

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

С.И. Машанов, В.С. Машанов, Е.О. Горбунов

Методика начального обучения сухому плаванию

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2022

УДК 797.21(075.8)

ББК 75.717.5я73

М38

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: доцент А.И. Попова,
канд. пед. наук, доцент А.Т. Юсупова

Машанов С.И., Машанов В.С., Горбунов Е.О.

М38 Методика начального обучения сухому плаванию : учеб.-метод. пособие – Ижевск : Удмуртский университет, 2022. – 56 с.

Учебно-методическое пособие содержит информацию о технике выполнения специальных упражнений на суше, методические указания по их выполнению, наглядные материалы, в приложениях представлены конспекты занятий.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, преподавателей, учителей физической культуры, специалистов в сфере физической культуры и спорта для улучшения процесса занятий по плаванию.

УДК 797.21(075.8)

ББК 75.717.5я73

© С.И. Машанов, В.С. Машанов,
Е.О. Горбунов, 2022
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2022

ВВЕДЕНИЕ

В плавании, как и в любом виде спорта, для достижения хороших результатов необходимо всестороннее развитие всех физических качеств. К сожалению, не все качества можно развивать достаточно эффективно в водной среде на занятиях по плаванию. Большая часть тренировочного процесса отводится как на общее физическое развитие, так и развитие специальных физических качеств пловца на суше.

В плавании традиционно занятия по специальной физической подготовленности на суше называется «сухое плавание».

Во время занятий «сухим плаванием» решается ряд важных задач. Одна из основных задач - это освоение техники определенных двигательных навыков в упрощенных условиях, условиях самостоятельного контроля (перед зеркалом), освоение отдельных частей выполняемых упражнений на воде, освоение упражнений с помощью наставника.

Второй задачей выполнения упражнений на суше является развитие координационных способностей занимающихся в облегченных условиях, возможность самостоятельного контроля над выполнением упражнений.

Третьей задачей сухого плавания является развитие физических качеств спортсменов, таких как сила, скорость, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость.

Сухое плавание позволяет в свободное от тренировок в воде время совершенствовать все вышеперечисленные качества не погружаясь в воду.

1. Сухое плавание

Под сухим плаванием понимается физическая подготовка пловца на суше, направленная на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками комплекса ГТО, повышение функциональных возможностей организма юного спортсмена и уровня его физического развития и работоспособности, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабление мышц. В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиться высокого уровня развития специальной силы, выносливости, скоростных возможностей пловца.

2. Физическая подготовка пловца на суше

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками комплекса ГТО, повышение функциональных возможностей организма юного спортсмена, уровня его физического развития и работоспособности, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабление мышц. В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиться высокого уровня развития специальной силы, выносливости, скоростных возможностей пловца.

3. Силовые качества

По определению Ж.К. Холодова [15] «Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)».

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Под силой в плавании принято считать силовую

выносливость. Учитывая специфику данного вида спорта, практически все качества, развиваемые в плавании, так или иначе связаны с выносливостью, но в большей степени – сила. Силовые способности в плавании развиваются посредством тренировочных заданий и морально волевых усилий занимающихся. Упражнения на силу применяются практически на всех этапах тренировки, кроме подготовительного и предсоревновательного. Для достижения цели используются упражнения с отягощениями, плавание в сложных или экстремальных условиях, упражнения в парах и прочее.

4. Скоростные качества

Скоростные качества - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т. п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

Динамические характеристики. Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами.

К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т. д.

Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

5. Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые качества характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т. п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

6. Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая

гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, т. к. ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

7. Ловкость

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение

тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы.

Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

8. Методика развития физических качеств

8.1 Гибкость

Упражнения, применяемые для развития гибкости, делят на следующие группы:

1) элементарные маховые и рывковые движения отдельными частями тела, выполняемые маятникообразно, пружинисто, с нарастающей амплитудой и увеличивающейся быстротой;

2) упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера, за счет дополнительных отягощений или собственных усилий;

3) упражнения на сохранение в течение 5–6 сек. статических положений, в которых необходимые группы мышц находятся в расслабленном и растянутом до предела состоянии.

Упражнения на гибкость выполняются после интенсивной разминки (до наступления легкого потоотделения) в основной части урока на суше. Желательно сочетать в одном занятии упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития скоростно-силовых качеств и способности к произвольному расслаблению мышц. Расслабление мышц после растягиваний служит для них

активным отдыхом и снимает неприятные мышечно-суставные ощущения. Расслабление мышц рекомендуется также сочетать с активным выдохом или глубоким дыханием. В период обучения и начальной тренировки стоит задача общего развития гибкости: повышения активной и пассивной подвижности во всех суставах тела юного спортсмена, укрепления самих суставов, улучшения эластических свойств и обеспечение прочности мышц и связок. Образно говоря, в данный период идет проработка всех суставов. Решать эту задачу помогают многие общеразвивающие упражнения.

8.2 Силовая и скоростно - силовая выносливость

Выносливостью называется способность длительно выполнять определенную физическую работу без снижения ее эффективности (скорости, темпа, шага) или ухудшения техники. Под «выносливостью» в плавании понимается как силовая, так скоростная и скоростно-силовая выносливость.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Делятся на следующие группы: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, легкие штанги, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Обычно выделяют четыре метода развития силы:

- изометрический (статический) – постоянная длина мышцы;
- изотонический – постоянное сопротивление;
- изокинетический – постоянная скорость;
- метод переменных сопротивлений.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно больше, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами:

1) создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат);

2) уменьшение опоры для рук и ног (обтекатели для рук и ног);

3) повышение сопротивления движению (гидротормоза различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Под скоростными способностями спортсмена понимается совокупность функциональных свойств, позволяющих выполнять двигательные действия в кратчайшее время. К формам проявления скоростных способностей относят уровень максимальной скорости и темп плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

9. Методика обучения специальным плавательным упражнениям на суше

Специальные плавательные упражнения на суше или сухое плавание – это комплекс упражнений направленный на ознакомление с двигательными навыками вне водной среды с помощью которых решаются следующие задачи.

Задачи сухого плавания:

- Развитие гибкости, ловкость, выносливость, скорость и скоростно-силовых качеств;

- Развитие мышц суставов и сухожилий их подготовка к занятиям в плавательном бассейне;

- Обучение сложным техническим элементам в упрощенных условиях.

Актуальность применения методики. По результатам проведенных нами исследований можно сделать вывод, что занятий в плавательном бассейне недостаточно для эффективного обучения и совершенствования техники плавания. Наряду с занятиями в воде необходимо совершенствовать технические и физические навыки вне водной среды как под контролем тренера-преподавателя так и самостоятельно.

Контроль за выполнением упражнений:

При выполнении специальных плавательных упражнений пловцом необходимо осуществлять контроль над их выполнением. Контроль над выполнением упражнений осуществляется тренером-преподавателем посредством видеосвязи. Проводятся занятия в дистанционном режиме под контролем тренера, допустимо осуществлять контроль при помощи партнера. Немаловажным способом контроля является самоконтроль, данный способ можно осуществлять напротив зеркала, посредством видео с дальнейшим просмотром.

10. Этапы обучения и упражнения

10.1 Освоение с водой

Задачи:

1. Преодоление аквафобии.
2. Знакомство с водной средой.
3. Обучение дыхательным упражнениям.

Упражнения:

1. И. п. стоя перед раковиной, ладони вместе в форме лодочки.
- набираем воду в ладони и переносим в емкость.

Методические замечания: наполнить емкость с водой.

Дозировка: упражнение выполняется до наполнения емкости.

2. И. п. стоя перед раковиной, ладони вместе в форме лодочки.
- набираем воду в ладони;
- сдуваем воду с ладоней.

Методические замечания: ладони держим вместе, подуть на воду так чтобы появились брызги.

Дозировка: 10 повторений.

3. И. п. стоя перед раковиной, ладони вместе в форме лодочки.
- набираем воду в ладони;
- дуть на воду через нос.

Методические замечания: подуть так чтобы появилось две

ямочки на воде. Открыть рот, сделать вдох, затем- сильный выдох через нос.

Дозировка: 10 повторений.

4. И. п. стоя перед раковиной, ладони вместе в форме лодочки.

- набирать воду в ладони;
- умываемся с закрытыми глазами;
- умываемся с открыванием глаз в воде.

Методические замечания: Во время умывания глаза постараться открыть, а рот закрыть.

Дозировка: 8 повторений.

5. И. п. стоя перед раковиной, ладони вместе в форме лодочки.

- набирать воду в ладони;
- выполнить вдох через рот;
- опустить лицо в воду;
- выполнить выдох через рот.

Методические замечания: выдох выполнять в воду, набранную в ладони. Выдыхать так, чтобы пошли пузыри или брызги.

Дозировка: 5 повторений.

6. И. п. стоя перед раковиной, ладони вместе в форме лодочки.

- набирать воду в ладони;
- опустить лицо в воду выполнить выдох через нос.

Методические замечания: рот закрываем, выдыхаем через нос.

Дозировка: 10 повторений.

10.2 Положение тела лежа на груди (положение головы)

Задачи:

1. Обучение правильному положению при плавании способами на груди.

2. Обучение положению головы при плавании способами на груди.

Упражнения:

1. И. п. стоя на полу, кисти за голову (рис. 1 а).
1-2 - подбородок к груди, локти назад (рис. 1 б);
3-4 - И. п.



а



б

Рис. 1

Методические замечания: локти максимально отводим назад, подбородок плотно прижимать к груди.

Дозировка: 10–15 раз.

2. И.п. стоя на полу, кисти за голову (рис. 2 а).
1-2 - Подбородок к груди, руки в «стрелочку» (рис. 2 б);
3-4 - И. п.



а



б

Рис. 2

Методические замечания: из положения «кисти за головой» перевести руки в положение «стрелочка». Подбородок прижать к груди.

Дозировка: 10-15 раз.

3. И. п. стойка подбородок к груди, руки «стрелочкой» (рис. 3 а).

1-2 - наклон в «стрелочку» с опорой руками о стену, подбородок к груди (рис. 3 б);

3-4 - И. п.

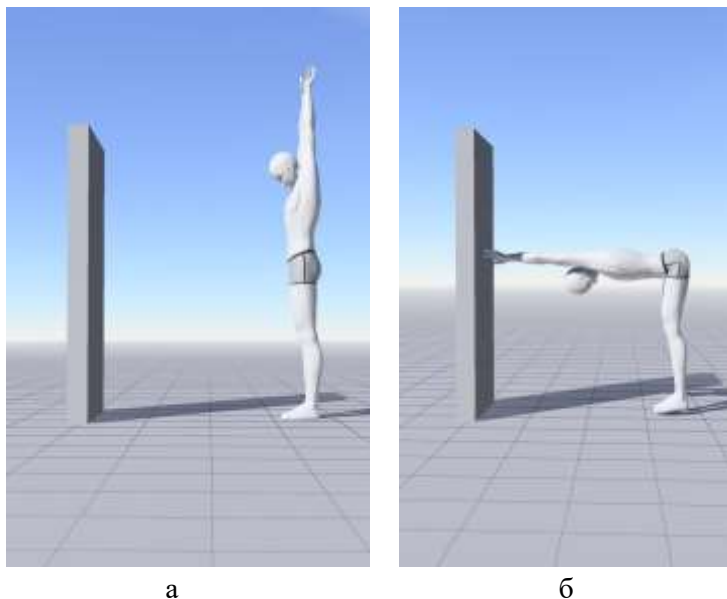


Рис. 3

Методические замечания: спину не округлять, спина при наклоне находится горизонтально полу. Руки прямые, «стрелочка» острая.

Дозировка: 10-12 раз.

4. То же, что и упражнение № 3, но подбородком прижать монету к груди.

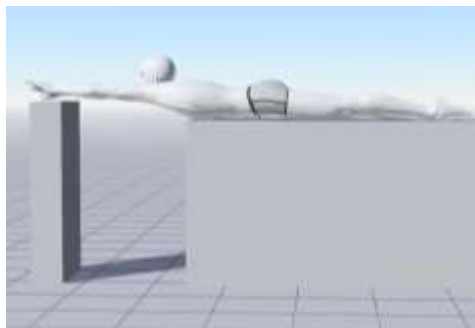
Методические замечания: не уронить монету, выполнив упражнение, как описано выше.

Дозировка: 10 раз.

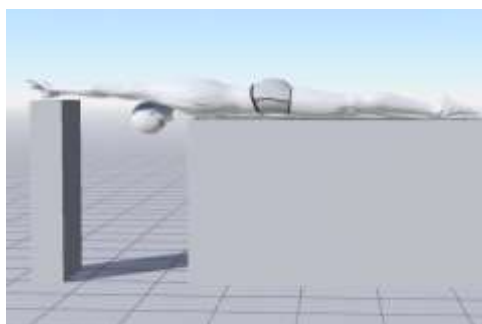
5. И. п. лежа на диване, ладони на табуретке, голова поднята (рис. 4 а).

1-2 - опустить голову, подбородок к груди (рис. 4 б);

3-4 - И. п.



а



б

Рис. 4

Методические замечания: При поднимании и опускании головы положение всех других частей тела сохраняется неизменным. Телефон с выключенной селфи-камерой - на уровне груди.

Дозировка: 10-15 раз.

10.3 Положение тела лежа на спине

Задачи:

1. Обучение правильному положению при плавании способами на спине.

2. Обучение положению головы при плавании способами на груди.

Упражнения:

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, стакан на лбу (рис. 5).
- лежать неподвижно, удерживая стакан.

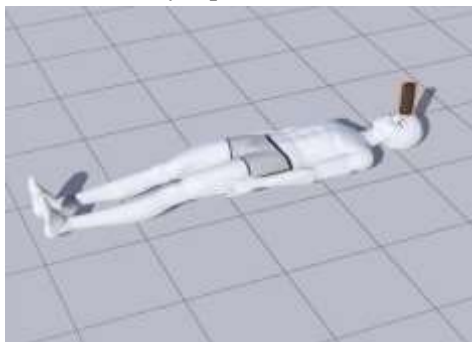


Рис. 5

Методические замечания: стакан удерживается без помощи рук, в стакане утяжелитель (монеты, пластилин и т. д.)

Дозировка: 4 мин.

2. И. п. лежа на спине, стакан на лбу.
- выполняется попеременная работа ногами.

Методические замечания: работа только ногами, так чтобы стакан не упал.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте.

3. И. п. лежа на спине, правая рука прижата к голове, левая к ноге, стакан на лбу.

- выполняется смена положения рук перед собой.

Методические замечания: руки меняем перед собой так, чтобы стакан не упал.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте.

4. И. п. лежа на спине, руки прижаты к ногам, стакан на лбу.
- выполняется одновременное поднятие опускание рук.

Методические замечания: стакан держим без помощи рук, руки проносятся над головой медленно, так чтобы стакан не упал.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте.

10.4 Работа ног способом кроль

Задачи:

1. Обучение работы ног способом кроль.
2. Создание правильного стереотипа движений плавания способом кроль.

Упражнения:

1. И. п. лежа на спине, одеялом укрыть занимающегося сверху.
 - выполняется попеременная работа ногами;
 - повторить то же, лежа на груди.

Методические замечания: лечь на диван или кровать, укрыть занимающегося одеялом и пинать одеяло. Ноги стараться расслабить.

Дозировка: 1-2 мин.

2. И. п. упор сидя сзади.
 - попеременно работаем, ногами вверх-вниз (рис. 6).



Рис. 6

Методические замечания: носки тянем, ноги прямые.

Дозировка: 1-2 мин.

3. И. п. лежа на спине, ладони на полу около таза.
 - выполняется попеременная работа ногами.

Методические замечания: пятками пола не касаться, ноги прямые, носки натянуть от себя.

Дозировка: 4 раза по 30 секунд.

4. И. п. Лежа на груди, руки вперед.

- выполняется попеременная работа ногами.

Методические замечания: руками опираемся на коврик, носки тянем, ноги прямые, носками ног аккуратно пинаем коврик.

Дозировка: 1-2 мин.

5. И. п. упор лежа на локтях.

- выполняется попеременная работа ногами (рис. 7)

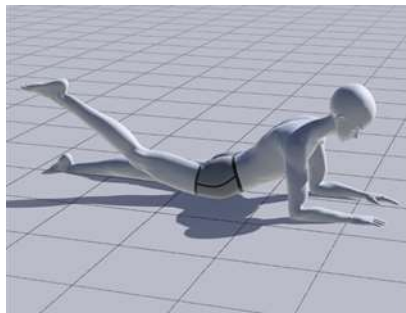


Рис. 7

Методические замечания: носки тянем, ноги прямые, носками ног аккуратно пинаем коврик.

Дозировка: 1-2 мин.

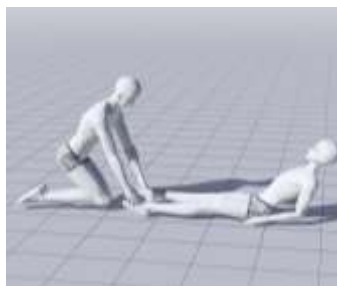
10.4.1 Пассивная работа ног способом кроль

1. И. п. упор сидя сзади ноги прямые, партнер сидит напротив, около носков ног (рис. 8 а).

- партнер сгибает и разгибает носки ног занимающегося (рис. 8 б).



а



б

Рис. 8

Методические замечания: упражнение выполняется пассивно, занимающийся расслабляет ноги, движения выполняет партнер.

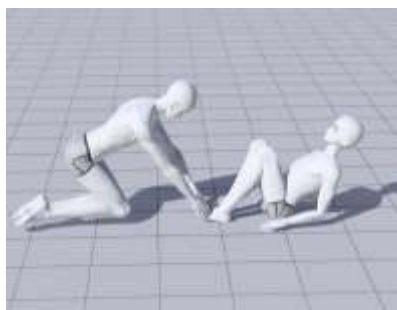
Дозировка: 2-3 минуты.

2. И. п. упор сидя сзади, пятки на полу, ноги согнуты в коленях, партнер располагается напротив ног занимающегося (рис. 9 а).

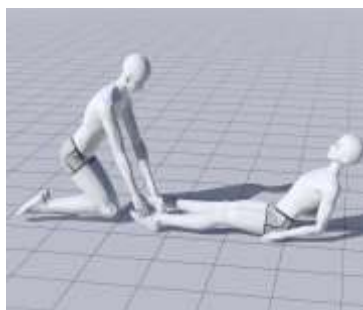
- Партнер тянет на себя носки ноги, выпрямляя колени занимающегося (рис. 9 б).

- И. п (рис. 10 а).

- Партнер тянет на себя и вверх носки ноги занимающегося, поднимая ноги вверх до полного выпрямления (рис. 10 б).

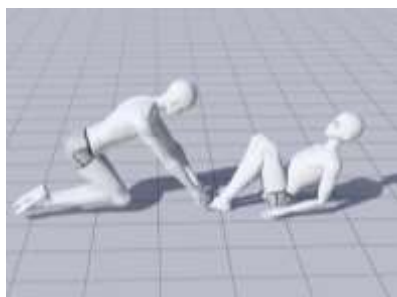


а



б

Рис. 9



а



б

Рис. 10

Методические замечания: упражнение выполняется пассивно, занимающийся расслабляет ноги, движения выполняет партнер. Носки ног занимающегося тянем до полного выпрямления.

Дозировка: 2-3 минуты.

3. И. п. лежа на спине. Партнер сидит около носков ног; держит носки ног занимающегося.

- партнер выполняет потряхивающие движение стороны.

Методические замечания: упражнение выполняется пассивно, занимающийся расслабляет ноги, движения выполняет партнер, цель упражнения расслабить ноги.

Дозировка: 1-2 минуты.

4. И. п. лежа на груди, живот прижат к полу, партнер располагается напротив носков ног.

- партнер держит правую ногу занимающегося, вытягивает ее назад-вверх (рис. 11);

- то же другой ногой.



Рис. 11

Методические замечания: упражнение выполняется пассивно, занимающийся расслабляет ноги, движения выполняет партнер. Ногу вытягиваем вверх и на себя одной рукой, другую руку положить на таз занимающегося для фиксации положения.

Дозировка: 2-3 минуты.

10.5 Работа ног способом дельфин

Задачи:

1. Обучение работы ног способом дельфин.
2. Создание правильного представления о движения при плавании способом «дельфин».

Упражнения:

1. И.п. лежа на груди, руки вверх.

- выполняется попеременная работа руками и ногами (рис. 12).

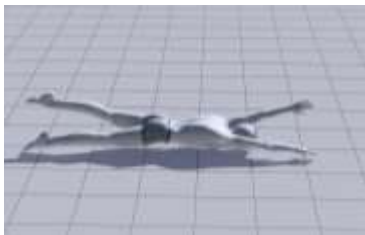


Рис. 12

Методические замечания: руки и ноги прямые, голова опущена, лоб прижат к коврику.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте, отдых 30 сек.

2. И. п. лежа на спине, руки вверх.

- выполняется попеременная работа руками и ногами (рис. 13).

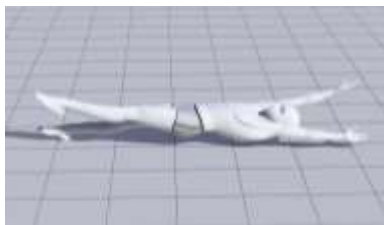


Рис. 13

Методические замечания: руки и ноги прямые.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте.

3. И. п. упор лежа на локтях, на спине.

- Выполняется попеременная работа ногами (рис. 14).



Рис. 14

Дозировка: 2 раза по 1 минуте.

4. И. п. то же.

- одновременное поднимание и опускание ног.

Методические замечания: ноги держим прямые.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте.

5. И. п. упор лежа на локтях, на груди.

- Выполняется попеременная работа ногами.

Дозировка: 2 раза по 1 минуте.

6. И. п. то же.

- одновременное поднимание и опускание ног (рис. 15).

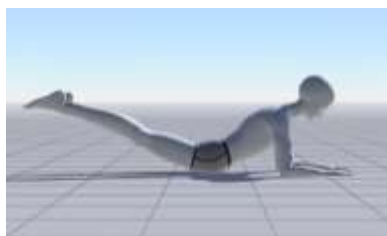


Рис. 15

Методические замечания: ноги держим прямые, пятками тянемся к потолку.

Дозировка: 3 раза по 1 минуте.

7. «Кошка». И.п. упор лежа на локтях, на груди.

- таз поднять, встать на колени;

- разогнуть руки;

- прогнуться в спине;

- согнуть спину;

- согнуть руки;

- И. п.

Методические замечания: ладони на полу около груди, все движения выполняются плавно.

10.5.1 Пассивная работа ногами способом дельфин

1. И. п. упор на локтях, на спине, партнер напротив занимающегося держит ноги за голеностопные суставы.

- поднять правую ногу вверх-на себя;
- И. п.;
- то же с левой.

Методические замечания: Все движения выполняет партнер, ноги занимающегося расслаблены, ноги поднимаются партнером до уровня таза.

Дозировка: 2 минуты.

2. И. п. упор на локтях, на спине, партнер напротив занимающегося, держит ноги за голеностопные суставы.

- поднять ноги вверх (рис. 16);
- опустить.

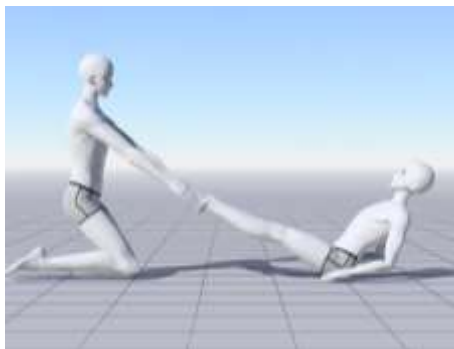


Рис. 16

Методические замечания: Все движения выполняет партнер, ноги занимающегося расслаблены, ноги поднимаются партнером до уровня таза.

Дозировка 2 минуты.

3. И. п. упор лежа на локтях, ноги вместе. Партнер напротив занимающегося держит ноги за голеностопные суставы.

- поднять ноги вверх;
- ноги в правую сторону;
- ноги в левую сторону;
- и. п.

Методические замечания: Все движения выполняет партнер, ноги занимающегося расслаблены, ноги поднимаются партнером до

уровня таза партнера.

Дозировка: 2 минуты.

4. И. п. лежа на груди руки вперед, партнер напротив занимающегося держит ноги за голеностопные суставы.

- высоко поднять ноги вверх, отрывая таз от пола;
- и. п.

Методические замечания: Все движения выполняет партнер, ноги занимающегося расслаблены, ноги поднимаются партнером до уровня груди. Ноги занимающегося поднимаются, так чтобы опора осуществлялась на руки в верхней точке подъема ног, оторвать живот и грудь от пола.

Дозировка: 2 минуты.

5. И. п. лежа на груди руки вперед, партнер стоит над занимающимся, держит его за подвздошные гребни (таз).

- поднять таз (рис. 17);
- опустить.



Рис. 17

Методические замечания: Все движения выполняет партнер.

Дозировка: 2 минуты.

10.6 Работа ног способом брасс

Задачи:

1. Обучение работы ног способом брасс.

2. Создание правильного стереотипа движений плавания способом брасс.

Упражнения:

1. И. п. лежа на груди пятки вместе носки на полу в стороны.

1-3 - пятками тянемся к полу;

4 - И. п.

Методические замечания: носки тянем на себя, пятками стараемся дотянуться до пола.

Дозировка: 5-6 раз по 40 секунд.

2. И. п. лежа на груди, руки вперед, согнутые колени вместе, пятки вместе, носки в стороны на себя (рис. 18).

1-3 - стопы в стороны;

4-6 - пятками тянемся к стене, опираясь на носки;

7-8 - И. п.

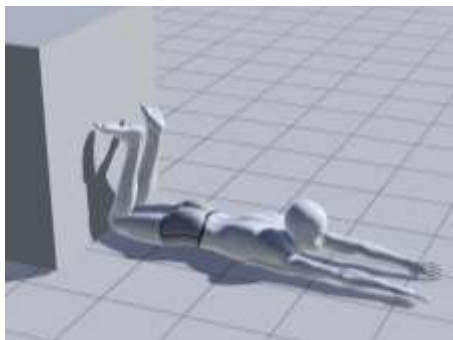


Рис. 18

Методические замечания: колени вместе, пятки как можно шире друг от друга. Носки тянем на себя, пятками стараемся дотянуться до стены.

Дозировка: 5-6 раз по 40 секунд.

3. И. п. сед ноги вперед, петли резины на носках.

1-3 - тянем резину и носки на себя;

4 - И. п.

Методические замечания: Задание выполняется в медленном темпе, носки задержать в положении на себя, упражнение

выполняется до первых болевых ощущений.

Дозировка 6 раз по 30 секунд.

4. И. п. сед ноги вперед, петли резины на носках. Тянем резину и носки на себя.

1-3 - ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах;

4 - И. п.

Методические замечания: задание выполняется в медленном темпе, носки тянем на себя.

Дозировка: 10 раз.

5. И. п. лежа на груди, колени вместе. На стопах закреплена фитнес-резина.

1-2 - стопы пятками к тазу;

3-4 - И. п.;

5-6 - стопы в стороны;

7-8 - И. п.

Методические замечания: упражнение выполняется в медленном темпе, каждое положение фиксируется.

Дозировка 10 раз.

6. И. п. лежа на груди, колени вместе. На носках ног закреплена фитнес-резина.

1-2 - стопы пятками к тазу;

3-4 - пятки в стороны;

5-6 - стопы пятками к тазу;

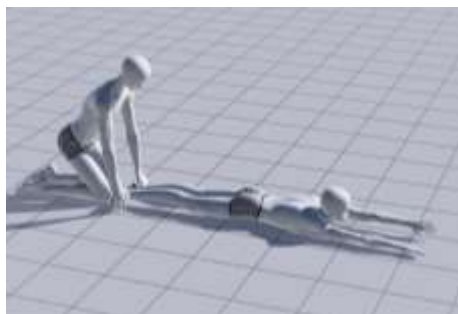
7-8 - И. п.

Методические замечания: упражнение выполняется в медленном темпе, каждое положение фиксируется.

10.6.1 Пассивная работа ног способом брасс

1. И.п. лежа на груди пятки вместе носки на себя на полу, партнер находится около носков ног.

- партнер давит на пятки, в сторону пола (рис. 19 а, б).



а



б

Рис. 19

Методические замечания: носки тянем на себя, пятками стараемся дотянуться до пола.

Дозировка: 5-6 раз по 40 секунд.

2. И. п. лежа на груди, колени и носки прижаты к стене, партнер стоит около ног занимающегося.

- партнер разводит пятки занимающегося в стороны;
- партнер давит на пятки в сторону стены.

Методические замечания: колени фиксирует партнер носками ног, пятки как можно шире друг от друга. Носки тянем на себя, пятками стараемся дотянуть до стены.

3. И. п. сед ноги вперед, резина за спиной, петли резины на носках, партнер сидит за спиной занимающегося.

- партнер тянет резину на себя.

Методические замечания: Задание выполняется в медленном темпе, ноги расслабить.

Дозировка 6 раз по 30 секунд.

4. И. п. лежа на груди, партнер фиксирует колени занимающегося ногами, держит за носки ног.

- 1 - пятки к тазу;
- 2 - И. п.;

3 - пятки в стороны;

4 - И. п.

Методические замечания: упражнение выполняется в медленном темпе, каждое положение фиксируется.

Дозировка: 20 раз.

5. И. п. лежа на груди, ноги вместе. Партнер держит занимающегося за носки.

1-2 - пятки к тазу;

3-4 - пятки в стороны;

5-6 - пятки к тазу;

7-8 - И. п.

Методические замечания: Упражнение выполняется в медленном темпе, каждое положение фиксируется.

Дозировка: 20 раз.

10.7 Положение «стрелочка»

Задачи:

1. Обучение исходному положению стрелочка руки за головой.
2. Создание правильного стереотипа движений.

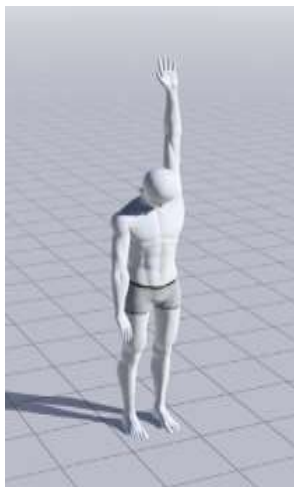


Рис. 20

Упражнения:

1. И. п. стоя на полу перед зеркалом, правая рука вверх прижата к голове, левая прижата к ноге (рис. 20).

1-3 - тянемся правой рукой к потолку, встаем на носки;

4 -И.п.;

5-7 - то же повторить с левой рукой вверх, правая прижата к ноге.

8 - И. п.

Методические замечания: пальцы рук держим вместе, смотрим вперед, руку вытягиваем вверх.

Дозировка: 2-3 минуты.

2. И. п. стойка руки в «стрелочку» за головой перед зеркалом.

1-3 - тянемся руками в потолок встаем на носки;

4 - И. п.

Методические замечания: подбородок прижат к груди, локти как можно ближе друг к другу, тянемся вверх.

Дозировка: 2-3 мин.

3. И. п. стойка руки в «стрелочку» за головой, прижавшись спиной к стене.

1-3 - тянемся руками в потолок встаем на носки;

4 - И. п.

Методические замечания: кисти рук, плечи, таз, пятки, прижаты к стене.

Дозировка: 2-3 мин.

4. И. п. стойка руки в «стрелочку» за головой перед зеркалом.

1 - наклон вправо;

2 - И. п.;

3 - наклон влево;

4 - И. п.;

5 - наклон вперед;

6 - И. п.;

7 - наклон назад;

8 - И. п.

Методические замечания: наклоны выполняются плавно без резких движений, до первых болевых ощущений.

10.8 Положение рук способом кроль

Задачи:

1. Обучение исходному положению способом кроль.

2. Создание правильного стереотипа движений в плавании способом кроль.

Упражнения:

1. И. п. о. с. (основная стойка)

1-3 - руки в стороны;

4 - И. п.;

5-7 - руки вверх;

8 - И. п.

Методические замечания: каждое положение фиксируется, кисти рук напротив одноименных плеч.

Дозировка: 20 раз.

2. И. п. правая рука вверх, левая вниз.

1-2 - руки в стороны;

3-4 - левая рука вверх правая вниз;

5-6 - руки в стороны;

7-8 - И. п.

Методические замечания: каждое положение фиксируется, кисть напротив одноименного плеча, если положение рук не верное необходимо исправить, только после этого продолжать выполнение.

Дозировка: 20 раз.

3. И. п. о. с.

1-2 - руки вперед;

3-4 - руки вверх;

5-6 - руки вперед;

7-8 - И. п.

Методические замечания: кисти рук напротив одноименных плеч, при неправильном положении рук необходимо исправить положение и только тогда продолжить выполнение.

Дозировка: 20 раз.

4. И. п. правая рука вверх, левая вниз.

1-4 - смена положения рук вперед;

5-8 - смена положения рук назад.

Методические замечания: после каждой смены рук фиксировать положение и контролировать, чтобы кисть руки, находящейся вверху, была напротив одноименного плеча, кисть руки, находящейся внизу была прижата к ноге.

Дозировка: 20 раз.

10.9 Положение рук способом брасс и баттерфляй

Задачи:

1. Обучение исходному положению способом брасс и баттерфляй.
2. Создание правильного стереотипа движений в плавании способом брасс и баттерфляй.

Упражнения:

1. И. п. стойка руки вверх.
1-2 - руки в стороны;
3-4 - И. п.

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом. Следить, чтобы руки не уходили за линию плеча.

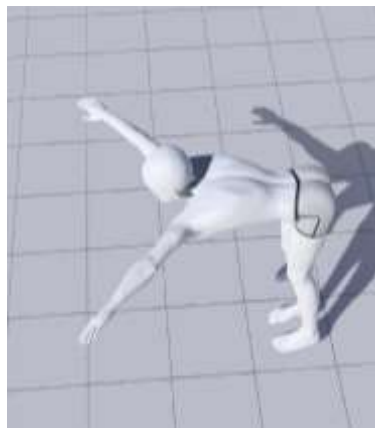
Дозировка: 20 раз.

2. И. п. стойка в наклоне, руки вперед, ноги на ширине плеч, голова поднята (рис. 21 а).

- 1-2 - руки в стороны (рис. 21, б);
3-4 - И. п.



а



б

Рис. 21

Методические замечания: следить за положением рук, руки не должны уходить за линию плеча.

Дозировка: 20 раз.

3. И. п. стойка в наклоне руки вперед, ноги на ширине плеч, голова поднята.

1-2 - локти подтягиваем к животу, ладони вверх;

3-8 - И. п.

Методические замечания: следить за тем, чтобы, ладони оказались перед лицом, локти прижаты к животу.

Дозировка: 20 раз.

4. И. п. стойка руки вверх (рис. 22 а).

1 - руки вперед, ладони вниз (рис. 22 б);

2 - руки вниз, ладони назад (рис. 23 а);

3 - руки назад, ладони вверх (рис. 22 б);

4 - руки вверх через стороны в И. п (рис. 24).



а



б

Рис. 22



а



б

Рис. 23

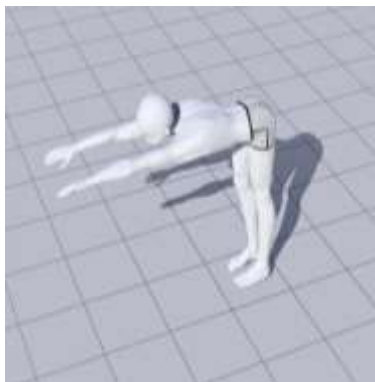


Рис. 24

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом, положение рук фиксируется и контролируется положение кистей рук. Кисти рук всегда располагаются напротив одноименных плеч, правая кисть напротив правого плеча, левая кисть напротив левого.

Дозировка: 20 раз.

5. И. п. стойка в наклоне руки вперед, голова поднята (рис. 25 а).
1-2 - руки назад (рис. 25 б);
3-4 - руки назад через стороны в И.п (рис. 25 в).



а



б



в

Рис. 25

Методические замечания: руки проносятся прямые перед собой, кисти рук напротив одноименных плеч. Руки проносим через стороны прямые, голову не опускаем, смотрим на руки в И. п.

10.10 Сogласованная работа рук и дыхания способами кроль на груди и спине

Задачи:

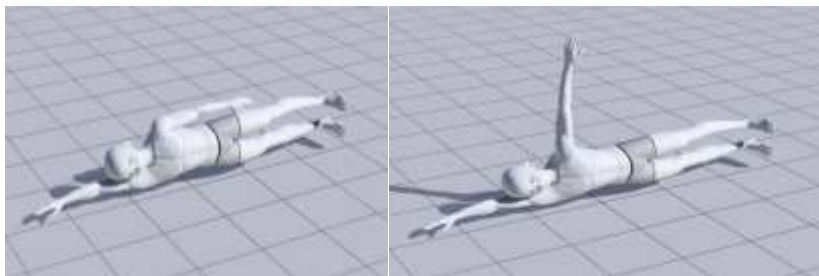
1. Обучение согласованной работе рук и дыхания способами кроль на груди и спине.
2. Создание правильного стереотипа движений в плавании способами кроль на груди и спине.

Упражнения:

1. И. п. лежа на боку, правое ухо на коврик, прямую правую руку прижать к затылку, прямую левую – к ноге (рис. 26 а).

1 - поднять левую руку вверх, потянуться к потолку, зафиксировать положение на 30 секунд (рис. 26 б);

2 - И. п. зафиксировать на 30 секунд.



а

б

Рис. 26

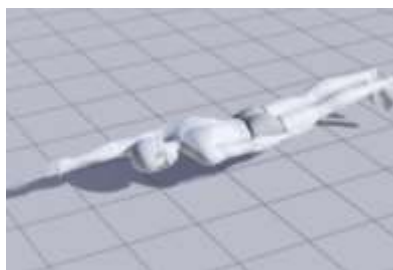
Методические замечания: следить, чтобы, руки были прямые, поднятая вверх рука тянулась к потолку, взгляд был направлен вперед.

Дозировка: 15 раз на правом боку, 15 – на левом.

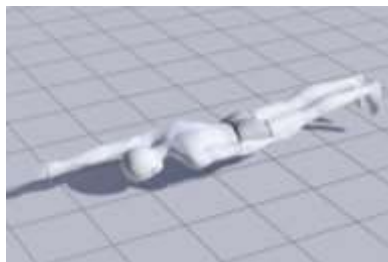
2. И. п. лежа на груди, ухо на коврик, правую руку вверх, положить на коврик, прижать к голове, левую прижать к ноге (рис. 27 а).

1 - повернуть голову, лоб прижать к коврику, задержать на 30 секунд (рис. 27 б);

2 - И. п. задержать на 30 секунд.



а



б

Рис. 27

Методические замечания: следить, чтобы руки были прямые, ухо прижать к коврику, рука, находящаяся внизу, прижата к ноге.

Дозировка: 15 раз.

3. И. п. стойка ноги вместе, правая рука вверх, левая вниз.
- смена положения рук вперед на 5 счетов.

Методические замечания: правая рука вверх, прижата к голове, левая вниз, прижата к ноге. Сосчитать до 5, поменять руки, вращательным движением вперед.

Дозировка: 30 раз.

4. И. п. стойка ноги вместе, правая рука вверх, левая вниз.
- смена положения рук назад через 5 счетов.

Методические замечания: правая рука вверх, прижата к голове, левая вниз, прижата к ноге. Посчитать до 5, поменять руки, вращательным движением назад.

Дозировка: 30 раз.

5. И. п. стойка ноги вместе, подбородок к груди, правая рука вверх (рис. 28 а).

1 - голову повернуть влево (рис. 28 б);

- 2 - И. п.;
- 3 - смена положения рук вращательным движением вперед (рис. 28 в);
- 4 - голову повернуть вправо (рис. 28 г);
- 5 - И. п.;
- 6 - вращательным движением вернуть руки в И. п. (рис. 28 д)
- 7-8 - И. п.

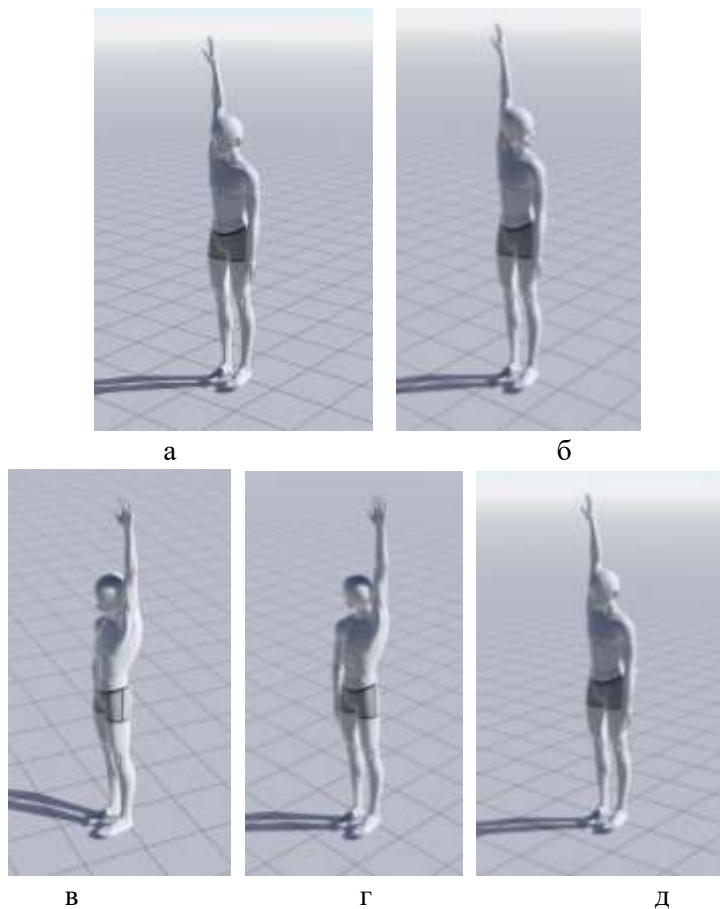


Рис. 28

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом, каждое положение рук, головы фиксируется.

Дозировка: 30 раз.

6. И. п. стойка правая рука вверх, левая вниз.

1 - смена положения рук на три счета;

2 - голову повернуть влево;

3 - голову повернуть в И. п.;

4 - смена положения рук на три счета;

5 - голову повернуть вправо;

6 - И. п.

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом, каждое положение рук, головы фиксируется.

Дозировка: 30 раз.

10.11 Согласованная работа рук и дыхания способом брасс

Задачи:

1. Обучение согласованной работе рук и дыхания способом брасс.

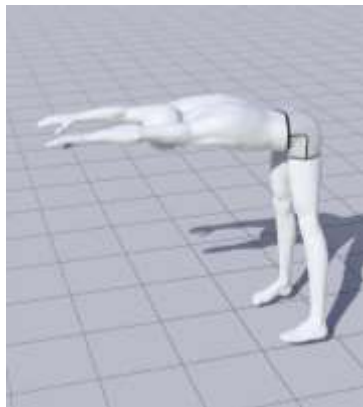
2. Создание правильного стереотипа движений в плавании способом брасс.

Упражнения:

1. И. п. стойка ноги врозь в наклоне руки вперед, подбородок прижат к груди (рис. 29 а).

1-2 - руки в стороны (рис. 29 б);

3-4 - И. п.



а



б

Рис. 29

Методические замечания: обязательно следить, чтобы руки не уходили за линию плеча.

Дозировка: 20 раз.

2. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, подбородок прижат к груди.

1-2 - поднять голову, руки в стороны;

3-4 - голову опустить, подбородок прижать к груди, руки в И. п.

Методические замечания: следить, чтобы руки не уходили за линию плеча.

Дозировка: 20 раз.

3. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, голова поднята (рис. 30 а).

1-2 - локти подтягиваем к животу, ладони вверх (рис. 30 б);

3-8 - руки в И.п. задержать на 5 счетов.

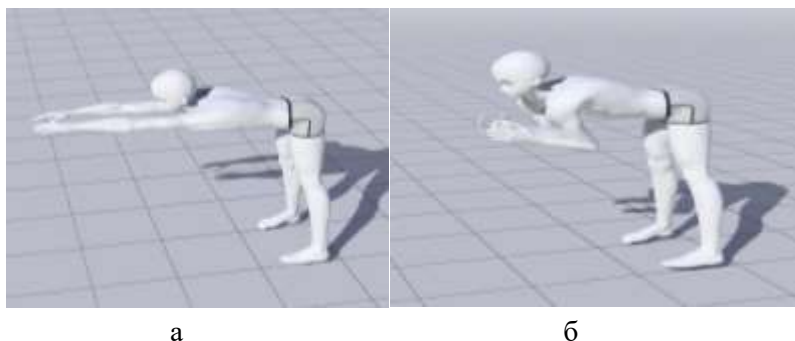


Рис. 30

Методические замечания: следить за тем, чтобы, ладони оказались перед лицом, локти прижаты к животу.

Дозировка: 20 раз.

4. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, подбородок прижат к груди (рис. 31 а).

1-2 - поднять голову, руки в стороны (рис.31 б);

3-8 - И. п.

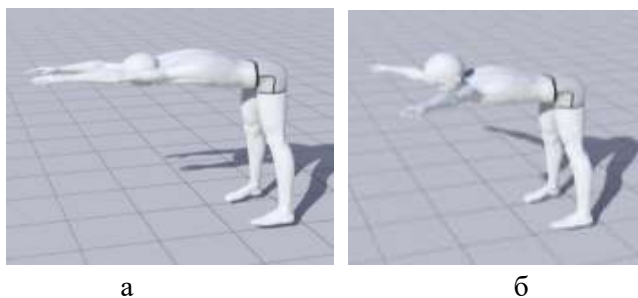


Рис. 31

Методические замечания: голову поднимаем одновременно с началом движения руками.

Дозировка: 20 раз.

5. И. п. стойка ног врозь в наклоне, руки вперед, подбородок к груди.

1-2 - локти подтягиваем к животу, голову поднять, вдох;

3-8 - руки в И.п., голову опустить, задержать на 5 счетов, выдох.

Методические замечания: подбородок прижать к груди, движение руками выполняется одновременно с движением головой.

Дозировка: 20 раз.

6. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, подбородок к груди.

1 - руки в стороны, поднять голову, вдох;

2 - локти подтянуть к груди;

3-8 - руки вернуть в И.п., задержать на 5 счетов, выдох.

Методические замечания: голову поднимаем одновременно с началом движения руками, руки вытягиваем вперед, подбородок прижимаем к груди.

Дозировка: 20 раз.

10.12 Согласованная работа рук и дыхания способом баттерфляй

Задачи:

1. Обучение согласованной работе рук и дыхания способом баттерфляй.
2. Создание правильного стереотипа движений в плавании способом баттерфляй.

Упражнения:

1. И. п. стойка руки вверх.

1 - руки вперед;

2 - руки вниз;

3 - руки назад;

4 - руки вернуть в И. п. через стороны.

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом, положение рук фиксируется и контролируется положение кистей рук. Кисти рук всегда располагаются напротив одноименных плеч, правая кисть напротив правого плеча, левая кисть напротив левого.

Дозировка: 20 раз.

2. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, голова поднята.

1 - руки вниз;

2 - руки назад;

3 - руки вверх;

4 - руки вернуть в И. п. через стороны.

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом, контролируется положение кистей, напротив одноименного плеча.

Дозировка: 20 раз.

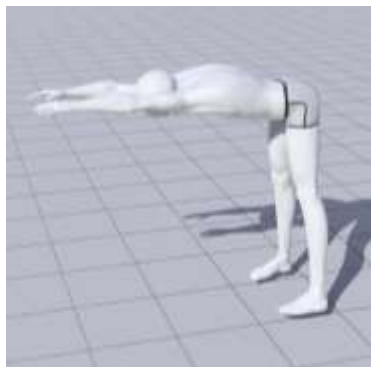
3. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, подбородок к груди (рис. 32 а).

1- поднять голову (рис. 32 б);

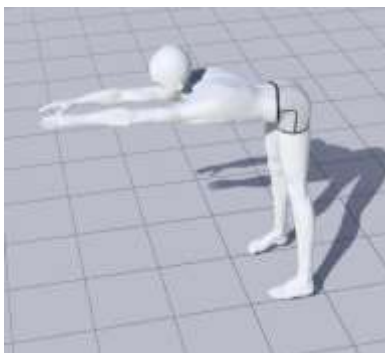
2- руки отвести прямо назад (рис. 32 в);

3- голову опустить (рис.32 г);

4- руки через стороны вернуть в и. п.



а



б



в



г

Рис. 32

Методические замечания: упражнение выполняется перед зеркалом, руки прямые, каждое положение рук и головы фиксируется.

Дозировка: 20 раз.

4. И. п. стойка ноги врозь в наклоне, руки вперед, подбородок к груди.

1-2 - руки отвезти прямо назад, поднять голову;

3-4 - голову опустить, руки вернуть в И.п. через стороны.

Методические замечания: движение головы выполняется одновременно с движением рук.

Дозировка: 20 раз.

11. Контроль эффективности усвоения материала

11.1 Упражнения для оценки усвоенного материала

1. Выкрут прямых рук назад из положения стоя, руки вперед и держат мерную рейку хватом сверху. Определяется наименьшее расстояние между кистями рук, которое сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса.

2. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев рук. Позволяет оценить амплитуду сгибания рук в плечевых суставах.

3. Активное отведение прямых рук вверх-вперед из положения лежа на груди, руки у бедер. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев или амплитуда поворота плеча в градусах (гониометром). Позволяет оценить амплитуду разгибания рук в плечевых суставах.

4. Активное отведение прямых рук через стороны назад на уровне плечевого пояса. Измеряется наименьшее расстояние между ладонями. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса.

5. Активный наклон туловища вперед: из положения стоя на скамейке наклониться вперед до предела, не сгибая ног в коленных суставах. Измеряется (в см) расстояние от верхнего края скамейки до третьего пальца руки (если пальцы не достают до края скамейки, измеренное расстояние обозначается знаком минус, если опускаются ниже края, – знаком плюс). Позволяет оценить подвижность в суставах позвоночного столба.

Вариант упражнения: активный наклон туловища вперед выполняется из седа ноги немного врозь, руки за головой, пальцы рук переплетены. Измеряется расстояние между полом и лбом.

6. Активное сгибание ноги в голеностопном суставе (пытаясь большим пальцем достать пол, не сгибая ноги в коленном суставе и не поворачивая ее внутрь) в положение сел на полу, руки на

поясе. Измеряется наименьшее расстояние между полом и нижней поверхностью большого пальца или амплитуда сгибания в градусах по линии «центр лодыжки - основание большого пальца». Позволяет оценить степень подошвенного сгибания стопы, что особенно важно для спортсменов, плавающих кролем на спине, а также дельфином и кролем на груди.

7. Активное разгибание ноги в голеностопном суставе в положении сед на полу, ноги вместе, ступни упираются в стенку: при разгибании ноги спортсмен берет носки на себя (пятки от стенки не отрывать). Измеряется наибольшее расстояние между стенкой и нижней поверхностью большого пальца стопы или амплитуда разгибания в градусах. Позволяет оценить амплитуду тыльного разгибания стопы, столь важную для пловцов-бассистов.

8. Пассивное разгибание ноги в голеностопном суставе: выполняется полный присел из положения стоя босиком, ноги (носки, пятки и колени) вместе, руки за головой, пальцы рук переплете вы, локти в стороны. Во время приседа не отрывать пятки от пола, сохранять равновесие и исходное положение рук. Оценивается возможность выполнения данного упражнения без ошибок. Можно измерить угол между продольной осью голени и плоскостью пола (для пловцов-бассистов желателен угол около 45-50°). По данному упражнению судят о степени подвижности и голеностопных (тыльное разгибание) и коленных суставах, которая особо важна для спортсменов, специализирующихся в плавании брассом.

11.2 Контрольные задания

В домашних условиях:

1. И. п. стойка руки вверх.

- голову опустить, прижать к груди;
- голову поднять, посмотреть в потолок.

Методические замечания: если занимающийся прижимает подбородок к груди, то упражнение выполнено верно.

2. И. п. упор сидя сзади.

- попеременно работаем, ногами вверх-вниз.

Методические замечания: при правильном выполнении задания, занимающийся должен показать попеременную работу прямыми ногами.

3. И. п. стойка ноги вместе.

- сед колени вместе, пятки в стороны, носки на себя;

Методические замечания: таз прижать к полу.

4. И. п. упор сидя сзади.

- колени поднять;

- поднять носки;

- И. п.

Методические замечания: движение выполняется волнообразно.

5. И. п. стойка правая рука вверх.

- вращение руками вперед.

Методические замечания: смена рук выполняется попеременно, руки прямые.

6. И.п. наклон, руки вперед, подбородок к груди.

- голову поднять, руки в стороны;

- локти прижать к животу, кисти вместе;

- И.п.

Методические замечания: кисти не уходят за линию плеча, голова поднимается одновременно с разведением рук.

7. И.п. наклон, руки вперед, подбородок к груди.

- руки назад, голову поднять;

- руки через стороны в И.п.

Методические замечания: руки прямые, голова поднимается одновременно с разведением рук.

В условиях бассейна:

1) И. п. стоя на дне бассейна доска в руках.

- голову опустить под воду;

- И. п.

Методические замечания: после опускания головы тело занимающегося должно подняться на поверхности воды, без дополнительных движений руками или ногами.

2) И. п. стоя на дне бассейна доска в руках.

- голову опустить под воду;

- выполнить попеременную работу ногами.

Методические замечания: при правильном выполнении задания, занимающийся преодолеет дистанцию 5-10 метров на задержке дыхания.

11.3 Контрольные вопросы:

1. Опишите положение головы, при опускании головы под воду (ответ: подбородок прижать к груди).

2. Опишите положение рук относительно тела, кисти рук располагаются напротив одноименных плеч или разноименных (ответ: кисти рук располагаются напротив одноименных плеч).

3. При выполнении «стрелочки» локти стараемся держать ближе друг к другу или дальше? (ответ ближе друг к другу).

4. Опишите правильное выполнение работы ноги при плавании кролем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематические занятия плаванием позволяют укрепить здоровье, повысить функциональные возможности организма. Большой вклад вносят занятия «сухим плаванием», систематические и стабильные. Данное методическое пособие предназначено именно для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий. Оно позволяет выполнять упражнения верно, обеспечивая максимальный результат, способствуя большому вспомогательному эффекту. Ниже приведены примерные планы-конспекты занятий «сухим плаванием».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: «Академия», 2014. – 320 с.
3. Бутович, Н.А., Логунова О.И. Плавание. – М., «Физкультура и спорт», 2009. – 189 с., ил.
4. Донской, Д.Д. Биомеханика: учеб пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М., «Просвещение», 2010. – 239 с., ил.
5. Капотов, П.П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 865 с.
6. Каунсилмен, Д. Наука о плавании / пер. с англ. – М., «Физкультура и спорт», 2012. – 429 с., ил.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
8. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 926 с.
9. Макаренко, Л.П. Плавание. – М.: 1988. – 94 с.
10. Никитский, Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 2013. – 304 с., ил.
11. Рогов, О.С. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы. – ЕКБ, 2014 – 30 с.
12. Сысоев, И.В. Триатлон. Олимпийская дистанция. / И.В. Сысоев, О.С. Кулиненко. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 304 с.
13. Фрил, Джо. Библия триатлета. Библия велосипедиста. Полное погружение (комплект из 3 книг) / Джо Фрил, Терри Лафрин, Джон Делвз. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 141 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: АСАДЕМА, 2003. – 472 с.

Приложение 1

Конспект занятия

Тема: Положение тела лежа на груди

Продолжительность занятия: 10-12 минут.

Инвентарь: туристический коврик.

Содержание	Дозировка	Методические замечания
<p><u>Подготовительная часть:</u></p> <p>1) И. п. стоя на полу, руки вниз. 1-4 - вращение головой вправо; 5-8 - вращение головой влево.</p> <p>2) И. п. стоя на полу, руки вниз. 1 - правая ладонь за голову; 2 - левая ладонь за голову; 3 - правая рука вдоль туловища; 4 - И. п.; 5 - правая рука вверх, левая вдоль туловища; 6 - руки вверх; 7 - правая рука вдоль туловища, леваяверху; 8 - И. п.</p>	<p>10-15 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>при вращении головой, назад сильно не запрокидывать</p> <p>спина прямая, локти в стороны в положении «кисти за голову», «стрелочка» острая</p>

Содержание	Дозировка	Методические замечания
<p><u>Основная часть</u></p> <p>1) И. п. стоя на полу, кисти за голову. 1-4 - подбородок к груди, локти назад; 5-8 - И. п.</p> <p>2) И. п. стоя на полу, кисти за голову. 1-2 - подбородок к груди, руки в стрелочку; 3-4 - И.п.</p> <p>3) И. п. стойка подбородок к груди, руки «стрелочкой». 1-4 - наклон в «стрелочку» с опорой руками о стену; 5-8 - И.п.</p> <p>4) То же, что и упражнение № 3, но подбородком прижать монету к груди.</p> <p>5) И. п. лежа на диване, ладони на табуретке, голова поднята. 1-2 - опустить голову, подбородок к груди; 3-4 - И.п.</p>	<p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10-15 раз</p>	<p>локти максимально отводим назад, подбородок плотно прижимать к груди</p> <p>из положения «кисти за головой» перевести руки в положение «стрелочка», подбородок прижать к груди</p> <p>спину не округлять, спина при наклоне находится горизонтально полу, подбородок к груди; руки прямые, «стрелочка» острая</p> <p>не уронить монету, выполнив упражнение, как описано выше</p> <p>при поднимании и опускании головы, положение всех других частей тела сохраняется неизменным, телефон с выключенной селфи-камерой - на уровне груди или зеркало</p>

Содержание	Дозировка	Методические замечания
<p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>1) И. п. руки в стрелочке, ноги вместе. 1-3 - тянуться вверх, встать на носки 4 - И.п.</p> <p>2) И. п. руки в «стрелочке», ноги вместе. 1-3 - тянуться вверх, встать на носки; 4 - бросить руки вниз.</p>	<p>10-15 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>руки прямые, подбородок к груди</p> <p>руки бросаем расслабленные</p>

Конспект занятия

Тема: Работа ног способом кроль

Продолжительность занятия: 10-15 минут

Инвентарь: туристический коврик

Содержание	Дозировка	Методические замечания
<u>Подготовительная часть</u>		
1) И. п. стойка руки на пояс. 1-2 - встать на пятки; 3-4 - перекатом с пятки на носок, встать на носки; 5-8 – И. п.	2 минуты	выполняются в медленном темпе, спина прямая
2) И. п. стойка руки на пояс. 1-2 - сесть в полуприсед; 3-4 - И. п.	15 раз	спина прямая, во время приседа бедра параллельно полу, стопы не отрываем
3) И. п. стойка руки на пояс. 1-2 - поднять правую ногу; 3-4 - И. п.; 5-6 - поднять левую ногу; 7-8 – И. п.	1 минута	упражнения выполняются в медленном темпе, ноги поднимаем прямые, носок вытягиваем от себя.

Содержание	Дозировка	Методические замечания
<p><u>Основная часть:</u></p> <p>1) И. п. лежа на спине. - выполняется попеременная работа ногами; - повторить то же, лежа на груди.</p> <p>2) И. п. упор сидя сзади. - попеременно работаем, ногами вверх-вниз.</p> <p>3) И. п. лежа на спине, ладони на полу около таза. - выполняется попеременная работа ногами.</p> <p>4) И. п. лежа на груди, руки вперед. - выполняется попеременная работа ногами.</p> <p>5) И. п. лежа на груди упор на локтях. - выполняется попеременная работа ногами.</p>	<p>2 минуты</p> <p>1-2 мин</p> <p>4 раза по 30 секунд</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>лечь на диван или кровать, укрыть занимающегося одеялом и пинать одеяло, ноги стараться расслабить</p> <p>носки тянем, ноги прямые</p> <p>пятками пола не касаться, ноги прямые, носки натянуть от себя</p> <p>руками опираемся на коврик, носки тянем, ноги прямые, носками ног аккуратно пинаем коврик</p> <p>носки тянем, ноги прямые, носками ног аккуратно пинаем коврик</p>

Содержание	Дозировка	Методические замечания
<p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>1) И. п. упор сидя сзади. 1 - колено согнуть, правую ногу на носок; 2 - колено согнуть, левую ногу на носок; 3 - правую ногу в И. п.; 4 - левую ногу в И. п.; 6 - попеременная работа ногами на 4 счета; 7-8 - И. п.</p>	<p>3 раза по 1 минуте</p>	<p>все движения выполняются медленно, пяткой по полу не стучим</p>

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Сухое плавание	4
2. Физическая подготовка пловца на суше	4
3. Силовые качества	4
4. Скоростные качества.....	5
5. Скоростно-силовые качества.....	6
6. Гибкость	6
7. Ловкость	7
8. Методика развития физических качеств	8
8.1 Гибкость	8
8.2 Силовая и скоростно - силовая выносливость.....	9
9. Методика обучения специальным плавательным упражнениям на суше.....	10
10. Этапы обучения и упражнения	11
10.1 Освоение с водой.....	11
10.2 Положение тела лежа на груди (положение головы).....	12
10.3 Положение тела лежа на спине	15
10.4 Работа ног способом кроль.....	17
10.4.1 Пассивная работа ног способом кроль	18
10.5 Работа ног способом дельфин	20
10.5.1 Пассивная работа ногами способом дельфин.....	22
10.6 Работа ног способом брасс	24
10.6.1 Пассивная работа ног способом брасс	26
10.7 Положение «стрелочка».....	28
10.8 Положение рук способом кроль.....	29

10.9 Положение рук способом брасс и баттерфляй.....	31
10.10 Согласованная работа рук и дыхания способами кроль на груди и спине	35
10.11 Согласованная работа рук и дыхания способом брасс	38
10.12 Согласованная работа рук и дыхания способом баттерфляй	41
11. Контроль эффективности усвоения материала.....	43
11.1 Упражнения для оценки усвоенного материала.....	43
11.2 Контрольные задания.....	44
11.3 Контрольные вопросы:.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
Приложение 1. Конспект занятия. Тема: Положение лежа на груди.	49
Приложение 2. Конспект занятия. Тема: Работа ног способом кроль	52

Учебное издание

Машанов Сергей Иванович
Машанов Вадим Сергеевич
Горбунов Евгений Олегович

Методика начального обучения сухому плаванию

Учебно-методическое пособие

Авторская редакция

Компьютерная вёрстка: Ю. Н. Небрачных

Подписано в печать 06.12.2022. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 3,31. Уч. изд. л. 3,01.

Тираж 18 экз. Заказ № 2197.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021
Тел. : + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
Тел. 68-57-18