены стилям брасс, кроль на груди и кроль на спине. В данном учебно-методическом пособии мы предоставим вашему вниманию четвертый стиль спортивного плавания – баттерфляй.

Пособие включает в себя раздел истории развития баттерфляя. Также подробно рассмотрена техника плавания. Раздел методики содержит рекомендации по обучению этому способу плавания и комплекс практических занятий для обучения баттерфляю. В разделе о типичных ошибках, которые допускают начинающие пловцы, описаны причины этих ошибок и даны практические рекомендации по их устранению для наиболее успешного освоения навыком. В конце каждого раздела учебно-методического пособия предложены вопросы для закрепления изученного материала.

Практическое овладение техникой спортивных способов плавания достигается более успешно при одновременном освоении теоретических основ изучаемого предмета.

Данное пособие предназначено для самостоятельного изучения теоретической части, проходящими курс обучения студентами бакалавриата неспортивных факультетов УдГУ, занимающимися плаванием, для улучшения техники плавания баттерфляем, подготовки к тестам и зачетам. Может использоваться для организации занятий в бассейне студентами практикантами, поможет преподавателям и инструкторам физической культуры подготовиться к преподаванию курса дисциплины «Плавание» на практике. А также, рекомендуется широкому кругу лиц, занимающихся любительским плаванием, для самосовершенствования.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

История плавания показывает, что развитие плавания, как и культуры в целом, подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается его массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности его использования в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Баттерфляй возник как разновидность способа брасс. В середине 30-годов прошлого столетия некоторые пловцы-брассисты, стремясь увеличить скорость, удлинители гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над водой (в то время правилами соревнований это не запрещалось). Так родился баттерфляй (от англ. «Butterfly»-бабочка) – способ, названный так из-за сходства движений человека и крыльев бабочки. Первым в официальных соревнованиях его в 1935 году продемонстрировал Джимми Хиггинс, который впервые преодолел дистанцию 100м и установил при этом мировой рекорд (1.10,8) . На соревнованиях представители «классического» брасса и баттерфляя стартовали вместе. И если на Олимпийских играх 1936 г. победа оставалась за брассистами, то в после военных Олимпиадах 1948 и 1952гг. среди мужчин выиграла баттерфляисты.

Одними из первых в мире технику «баттерфляй» освоили и советские пловцы. В том же 1936 году черноморский матрос Семен Бойченко проплыл стометровку уже за 1.08,0. Следующим новшеством явилась новая скоростная разновидность техники плавания баттерфляем – дельфин: вместо движений ногами брассом выполнялись волнообразные движения всем телом сомкнутыми вместе ногами. Впервые этот способ продемонстрировал американец Д. Зиг (1.02,0), а на официальных соревнованиях в 1953г. – венгр Д. Тумпек. Он использовал двух-и трехударный дельфин с ярко выраженными волнообразными движениями ногами и туловищем и глубоким

заныриванием в момент входа рук в воду, и их задержкой в «наплыве». Однако первые олимпийские чемпионы-дельфинисты (в 1956г.) Б.Иорзик и Ш. Мэнн (США) доказали преимущество слитного двухударного дельфина с непрерывными движениями руками и ногами без «заныривания». Ведущую роль играли движения руками. И если для Иорзика характерной была интенсивная работа исключительно гибких ног, то Мэнн продемонстрировал дельфин с относительно плоским положением тела и мелкими («порхающими») движениями ног. Своеобразной техникой отличался наш Кузьмин В. (чемпион Европы 1962 и 1966гг., 4-е место на Олимпийских играх в Мехико). Он хорошо лежал на воде, плыл с длинным, сильным гребком руками и ослабленной работой ногами, при этом каждый второй удар выполнялся с небольшой амплитудой и без выраженного сгибания в коленях.

В 1952 году Международная федерация плавания приняла решение считать брасс и баттерфляй двумя различными способами плавания.

В настоящее время в спортивном плавании применяется наиболее скоростная разновидность плавания баттерфляем – дельфин. Характерной особенностью техники плавания способом дельфин являются движения ногами в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста). Движения ногами, как того требуют правила соревнований, должны быть одновременными и симметричными. Это же требование относится к движениям руками. Спортивный способ плавания дельфин официально называется в правилах соревнований баттерфляем.

Дельфин считался третьим по скорости способом плавания после кроля на груди и кроля на спине, пока этим способом в 1961 и 1962гг. не были показаны более высокие, чем в кроле на спине, результаты. В настоящее время дельфин лишь немного уступает способу кроль на груди.

Сравните мировые рекорды в плавании у мужчин на дистанции 100 м: кроль — 46,91 с, дельфин — 49,82 с.

Способ плавания баттерфляй в олимпийской программе представлен дистанциями 50, 100 и 200 м для мужчин и

женщин. Кроме того, этот способ плавания применяется на первом этапе комплексного плавания на дистанциях 200м и 400м и на третьем этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированная.

В настоящее время наиболее яркими лидерами в стиле баттерфляй являются обладатели мировых рекордов Майкл Фелпс (США), Денис Панкратов (Россия) и Евгений Коротышкин (Россия).

Среди женщин стоит отметить американку Мэри Мигер рекорд которой на стометровке баттерфляем продержался 18 лет, а на двухсотметровой дистанции почти 20 лет.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите обладателя первого мирового рекорда на дистанции 100 м баттерфляем.
2. Как называется скоростная разновидность баттерфляя.? В чем различие?
3. В каком году брасс и баттерфляй стали считаться разными способами плавания?
4. На каких дистанциях в соревнованиях по плаванию используется способ баттерфляй?
5. Перечислите сильнейших пловцов-баттерфляистов.

2. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

Процесс овладения баттерфляем пройдет легче и быстрее, если к изучению техники плавания баттерфляем приступить после того, как студенты освоили технику плавания способом кроль на груди, поскольку в технике этих способов много сходных элементов. Баттерфляй – один из наиболее технически сложных стилей плавания, исключительно важна правильная техника. Многие считают этот стиль самым трудным в изучении. Основную трудность для новичков представляет одновременный возврат над водой рук и всего тела в исходную позицию, при этом еще и с одновременным дыханием. Техника состоит из синхронного движения руками и ногами, в этом большую роль играет волнообразное движение всего тела. При плавании баттерфляем имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двухударная и трехударная координация). Наиболее распространенным является двухударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения рук, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха. В этом цикле движения рук и ног выполняются в определенной последовательности.

1. Руки после движения по воздуху входят в воду на ширине плеч. Ладони начинают давить на воду вниз и кнаружи, сохраняя оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах, локти удерживаются чуть выше кистей; пловец смотрит вниз-вперед. Ноги выполняют первый энергичный удар стопами вниз.

2. Кисти, развернутые ладонями наружу, продолжают плавно давить на воду в стороны-вниз. Пловец наплывает на встречный поток воды и начинает захват руками. Ноги завершают удар стопами вниз. Пловец продолжает смотреть вниз-вперед.

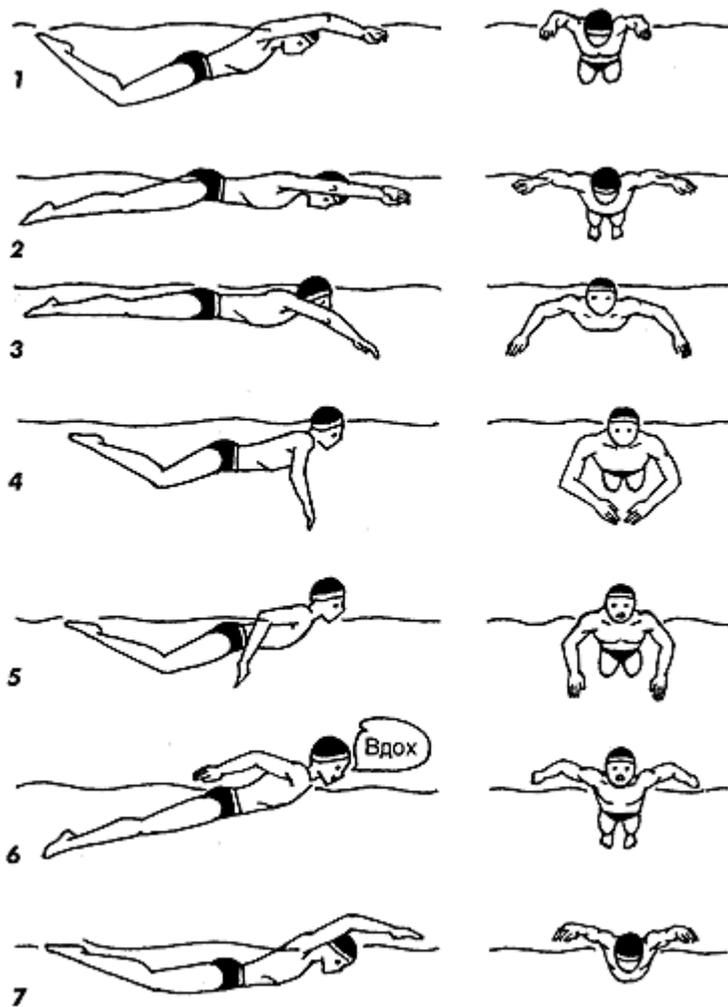


Рис. 2. 1
Техника плавания способом баттерфляй

3. Руки продолжают гребок (подтягивание), умеренно сгибаясь в локтях (локти развернуты в стороны), ноги после удара вниз выходят к поверхности воды, придавая телу хорошо обтекаемое положение. Пловец смотрит вперед и начинает плавный выдох в воду.

4. Гребок руками продолжается, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, кисти сближаются при движении под туловищем пловца, бедра начинают двигаться вниз, ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах для очередного удара стопами вниз. Пловец усиливает выдох.

5. Выполняется наиболее энергичная часть полного цикла движений: руки продолжают гребок, отталкиваясь от воды, ноги выполняют второй удар стопами вниз, плечевой пояс и голова оказываются на поверхности воды. Пловец завершает выдох, выдвигая подбородок вперед и готовясь начать вдох.

6. Удар ногами вниз завершен, передняя часть туловища пловца выскальзывает вперед и немного вверх, руки покидают воду, пловец выполняет вдох.

7. Руки выполняют движение над водой через стороны, голова опускается лицом в воду, ноги после удара стопами вниз активно выходят к поверхности воды и начинают сгибаться для очередного удара.

2.1. Положение тела

При плавании баттерфляем тело пловца распложено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В отличие от других способов в дельфине тело пловца выполняет непрерывные волнообразные движения.

2.2. Движения руками

В баттерфляе продвижение тела вперед в основном обеспечивают руки, которые движутся в воде по криволинейным траекториям. При плавании баттерфляем цикл движения рук составляют следующие фазы: вход рук в воду,

захват, основная часть гребка, вынос рук из воды и пронос рук над водой.

Вход рук в воду. Когда движение над водой закончено, прямые, но напряженные руки опускаются в воду примерно на ширине плеч в следующей последовательности: кисти, предплечья и плечи. При входе в воду кисти обращены ладонями наружу-вниз, а локти находятся сверху. Голова опущена в воду, лицо обращено вниз и немного вперед. После входа в воду обе прямые руки должны активно продвигаться в направлении вперед и вниз.

Захват. Эта часть гребка характеризуется небольшим сгибанием рук в лучезапястных и локтевых суставах. Начало захвата осуществляется движением рук вперед-вниз-в стороны. Гребущие поверхности кистей выполняют движения под небольшим углом атаки. Во второй половине захвата руки движутся вниз-назад-в стороны также с малым углом атаки. Во время захвата локти сохраняют высокое положение, руки выполняют движения быстро, а верхняя часть туловища опускается вниз с небольшой амплитудой. Кисти находятся на максимальном расстоянии друг от друга. В фазе захвата голова опущена в воду, лицо обращено вперед-вниз.

Основная часть гребка. Эта фаза начинается с того момента, когда кисти и предплечья, меняя направление движения, движутся внутрь-вниз-назад. Двигаясь в этом направлении, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая предплечьям вращение, а кистям поступательное движение спереди назад по криволинейной траектории. К середине первой половины основной части гребка, кисти и предплечья занимают наилучшее положение для опоры о воду и последующего отталкивания. Локти обращены вверх-наружу и удерживаются в высоком положении. К концу первой половины основной части гребка кисти находятся под плечевыми суставами на небольшом расстоянии друг от друга.

Во второй половине основной части гребка пловец стремится оттолкнуться от большой массы воды и продвинуть свое тело вперед. Локти продолжают удерживаться высоко, а гребущие плоскости кистей и предплечий остаются

обращенными назад и быстро движутся в этом направлении. После того как кисти и предплечья пересекли вертикальную плоскость, проходящую через плечевые суставы, руки, продолжая мощное движение назад, постепенно выпрямляются в локтевых суставах и заканчивают основную часть гребка у бедер почти прямыми.

В заключительной части основной фазы гребка руки выполняют движение кистями назад-вверх и несколько наружу.

Выход рук из воды. Из воды руки поднимаются в такой последовательности: плечи, предплечья и кисти. В момент выхода из воды руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а кисти обращены ладонями вверх.

Пронос рук над водой. После выхода из воды согнутые в локтевых суставах руки одновременно выполняют маховое движение над водой через стороны вперед с большой скоростью, при этом локоть находится выше кисти. В начале проноса кисти повернуты тыльной стороной к воде. В тот момент, когда руки достигают линии плеч, ладони обращены назад. Перед входом в воду локоть удерживается выше кисти, а ладони направлены наружу-вниз.

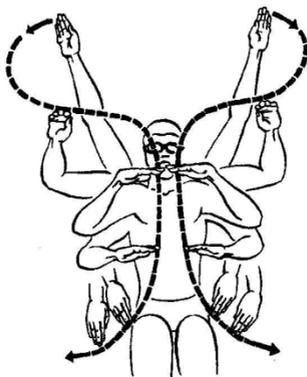


Рис. 2.2

Примерная траектория движения рук в баттерфляе

2.3. Дыхание

Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в начале проноса рук над водой. Затем голова опускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который производится через рот и нос и продолжается в течение остальной части цикла.

При плавании баттерфляем хорошо подготовленные пловцы обычно делают один вдох и выдох на два полных цикла движений руками. При недостаточной физической подготовленности возможно выполнение одного вдоха и выдоха на каждый цикл движений.

2.4. Движения ногами

В способе баттерфляй ноги выполняют непрерывные одновременные и симметричные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца, которое также способствует наилучшему проносу рук над водой и выполнению вдоха. Общий ритм движения туловища и ног обусловлен ритмом движения верхней части туловища. Цикл движений ног состоит из 2 фаз — опорной (движение сверху вниз, называемое ударом) и подготовительной (движение ног снизу вверх).

Подготовительная фаза (движение снизу вверх). В крайнем нижнем положении обе ноги выпрямлены в коленных суставах, а стопы слегка повернуты внутрь. По отношению к туловищу ноги занимают наклонное положение (слегка согнуты в тазобедренных суставах), таз находится на поверхности воды, верхняя часть туловища опущена в воду. Движение вверх начинается с разгибания в тазобедренных суставах с одновременным сгибанием туловища в пояснице и опусканием таза. Примерно до горизонтального положения ноги движутся вверх прямыми, а затем вслед за тазом бедра начинают движение вниз, ноги сгибаются в коленных суставах, стопы

продолжают движение вверх. Когда колени согнуты до угла 45° - 55° , таз находится в крайнем положении внизу, стопы вытянуты, носки повернуты вовнутрь, а пятки наружу — ноги готовы для удара вниз.



Рис. 2.4.1



Рис. 2.4.2

Опорная фаза (удар вниз). При движении ног вниз они начинают разгибаться в коленных суставах. Когда голени и стопы приближаются к горизонтальному положению, таз и бедра начинают подниматься к поверхности воды. В этот момент ноги продолжают разгибаться в коленных суставах, а голени и стопы энергично движутся вниз. Далее таз и бедра выходят к поверхности воды, ноги быстро выпрямляются в коленных суставах и с ускорением выполняют хлестообразное движение вниз. Опорная фаза считается законченной в тот момент, когда ягодицы появляются на поверхности воды, а ноги полностью выпрямляются в коленных суставах.



Рис. 2.4.3



Рис. 2.4.4

2.5. Общая координация движений

Наиболее рациональное согласование движений при плавании баттерфляем наблюдается при двухударной координации. Она в наибольшей степени обеспечивает непрерывность рабочих движений рук и ног, обтекаемое

положение тела и, как следствие, равномерность движения пловца вперед на протяжении каждого цикла.

Согласование движений осуществляется следующим образом. Руки вытянуты вперед, голова опущена в воду - лицо обращено вниз, стопы находятся внизу. Из исходного положения руки выполняют захват, а ноги свободно поднимаются до горизонтального положения. Далее руки сгибаются в локтевых суставах и осуществляют первую половину опорной части гребка, а ноги, сгибаясь в коленных суставах, посылают стопы к поверхности воды. В следующий момент руки выполняют вторую половину опорной части гребка, а ноги делают хлестообразный удар вниз. В этот момент туловище движется вперед–вверх, а таз и бедра поднимаются к поверхности воды, обеспечивая хорошую обтекаемость. После этого руки выносятся из воды и осуществляют первую половину проноса (пловец делает вдох), ноги выпрямляются, а затем снова сгибаются в коленных суставах, стопы приближаются к поверхности воды. Цикл заканчивается, когда руки входят в воду, а ноги выполняют второй хлестообразный удар вниз.

2.6. Ошибки при обучении плаванию способом баттерфляй

Новички чаще всего допускают следующие ошибки в технике плавания баттерфляем:

а) Ошибка: слишком широкая и укороченная траектория гребка.

Причина: захват воды производится из слишком широкого положения рук (шире плеч), конец гребка выполняется недостаточно энергично.

б) Ошибка: низкое положение локтей во время проноса рук над водой.

Причина: слабое развитие мышц верхнего плечевого пояса.

в) Ошибка: при вынимании рук из воды пловец сильно прогибается в пояснице.

Причина: отсутствует движение тазом, ноги сгибаются только в коленях.

г) Ошибка: голова и плечи высоко поднимаются над поверхностью воды.

Причина: поднимание головы и вдох производится слишком рано (в начале гребка).

д) Ошибка: удар ногами производится по поверхности воды.

Причина: чрезмерное сгибание ног в коленных суставах.

Исправление этих ошибок достигается использованием специальных упражнений при плавании баттерфляем и повышением общей и специальной физической подготовленности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите варианты техники плавания баттерфляем.
2. Перечислите фазы движений рук при плавании баттерфляем.
3. Из скольких фаз состоит цикл движения ногами при плавании баттерфляем, назовите их?
4. Какие ошибки техники плавания баттерфляем допускаете вы? Каковы их причины?

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

Движения руками при плавании баттерфляем включают многие элементы, сходные с движениями руками, как при плавании кролем на груди. Общие элементы техники отмечаются и в работе ног при плавании баттерфляем и кролем на груди и на спине. Поэтому изучение техники плавания способом баттерфляй дается легче, если студенты до этого освоили технику плавания кролем на груди и на спине.

Методика обучения баттерфляю состоит из нескольких этапов. На каждом этапе решаются свои задачи, логически связанные между собой в определенной последовательности с учетом педагогических принципов.

Первый этап – обучение технике работы ног и туловища. На втором этапе студенты изучают технику движений рук и дыхания. Далее идет работа над общим согласованием движений рук, ног, туловища и дыхания.

Начинать каждый этап обучения рекомендуется с имитационных упражнений на суше и в воде.

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания. На фоне сильной усталости становится невозможным правильное выполнение упражнений требующих значительного приложения физической силы. В связи с этим не представляется возможным обучение баттерфляю на протяжении всего занятия от начала до конца. Рекомендуется сочетать освоение баттерфляя с плаванием другими способами плавания в зависимости от физической подготовленности студентов. А также делать достаточные паузы во время занятия для восстановления сил и дыхания.

Определенную сложность представляет для студентов овладение рациональным согласованием движений при двухударном варианте плавания баттерфляем. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде на координацию движений. Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по

начальному обучению ограниченно, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите этапы обучения плаванию способом баттерфляй?
2. Считаете ли вы целесообразным начинать обучение новичков плаванию способом баттерфляй?

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ БАТТЕРФЛЯЕМ

Занятие №1 - №2

Изучить движения ног и туловища при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.

2. И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.

3. И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

В воде:

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.

2. И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

3. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.

4. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вдоль бедер.

6. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.

7. Плавание при помощи движений ногами баттерфляем на правом (левом) боку, правая (левая) рука вытянута вперед, другая рука – вдоль бедер.

8. Нырание с помощью движений ногами баттерфляем.

Занятие №3 - №4

Изучить движения рук и дыхание при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

2. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или плавательной доской между бедрами, с задержкой дыхания.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, а ногами кролем (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

Занятие №5 - №6

Изучить общее согласование движений при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом как при плавании двухударным слитным баттерфляем. Последовательность движений следующая: движение тазом (в и.п.); «гребок» руками

вниз — второе движение тазом; пронос рук вверх в и.п. — очередное движение тазом и т. д.

2. Упражнения 1, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание баттерфляем на задержке дыхания с помощью движений руками и легких поддерживающих движений ногами.

2. Плавание двухударным баттерфляем с выполнением гребка только правой (левой) рукой. Дыхание через два цикла движений рукой.

3. Плавание двухударным баттерфляем чередуя два гребка правой рукой, два гребка левой рукой, два гребка двумя руками одновременно. Дыхание через два цикла движений руками.

4. Предыдущее упражнение, но чередуя по одному гребку.

5. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после их входа в воду (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).

6. Плавание двухударным слитным баттерфляем на задержке дыхания.

7. Предыдущее упражнение, но с дыханием на каждый цикл движений.

8. Плавание двухударным слитным баттерфляем с дыханием через два цикла движений рук.

Занятие №7 - №10

Совершенствование техники плавания баттерфляем.

Использование упражнений занятий № 1-6 в различных сочетаниях. А также плавание баттерфляем в чередовании с другими спортивными способами плавания.

Заключение

Осваивая способ плавания баттерфляй, студенты обеспечивают нагрузкой практически все, даже самые мелкие группы мышц. Этот способ является универсальным средства развития таких физических качеств как сила, выносливость, гибкость, ловкость и координированность. Достижение успехов в овладении таким координационно и физически сложным способом плавания, непременно, доставит вам чувство глубокого удовлетворения и желание постигать новые вершины на пути самосовершенствования.

Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: Аст астрель, 2002.
2. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: Методическое пособие.- Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.
4. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Уч.- методическое пособие. – Санкт-Петербург., 2009
5. Плавание: Под ред. В.Н. Платонова – Киев, 2000.
6. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
7. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. М. Физкультура и спорт, 1982.

Периодические издания

1. Плавание: ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. - Режим доступа: http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования.- Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

Интернет – ресурсы

1. Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.russwimming.ru/>
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/swimming>

Содержание

Предисловие.....	3
1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ	5
2. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ	8
2.1. Положение тела.....	10
2.2. Движения руками.....	10
2.3. Дыхание.....	13
2.4. Движения ногами.....	13
2.5. Общая координация движений.....	14
2.6. Ошибки при обучении плаванию способом баттерфляй.....	15
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ	17
4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ БАТТЕРФЛЯЕМ.....	19
Заключение.....	22
Список использованной литературы.....	23
Интернет-ресурсы.....	23

Учебное издание

Е. В. Исупова, О. В. Кононова

**ПЛАВАНИЕ:
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
СПОСОБУ БАТТЕРФЛЯЙ**

Учебно-методическое пособие

*Авторская редакция
Компьютерный набор Ю.В. Кожина*

Подписано в печать Формат
Печать офсетная. Усл. печ. л. Уч.-изд. л.
Тираж 30 экз. Заказ №
Издательство «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4., каб.207