

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

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.
ЧАСТЬ 1
ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ
В ПЛАВАНИИ

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2026

ISBN 978-5-4312-1361-8

© Машанов В. С., Горбунов Е. О., Машанов С. И.,
Гибадуллин И. Г., Бученков К. В., сост., 2026
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2026

УДК 797.21:378(075.8)
ББК 75.717.5я73
П24

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент каф. физ. подготовки и спорта Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого **С. Н. Карпова**, директор БУ ДО УР «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» **О. А. Балагура**

Составители: Машанов В. С, Горбунов Е. О., Машанов С. И.,
Гибадуллин И. Г., Бученков К. В.

П24 Педагогическая модель обучения плаванию. Ч. 1 : Обучение базовым техническим приемам в плавании : учеб.-метод. пособие / сост.: В. С. Машанов, Е. О. Горбунов, С. И. Машанов. и др. – Ижевск : Удмуртский университет, 2026. – 1 DVD-R (2 Мб). – Текст : электронный.

Учебно-методическое пособие содержит информацию о технике выполнения упражнений, методические указания по их выполнению, наглядные материалы, описание принципов практического применения педагогической модели.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, преподавателей, учителей физической культуры, специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Минимальные системные требования:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше, 8x DVD-ROM
разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

ISBN 978-5-4312-1361-8

© Машанов В. С., Горбунов Е. О., Машанов С. И.,
Гибадуллин И. Г., Бученков К. В., сост., 2026
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2026

Педагогическая модель обучения плаванию
Часть 1 : Обучение базовым техническим приемам в плавании
Учебно-методическое пособие

Подписано к использованию 03.06.2026
Объем электронного издания 2 Мб, тираж 10 экз.
Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)263-751 E-mail: editorial@udsu.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ПЛАВАНИИ	7
1.1. Этапы и основные задачи обучения базовым техническим приемам в плавании	7
1.2. Обоснование педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании	8
1.2.1. Факторы, определяющие необходимость применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании	8
1.2.2. Психолого-педагогические условия, необходимые для реализации модели обучения базовым техническим приемам в плавании	9
1.2.3. Основные средства обучения базовым техническим приемам в плавании	10
1.2.4. Основные методы обучения базовым техническим приемам в плавании	12
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	17
2.1. Постановка целей занятия	17
2.2. Постановка задач занятия.....	17
Глава 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	20
3.1. Упражнения для обучения плаванию на суше.	20
3.1.1. Упражнения для самостоятельной подготовки к занятиям по плаванию	20
3.1.2. Общеразвивающие упражнения	25
3.1.3. Имитационные упражнения	27
3.2. Упражнения для обучения плаванию в водной среде	30
3.2.1. Подготовительные упражнения.....	30
3.2.2. Упражнения для обучения удержанию тела на воде.....	34
3.2.3. Упражнения для обучения базовым элементам.....	36
3.2.4. Учебные прыжки в воду	40
Глава 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ	44
РЕЗЮМЕ	Ошибка! Закладка не определена.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52

ВВЕДЕНИЕ

Согласно федеральному стандарту дополнительного образования плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость [10].

По мнению известного автора Йена Маклауда, для плавания характерны некоторые особенности, с которыми не сталкиваются спортсмены других видов спорта. Прежде всего, при выполнении упражнений в воде, вовлечены все мышечные группы тела занимающегося, требуются скоординированные действия всей скелетно-мышечной системы. Поскольку все части тела связаны между собой, движения одной из них влияют на все остальные. Эта связь, которую обычно называют кинематической цепью, позволяет передавать силу движений рук через туловище ногам [6].

В современной системе обучения существует достаточно много средств методов и приемов обучения плаванию, имеющих ряд достоинств и недостатков. В настоящем пособии мы учли ряд проблем в обучении и представляем комплексную методику обучения базовым техническим приемам в плавании детей и взрослых, как полностью здоровых, так и имеющих ряд отклонений в психическом здоровье, такими как: акрофобия и батофобия.

Данное учебно-методическое пособие, в котором представлено описание отдельных упражнений и комплексов по обучению плаванию, позволит тренерам, преподавателям, студентам объективно воспринимать и анализировать движения своих подопечных и подбирать необходимые средства и методы для достижения наилучшего результата, обеспечит освоение и совершенствование

техники базовых технических приемов в плавании. Оптимизирует педагогический процесс и улучшит качество проведения занятий в виду систематизации упражнений и заданий.

Современные методики обучения плаванию представляют собой обширное поле, где сосуществуют различные подходы, каждый со своими преимуществами и недостатками. Традиционные методы, часто основанные на имитации движений и постепенном увеличении сложности, эффективны для многих, но могут оказаться недостаточно адаптированными для людей с особыми потребностями или фобиями. Например, методика, ориентированная на быстрое освоение основных стилей, может вызывать неприятные ощущения для тех, кто испытывает страх воды (аквафобию) или страх глубины (батофобию). Недостатком многих программ является сравнительно небольшой акцент на индивидуальном подходе – шаблонные упражнения не учитывают особенности телосложения, физической подготовки и психоэмоционального состояния обучающегося. Наше учебно-методическое пособие предлагает комплексную методику, учитывающую эти проблемы. В его основе лежит принцип постепенного преодоления страхов и индивидуализированного подхода к обучению. Программа разработана для детей и взрослых, включая страдающих от аквафобии, батофобии, что может затруднять процесс обучения. Важно отметить, что для каждого человека путь к комфортному и уверенному плаванию индивидуален.

Пособие включает подробное описание всех этапов обучения, начиная с адаптации к водной среде и заканчивая освоением базовых навыков в плавании. Каждый этап содержит серию специально подобранных упражнений, постепенно увеличивающих сложность. Для преодоления аквафобии используются специальные техники освоения с водой, игры и упражнения, направленные на постепенное привыкание к ощущению невесомости. Для работы с батофобией мы предлагаем поэтапное освоение глубины, использование специального оборудования и специализированных упражнений направленную на снижение уровня тревожности.

Помимо упражнений, пособие содержит подробные инструкции для тренеров и преподавателей по оценке техники плавания, анализу движений подопечных, и выбору наиболее эффективных методов коррекции ошибок. Особое внимание уделяется использованию видео и фотоматериалы для наглядной демонстрации правильной техники и анализа ошибок. Педагогическая модель также включает в себя различные методы мотивации обучающихся, акцент делается на создании положительной эмоциональной атмосферы на занятиях, что крайне важно для эффективного обучения, особенно для людей, страдающих от фобий. Мы предлагаем игровые методики,

коллективные задания, а также систему поощрения и достижения поставленных целей.

Данная модель оптимизирует педагогический процесс, повышает качество проводимых занятий и обеспечивает доступность обучения плаванию для широкого круга людей. Пособие также содержит рекомендации по выбору спортивного инвентаря и организации учебного процесса.

Глава 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ПЛАВАНИИ

1.1. Этапы и основные задачи обучения базовым техническим приемам в плавании

Обучение – это организованная и спланированная деятельность педагога, направленная на воспитание определенных знаний и качеств занимающихся. Именно поэтому каждый педагог должен понимать, как именно направлять воспитанников к основным целям обучения. Из поставленных целей непосредственно формируются задачи обучения.

Этапы обучения базовым техническим приемам в плавании

Процесс обучения базовым техническим приемам в плавании подразделяется на три основных этапа:

1 этап «Этап предварительного знакомства с техническими элементами». Данный этап является подготовительным этапом в освоении базовых технических навыков в плавании. Первый этап включает в себя общеразвивающие и имитационные упражнения в условиях зала, направленные на предварительное знакомство с базовыми техническими приемами в плавании. Одной из важных задач подготовительного этапа является ознакомление с определенными техническими приемами. Впоследствии данные приемы повторяются непосредственно в водной среде.

2 этап «Ознакомительный». Данный этап является базовым в обучении плаванию. На втором этапе происходит ознакомление с водной средой и базовыми принципами плавания, являющимися фундаментальными. Этап включает в себя упражнения в освоении с водной средой (плотностью, свето- и звукопроницаемостью). На этом этапе основными задачами тренера-преподавателя являются не только объяснение базовых принципов плавания, но и демонстрация их на практике. Знакомство с водой происходит постепенно, начиная с неглубоких участков и упражнений по адаптации.

3 этап «Этап овладения базовыми навыками в плавании». Данный этап является переходным к освоению техники спортивных способов плавания. На 3 этапе выполняются упражнения связанные с удержанием тела на поверхности воды, скольжении и освоении базовых движений рук и ног выполняемых непосредственно в водной среде. Основной задачей этапа является освоение базовых технических приемов непосредственно в водной среде.

Основные задачи обучения базовым техническим приемам в плавании:

1. Развитие физических качеств:

Плавание – это комплексная тренировка, задействующая все группы

мышц. Оно способствует развитию силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты и ловкости. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка.

2. **Овладение жизненно важным навыком и знаниями правил безопасности на воде:**

Умение плавать – это залог безопасности на воде, что особенно актуально в летний период и при отдыхе на природе. Обучение плаванию включает в себя изучение правил поведения на воде, опасных ситуаций и способов их предотвращения, а также навыков оказания первой помощи на воде.

3. **Укрепление здоровья, закаливание и воспитание гигиенических навыков:**

Регулярные занятия плаванием укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают дыхательную функцию и повышают иммунитет. Водная среда способствует закаливанию организма, повышая его устойчивость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием приучают к соблюдению правил личной гигиены, что положительно сказывается на общем здоровье.

1.2. Обоснование педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании

1.2.1. Факторы, определяющие необходимость применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании

Существующие исследования и научные разработки, изучающие обучение базовым техническим приемам в плавании, направлены на освоение основополагающим движениям в плавании, не в полной мере охватывают исследуемую область. Большинство упражнений не являются достаточно эффективными для решения задач связанных с развитием базовых двигательных навыков в воде. Возникает потребность в разработке педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании.

С целью решения этой проблемы мы провели опрос тренеров с целью выявления ранговой структуры факторов, определяющих необходимость применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

К этим факторам относятся: необходимость применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании с учетом индивидуальных физических возможностей обучающихся; особенности подбора оптимальной нагрузки для применения педагогической модели на основе учета индивидуальных возрастных особенностей занимающихся; возможность применения педагогической модели обучения базовым

техническим приемам в плавании для разных возрастов; варьирование величины нагрузки при обучении в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся; возможность объективного контроля над ошибками при выполнении техники базовых элементов при обучении на начальных этапах.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании (n=45, W>0,72)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Необходимость применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании с учетом индивидуальных физических возможностей обучающихся.	28,3
2	Особенности подбора оптимальной нагрузки для применения педагогической модели на основе учета индивидуальных возрастных особенностей занимающихся.	21,7
3	Возможность применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам в плавании для разных возрастов.	19,5
4	Варьирование величины нагрузки при обучении в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся.	16,7
5	Возможность объективного контроля над ошибками при выполнении базовых технических элементов при обучении на начальных этапах.	13,8

1.2.2. Психолого-педагогические условия, необходимые для реализации модели обучения базовым техническим приемам в плавании

Обучение плаванию – сложный и многогранный процесс, требующий системного подхода и использования разнообразных методов и средств. Успешность обучения зависит от множества факторов, включая возраст, физическую подготовку обучаемого, квалификацию тренера и доступность необходимых ресурсов. Эффективная методика предполагает постепенное освоение навыков, начиная с базовых упражнений на суше и заканчивая отработкой сложных спортивных техник в воде.

Для качественного освоения материала необходимо создание оптимальных психолого-педагогических условий для занимающихся. К основным условиями по мнению многочисленных авторов относятся: средства и методы обучения, а также приемы организации образовательной деятельности.

Одним из важных аспектов на начальном освоении базовых приемов в плавании является создание оптимальной психолого-педагогических условий. По данным опроса тренеров-преподавателей определили основные психолого-педагогические условия для создания оптимального педагогического процесса по освоению базовых навыков в плавании (таблица 2). К наиболее значимым

условиям относятся: создание среды благоприятной для развития навыков у занимающихся; оптимальный уровень воздействия педагога на занимающегося; адекватная система оценивания и поощрения тренером входе занятия; создание оптимальных условий и оптимального взаимодействия педагога и занимающихся с фобиями.

К менее значимым условиям относятся: оптимальный уровень взаимодействия родителей и занимающихся во время обучения; адекватная система оценивания и поощрения родителями в процессе обучения.

Таблица 2

Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности обучения базовым техническим приемам в плавании (n=45, W>0,79)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Создание благоприятной и безопасной среды для развития навыков у занимающихся;	27,3
2	Создание оптимальных условий и уровня взаимодействия педагога и занимающихся	22,7
3	Адекватная система оценивания и поощрения тренером входе занятия;	18,5
4	Оптимальный уровень взаимодействия родителей и занимающихся во время обучения	13,7
5	Адекватная система оценивания и поощрения родителями в процессе обучения.	9,4
6	Адекватная Реализация тренировочного процесса на основе материально технического обеспечения	8,4

1.2.3. Основные средства обучения базовым техническим приемам в плавании

К основным средствам обучения базовым техническим приемам в плавании относят следующее.

Общеразвивающие упражнения на суше: Эта группа упражнений направлена на развитие общей физической подготовки, формирование базовых двигательных навыков и повышение уровня основных физических качеств, необходимых для плавания. Сюда входят упражнения на гибкость (растяжка мышц спины, плечевого пояса, ног), силу (отжимания, приседания, упражнения с отягощениями, например, гантелями или эспандерами), выносливость (бег, прыжки, различные кардиоупражнения), координацию (упражнения на равновесие, ловкость, точность движений). Важно отметить, что специфические упражнения подбираются индивидуально, с учетом возраста и уровня подготовки, обучающегося. Например, для детей младшего возраста акцент делается на игровых формах занятий, развивающих координацию

и ловкость, в то время как для подростков и взрослых применяются более интенсивные силовые и кардионагрузки. Кроме того, упражнения могут включать элементы суставной гимнастики, направленные на развитие подвижности в суставах плечевого пояса, тазобедренных и коленных суставов, что крайне важно для эффективных движений в воде.

Специальные упражнения на суше. Данная группа упражнений имитирует движения, используемые при плавании. Они направлены на развитие специфических навыков, необходимых для освоения различных стилей плавания. К ним относятся: упражнения на имитацию гребковых движений (например, имитация работы рук и ног в положении лежа на полу, с использованием эспандеров для имитации сопротивления воды), упражнения на развитие дыхания (упражнения на задержку дыхания, дыхание через трубочку, дыхательные упражнения с изменением ритма и глубины), упражнения на развитие чувства воды (использование различных по плотности материалов для имитации давления воды). Эти упражнения подготавливают организм к условиям водной среды и способствуют более быстрому освоению техники плавания. Важно помнить, что правильное выполнение специальных упражнений под наблюдением тренера крайне важно для предотвращения формирования неправильных двигательных стереотипов.

Имитационные упражнения на суше. Эта категория нацелена на отработку отдельных элементов техники плавания в условиях, максимально приближенных к реальным. Например, это может быть имитация скольжения, поворотов, вхождения в воду. С помощью таких упражнений тренер может корректировать ошибки техники на ранних стадиях обучения, предотвращая их закрепление в водной среде.

Подготовительные упражнения в воде. После освоения базовых навыков на суше, начинается обучение в воде. На этом этапе большое значение имеют упражнения, направленные на адаптацию к водной среде: привыкание к ощущениям погружения, преодоление страха воды, освоение базовых дыхательных упражнений в воде, упражнения на плавание без дыхательных пауз, отработка различных способов дыхания (на вдохе и выдохе), развитие чувства равновесия, упражнения на плавание на спине и животе, обучение вхождению в воду и скольжению. Этот этап важен для развития уверенности в воде и формирования правильных навыков.

Учебные прыжки в воду. Обучение прыжкам в воду начинается с простых упражнений – прыжки в «неглубокую воду», и постепенно усложняется: прыжки с бортика различной высоты. Это помогает развить координацию движений, повысить уверенность в своих силах, освоить правильную технику входа в воду. Каждый этап прыжков сопровождается подробными

инструкциями по технике безопасности. Все прыжки выполняются под контролем тренера, обеспечивающего надлежащую страховку.

Игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде – эффективное средство обучения, особенно для детей. Они способствуют повышению интереса к занятиям, развитию координации, выносливости и чувства воды. Игры помогают снять страх воды и сделать процесс обучения более увлекательным и эффективным. Примеры таких игр – «водные поло», «догонялки», «поиски предметов на дне бассейна».

1.2.4. Основные методы обучения базовым техническим приемам в плавании

К основным методам обучения базовым техническим приемам в плавании относят словесные методы и наглядные методы.

Словесные методы - это основа передачи информации о технике плавания. Они закладывают теоретическую базу, на которой строится практическое освоение навыков. Однако, простое описание или объяснение не гарантирует успешного усвоения материала. Эффективность словесных методов напрямую связана с умением педагога донести информацию доступным и понятным языком, используя различные приемы и техники.

Описание. Создает первоначальное представление о движении. Описываются визуальные характеристики движений – положение тела, работа конечностей, траектория перемещения. Например, «Рука входит в воду вытянутой, затем сгибается в локте, проходит под водой, выпрямляется и выходит из воды». Важно избегать технических терминов, которые могут быть непонятны новичкам. Эффективность описания повышается с использованием ярких метафор и сравнений, например, сравнение движения руки с движением гребного весла.

Объяснение. Переходит от описания к пониманию причинно-следственных связей. Объяснение отвечает на вопрос «почему» – почему именно так нужно двигаться, какие физические принципы заложены в основе техники плавания. Например, объяснение, почему важно сохранять горизонтальное положение тела, связывая это с уменьшением сопротивления воды. Для этого может использоваться аналогия с движением лодки или самолета, демонстрируя принцип обтекаемости. Объяснение должно быть логичным, последовательным и адаптированным к уровню понимания обучаемых.

Рассказ. Более свободная форма изложения, часто используемая для мотивации, создания позитивного эмоционального фона и включения обучающихся в процесс. Рассказы о достижениях известных пловцов, о истории плавания, или о захватывающих приключениях, связанных с водой,

способствуют повышению интереса к обучению. Рассказ может быть использован для введения новой темы или подведения итогов занятия.

Беседа. Диалоговая форма обучения, позволяющая педагогу оценить уровень понимания обучаемых, выявить их проблемы и адаптировать обучение к индивидуальным нуждам. Беседа может быть как фронтальной, так и индивидуальной, позволяя педагогу углубиться в понимание проблем конкретного ученика. Важно создать доверительную атмосферу, в которой обучающиеся не боятся задавать вопросы и высказывать свои затруднения.

Методические указания. Краткая, конкретная инструкция, направленная на коррекцию ошибки или уточнение определенного элемента техники. Например, «Обрати внимание на положение кисти руки при входе в воду» или «Слегка наклони корпус вперед». Методические указания должны быть ясными, лаконичными и сосредоточенными на конкретной проблеме. Их эффективность повышается, если они сопровождаются наглядной демонстрацией или видеоанализом.

Команды и распоряжения. Используются для организации учебного процесса и координации действий обучаемых, особенно в групповых занятиях. Ясность, краткость и четкость команд – важные условия их эффективности.

Подсчет. Используется для контроля выполнения упражнений, измерения скорости, расстояния, времени и других параметров, важных для оценки прогресса. Подсчет может мотивировать обучаемых к более эффективной работе.

Эффективное обучение технике плавания невозможно без использования наглядных методов. Комплексное применение демонстрации техники, современных учебных пособий и жестикуляции тренера обеспечивает быстрое и прочное освоение материала, позволяет избежать ошибок и достичь высоких результатов. Однако, следует помнить, что наглядность – это лишь один из компонентов обучения. Он должен сочетаться с другими методами, такими как вербальное объяснение, практическое выполнение упражнения, контроль и коррекция движений, а также индивидуальный подход к каждому обучаемому, учитывающий его возраст, физические данные и уровень подготовки.

Наглядные методы. Наглядные методы обучения технике плавания, играют ключевую роль в эффективном усвоении материала, особенно для детей. Их эффективность обусловлена мощной склонностью к подражанию, присущей младшему школьному возрасту, и способностью создавать у обучаемых конкретные, яркие образы изучаемого движения. В отличие от чисто вербального объяснения, наглядность обеспечивает глубокое понимание сущности техники, способствуя быстрому и прочному её запоминанию и воспроизведению.

Рассмотрим подробнее наглядные методы, применяемые в обучении плаванию. К ним относятся: демонстрация техники плавания квалифицированным спортсменом, использование различных учебных пособий (видеоролики, фотографии, плакаты, анатомические модели), а также жестикуляция тренера.

Показ техники плавания. Этот метод является фундаментальным. Эффективность показа напрямую зависит от квалификации демонстратора. Он должен быть не только опытным пловцом, владеющим безупречной техникой, но и обладать педагогическими навыками, умением четко и доступно объяснять свои действия. Оптимально проводить демонстрацию на суше перед тренировкой в воде. Это позволяет обучаемым рассмотреть движения со всех сторон (фронтальный, боковой, задний ракурсы), сосредоточиться на деталях и задать вопросы.

Важно, чтобы показ был многогранным. Демонстратор должен показывать технику как целиком, так и по частям, разделяя её на отдельные фазы. Например, при обучении кролю на спине, показ должен включать в себя демонстрацию работы ног, движений рук, работы корпуса и дыхания – сначала по отдельности, а затем в комплексе. Это позволяет обучаемым сосредоточиться на освоении отдельных элементов техники, прежде чем переходить к целостному движению. Замедленный показ, остановки в ключевых фазах, акцентирование внимания на важных моментах (например, положении кисти руки при гребке, наклоне туловища, координации дыхания) – все это способствует более глубокому пониманию и запоминанию.

Кроме того, полезно демонстрировать технику с различной степенью напряжения: в медленном темпе с максимальным расслаблением, что помогает понять биомеханику движения и предотвратить нежелательные напряжения, и в быстром темпе с максимальным усилием, демонстрируя мощность и эффективность техники.

Использование учебных наглядных пособий. Современные технологии значительно расширили возможности наглядного обучения. Видеозаписи плавания, снятые с разных ракурсов и в замедленном режиме, позволяют многократно просматривать технику, анализировать отдельные фазы и выявлять ошибки. Высокоскоростная съемка позволяет детально изучить механику движения, например, положение тела в воде и взаимодействие его с водой.

Анатомические модели, плакаты, схемы помогают понять взаимосвязь между движениями и работой мышц, что способствует более глубокому пониманию биомеханики плавания. Интерактивные программы, симуляторы позволяют обучаемым «прочувствовать» движение, виртуально попробовать различные варианты техники и получить немедленную обратную связь.

Жестикуляция тренера. Даже при использовании видео и других наглядных пособий, жестикуляция тренера играет важную роль. Она позволяет визуально подкрепить вербальные объяснения, показать необходимые движения и положение тела. Например, тренер может показать положение рук во время гребка, наклон тела или положение головы. Важно, чтобы жесты были ясными, четкими и соответствовали вербальным инструкциям.

Практические методы обучения плаванию. Практические методы обучения плаванию охватывает широкий спектр подходов, направленных на развитие как технических навыков, так и физических качеств пловца. Ключевыми методами являются упражнения, соревновательная деятельность и игровые формы обучения. Разделение на подгруппы (упражнения, преимущественно ориентированные на технику, и упражнения, преимущественно направленные на физическую подготовку) условно, поскольку эффективное плавание требует гармоничного развития обоих аспектов. Взаимосвязь между техникой и физическими качествами очевидна: совершенная техника позволяет максимально эффективно использовать силу, выносливость, гибкость и координацию, а развитые физические качества, в свою очередь, позволяют более качественно выполнять технические элементы.

На начальных этапах используются только соревновательный и игровой метод.

Соревновательный метод. Соревнования являются не только целью тренировок, но и важным средством совершенствования техники и физических качеств. Участие в соревнованиях стимулирует пловцов к самосовершенствованию, повышает их мотивацию и волевые качества. Различные виды соревнований (индивидуальные, эстафетные, командные) позволяют развить различные стороны подготовки пловца.

Игровой метод. Игровые упражнения делают тренировочный процесс более интересным и занимательным, способствуют развитию координации, быстроты реакции, и волевых качеств. Игры в воде помогают снять напряжение и улучшить настроение пловцов. При использовании игрового метода важно учитывать возраст и уровень подготовки занимающихся.

В современной методике обучения плаванию учитываются не только технические аспекты, но и психолого-педагогические факторы. Страх воды – серьезное препятствие для многих обучающихся. Поэтому важно создать доверительную атмосферу, обеспечить безопасность и постепенно адаптировать интенсивность нагрузки. Использование игровых методов, положительная мотивация и индивидуальный подход играют ключевую роль в преодолении психологических барьеров.

Важно также помнить о принципах нейропластичности. Повторение движений, акцент на ощущениях, коррекция ошибок способствуют формированию новых нейронных связей и закреплению навыков. Регулярность занятий и постепенное увеличение нагрузки также являются важными факторами успешного обучения.

В заключение следует отметить, что эффективное обучение плаванию требует комплексного подхода, использования различных методов и средств обучения, а также индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Только системный подход, включающий в себя правильную организацию учебного процесса и постоянное совершенствование навыков, позволяет достичь высоких результатов в обучении плаванию.

Следующие разделы будут посвящены наглядным и практическим методам обучения плаванию, а также подробному анализу особенностей обучения различных возрастных групп и уровней подготовки.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте понятие «обучение» на примере плавания.
2. Какие основные методы обучения базовым техническим приемам в плавании относят словесным и наглядным.
3. Раскройте основные этапы обучения базовым техническим приемам в плавании.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

По общепринятой практике на начальном обучении занимающиеся делятся на начинающих и уже подготовленных. В данном разделе рассматривается обучение только начинающих, постановка целей и задач выполнена на возрастных группах 5-6 лет и 7-8 лет.

2.1. Постановка целей занятия

Цели ставятся:

1. Относительно этапа обучения.
2. С учетом психолого-педагогических условий для проведения занятия, а также с учетом морфофункциональных характеристик занимающихся.

Постановка целей затрагивает обобщенное представление о предстоящем занятии. Пример постановки задач представлен в таблице 3.

Таблица 3

Постановка целей занятия

№	Возрастная группа	Место организации	Этапы	Цели
1	1 группа 5-6 лет 2 группа 7-8 лет	зал	1 этап	1. Освоение общеразвивающих упражнений. 2. Освоение имитационных упражнений. 3. Освоение дыхательных упражнений
2	1 группа 5-6 лет 2 группа 7-8 лет	бассейн	2 этап	1. Освоение с физическими свойствами воды воды. 2. Освоение дыхательных упражнений.
3	1 группа 5-6 лет 2 группа 7-8 лет	бассейн	3 этап	1. Освоение удержания тела на поверхности воды. 2. Освоение скольжения на поверхности воды. 3. Освоении базовых движений рук и ног.

2.2. Постановка задач занятия

Задачи ставятся:

1. Относительно выбранной цели занятия
2. С учетом:
 - места проведения занятия;
 - имеющегося инвентаря;
 - возраста занимающихся;
 - уровня подготовки занимающихся.

Постановка образовательных задач выполняется кратко, затрагивая отдельные элементы какого-либо способа плавания или подводящего упражнения. Отображается, в словами «учить», «продолжить учить» или «совершенствовать» в зависимости от этапа обучения. К задачам учить

и продолжить учить относится: изучение отдельных элементов. К задачам совершенствовать относятся: совершенствование уже изученных навыков.

Постановка развивающих задач выполняется с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей занимающихся. Отображается словом «развивать». К развитию силовых качеств стоит подходить в комплексе с постановкой образовательной задачи «совершенствовать».

Постановка воспитательных задач выполняется с учетом психолого-педагогических условий. Отображается словом «воспитывать»

Пример постановки задач представлен в таблице 4.

Таблица 4

Постановка задач занятия

№	Цели	Задачи
1	Освоение общеразвивающих упражнений	1. Учить базовым двигательным навыкам 2. Комплексно развивать различные мышечные группы 3. Воспитывать волевые качества к выполнению различных физических упражнений
2	Освоение имитационных упражнений	1. Учить специальным двигательным навыкам 2. Комплексно развивать необходимые мышечные группы для дальнейшего обучения в плавании 3. Воспитывать волевые качества к выполнению специальных физических упражнений
3	Освоение дыхательных упражнений на суше	1. Учить специальным дыхательным упражнениям в условиях зала сухого плавания 2. Комплексно развивать дыхательную мускулатуру 3. Воспитывать волевые качества, направленные на преодоление дискомфортных ощущений при задержке дыхания
4	Освоение с физическими свойствами воды	1. Учить специальным двигательным навыкам направленным на преодоление плотности водной среды в различных положениях, ориентироваться в подводном пространстве 2. Комплексно развивать пространственные ощущения в воде 3. Воспитывать волевые качества направленные на преодоление дезориентации в пространстве
5	Освоение дыхательных упражнений в воде	1. Учить специальным дыхательным упражнениям в условиях водной среды 2. Комплексно развивать дыхательную мускулатуру 3. Воспитывать волевые качества, направленные на преодоление дискомфортных ощущений при задержке дыхания
6	Освоение удержания тела на поверхности воды	1. Учить специальным двигательным навыкам, направленным на удержание тела на поверхности воды 2. Комплексно развивать межмышечную координацию необходимую для поддержания положительной плавучести 3. Воспитывать волевые качества направленные на преодоление дезориентации в пространстве

7	Освоение скольжения на поверхности воды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить специальным двигательным навыкам, направленным на удержание тела на поверхности воды, продвижения и сохранения заданного направления движения 2. Комплексно развивать межмышечную координацию необходимую для поддержания тела на поверхности воды, продвижения и сохранения заданного направления движения 3. Воспитывать волевые качества направленные на преодоление дезориентации в пространстве
8	Освоении базовых движений рук и ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить специальным двигательным навыкам, направленным на совершения двигательных действий пояса верхних и нижних конечностей 2. Комплексно развивать межмышечную координацию необходимую для согласования движений рук и ног 3. Воспитывать волевые качества направленные на преодоление дезориентации в пространстве и произвольному контроль за координационными усилиями

При постановке целей и задач преподаватель опирается на рабочую программу по выбранному виду образовательной деятельности, специфику плавания с учетом морфофункциональных характеристик занимающихся, опираясь на психолого-педагогические условия, определяемые факторами, необходимыми для применения педагогической модели обучения базовым техническим приемам.

Вопросы для самоконтроля

1. Составьте структуру постановки задач учебного занятия.
2. Раскройте суть основных задач занятия.
3. Распределите возрастные группы занимающихся и поставьте задачи для каждого возраста.

Глава 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

3.1. Упражнения для обучения плаванию на суше

Традиционно обучение плаванию начинается с имитационных и подводящих упражнений в условиях зала сухого плавания. Данные группы упражнений позволяют достаточно эффективно освоить базовые двигательные навыки в привычной для занимающегося среде, а также служат важным психолого-педагогическим условием для обучения непосредственно в водной среде.

3.1.1. Упражнения для самостоятельной подготовки к занятиям по плаванию

В последние годы стали набирать популярность упражнения для самостоятельной подготовки, при использовании определенных комплексов упражнений, применяемых в домашних условиях. Качество предварительной подготовки к занятиям с использованием таких комплексов упражнений значительно повышает качество подготовки к занятиям с тренером. Комплекс представленных ниже упражнений разработан таким образом, что может выполняться без постоянного контроля тренером.

1. «Сдувание воды».

И.п.: стоя перед раковиной.

- набрать в ладони воду;
- подуть на воду.

Методические замечания: руки сложить лодочкой, сдуть воду с ладоней.

Дозировка: 5-6 раз.



Рис. 1. Сдувание воды

2. «Умывание с выдохами».

И.п.: стоя перед раковиной.

- набрать в ладони воду;
- опустить лицо и выдохнуть через нос.

Методические замечания: выдохнуть через нос так, чтобы брызги полетели в стороны, сказать «М-М-М» как будто попробовали вкусное мороженое.

Дозировка: 5-6 раз.



Рис. 2. Умывание с выдохами

3. И.п.: лежа на спине на диване (кровати), одеяло сверху.

- попеременно пинаем одеяло;
- повторить то же, лежа на груди.

Методические замечания: ноги расслабить.

Дозировка: 1-2 мин.

4. И.п.: упор сидя сзади.

- попеременная работа ногами вверх;
- вниз.

Методические замечания: носки тянем, ноги прямые, стопы расслаблены.

Дозировка: 1-2 мин.



Рис. 3. Упор сидя сзади, попеременная работа ногами

5. И.п.: лёжа на животе, руки вперёд.

- попеременная работа ногами вверх-вниз.

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

Дозировка: 1-2 мин.

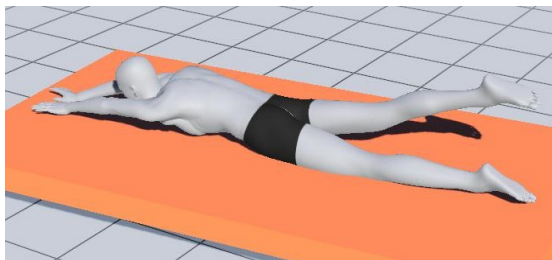


Рис. 4. Попеременная работа ногами лежа на животе

6. И.п.: стоя перед зеркалом, правая рука вверх прижата к голове, левая прижата к ноге.

- тянуться правой рукой в потолок, встать на носки;
- то же левой рукой.

Методические замечания: пальцы рук держим вместе, смотрим вперед.

Дозировка: 2-3 минуты.



Рис. 5. Стойка, правая вверх

7. И.п.: стоя перед зеркалом, руки в «стрелочку» за головой, подбородок прижат к груди.

- тянуться руками в потолок, встать на носки.

Методические замечания: локти как можно ближе друг к другу, руки прямые, спина прямая, смотреть вперед.

Дозировка 2-3 мин.

Выполняется в вариации прижавшись спиной к стене.



Рис. 6. Стойка, руки в «стрелочке»

8. И.п.: стойка ноги вместе, правая рука вверх, левая вниз.

1-4 - Вращение руками вперед;

5-8 - Вращение руками назад.

Методические замечания: руки прямые, тянуться, при выполнении упражнения следить, чтобы рука, находящаяся вверху, касалась уха, внизу – ноги.

Дозировка: 20 раз.

Упражнение выполняется в следующих вариациях: с остановкой рук вверху и внизу и без, вперед и назад.

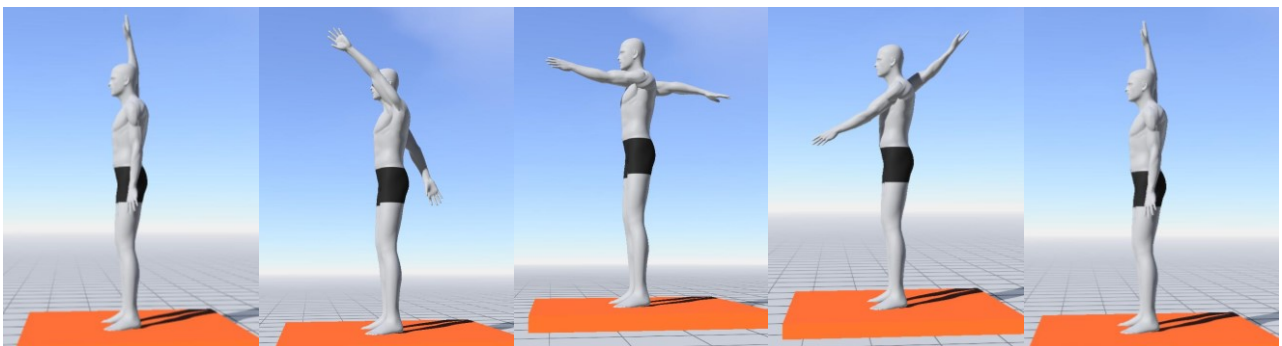


Рис. 7. Вращение руками

9. И.п.: стойка ноги вместе, правая рука вверх, левая вниз.

1-4 - выполняется разноименная смена положения рук;

5-8 - то же в обратную сторону.

Методические замечания: правая рука движется назад, левая - вперед, руки прямые.

Выполняется в следующих вариациях с остановкой рук вверх и вниз и без. Для упрощения упражнение может выполняться без полного оборота рук.
Дозировка: 1-2 мин.

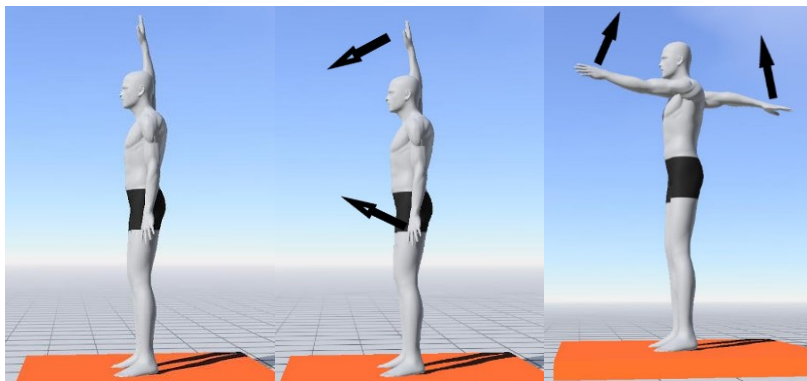


Рис. 8. Разноименная смена положения рук

10. И.п.: стойка ноги вместе, руки вверх.

- руки вперед;
- руки вниз;
- руки назад;
- через стороны вернуть в И.п.

Методические замечания: одновременное вращение руками, при выполнении упражнения следить, чтобы руки работали одновременно, находились постоянно прямые.

Дозировка: 20 раз.

Выполняется в следующих вариациях с остановкой рук вверх и внизу и без. Для упрощения упражнение может выполняться без полного оборота рук.

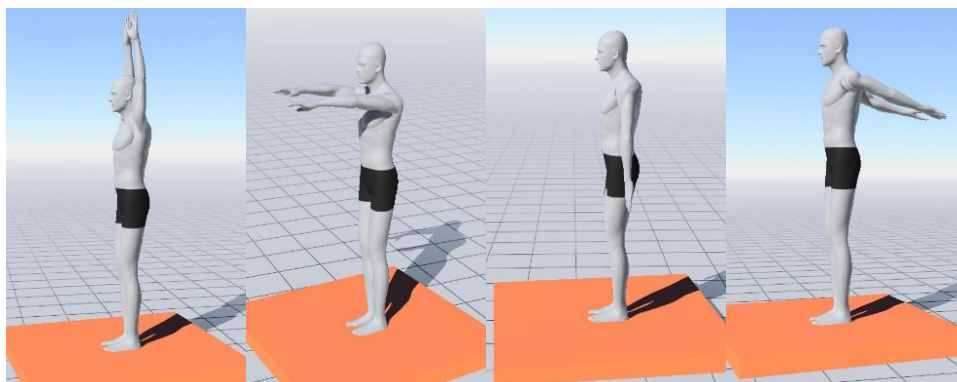


Рис. 9. Вращение руками

После освоения комплексов упражнений в самостоятельном режиме занимающиеся овладевают образным представлением о базовых технических приемах в плавании, частично снижается волнение перед первым занятием.

Занимающиеся осваивают начальные упражнения позволяющие быстро адаптироваться в незнакомой среде и в достаточно большом коллективе, что облегчает усвоение нового материала. Итоговый контроль за правильностью выполнения упражнений осуществляется тренером.

3.1.2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения являются базовыми в развитии основных физических качеств занимающихся. Данная группа упражнений служит не только для подготовки к занятиям (разминка), но и одним из основных способов для повышения адаптационных возможностей относительно предъявляемого уровня подготовленности, посредством укрепления основных мышечных групп, сердечно-сосудистой системы и развития координационных способностей.

1. И.п.: основная стойка (о.с).

1-2 - наклон головы вправо;

3-4 - то же влево;

5-6 - вперед;

7-8 - И.п.

Методические замечания: упражнение выполняется в медленном темпе, без запрокидывания головы назад. Запрокидывание головы назад травмоопасно.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: в исходном положении руки за головой, руки на пояс и т.п.

2. И.п.: стойка руки согнуты в локтях в стороны, кисти перед грудью.

1-4 - вращения в плечевых суставах вперед;

5-8 - назад.

Методические замечания: вращения в плечевых суставах выполняется активно, с большой амплитудой.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: прямыми руками из О.с., с попеременным вращением рук (локти в стороны, прямыми руками и т.п.).

3. И.п.: стойка руки согнуты в локтях в стороны, кисти перед грудью.

1-4 - вращения в локтевых суставах вперед;

5-8 - назад.

Методические замечания: вращения в локтевых суставах выполняется активно, с большой амплитудой.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с попеременным и одновременным вращением рук.

4. И.п.: стойка руки вперед.

1-2 - правая нога к левой руке.

3-4 - И.п.;

5-8 - то же левой ногой к правой руке.

Методические замечания: движение ногами выполняется махом до касания руки носком, ноги в коленных суставах не сгибать, спина прямая.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: касаясь коленом локтя, для усложнения можно использовать И.п. ноги врозь.

5. И.п.: стойка кисти за голову, локти в стороны.

1-2 - наклон вправо, колено вверх-в сторону;

3-4 - И.п.;

5-8 - то же в другую сторону.

Методические замечания: упражнение выполняется в медленном темпе без рывков.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: в исходных положения ноги вместе и ноги врозь.

6. И.п.: стойка ноги врозь, руки прижаты к ногам.

1 - наклон к правой;

2 - И.п.;

3 - наклон к левой;

4 - И.п.;

5 - наклон вперед;

6-8 - И.п.

Методические замечания: упражнение выполняется в медленном темпе без рывков.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: в исходных положениях руки за головой, руки в стороны, руки вперед.

7. И.п.: стойка руки за голову.

1-2 - полуприсед;

3-4 - И.п.

Методические замечания: присед выполняется до положения бедер параллельно полу.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: в исходных положениях руки за головой, в стороны, вперед и т.п.

8. И.п.: стойка руки на пояс;

1-2 - встать на носки;

3-4 - И.п.

Методические замечания: мягко опустить пятки на пол (не топать).

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: в исходных положениях руки за головой, в стороны, вперед и т.п.

Общеразвивающие упражнения являются неотъемлемой частью построения педагогического процесса. Описанные выше задания должны применяться совместно со специальными плавательными упражнениями на суше для более качественного решения задач и реализации психолого-педагогических условий необходимых для начального обучения плаванию.

3.1.3. Имитационные упражнения

Имитационные упражнения являются основными для освоения технических приемов базовых движений в плавании. Известно, что водная среда не свойственна для человека и более эффективное изучение любых двигательных навыков (базовых или спортивных) легче реализуема на суше. Комплексы упражнений строятся в последовательности от простого к сложному. Имитационные упражнения используются как в самостоятельных занятиях, так и для подготовки к занятиям непосредственно в водной среде.

1. И.п.: О.с.

1 - правую руку вперед;

2 - левую руку вперед;

3 - соединить кисти перед собой («стрелочка»);

4 - руки вверх;

5-7 - потянуться;

8 - И.п.

Методические замечания: руки прямые, пальцы вместе, тянуться вверх.

Дозировка: 8-10 раз.

Выполняется в следующих вариациях: с опорой о стену и без.

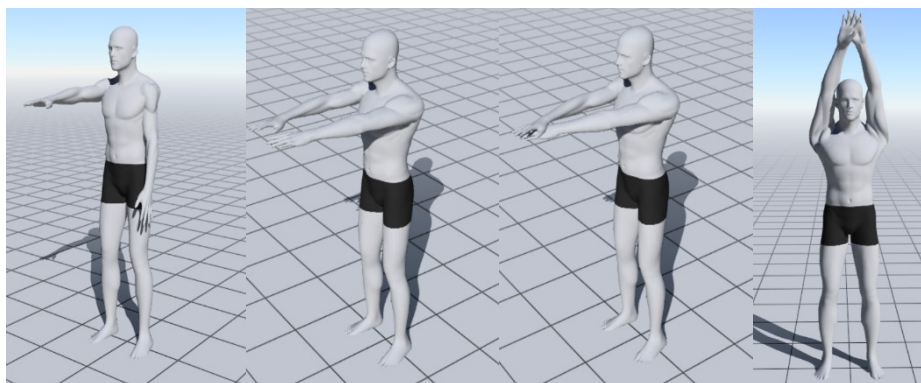


Рис. 10. «Стрелочка»

2. И.п.: руки в «стрелочке» за головой.

1-2 - наклон вперед;

3-4 - И.п.

Методические замечания: спина прямая, руки прямые, пальцы вместе.

Дозировка: 15-20 раз.

Выполняется в следующих вариациях: лицом к стене, при наклоне пальцами коснуться стены; спиной к стене с опорой и без.

3. И.п.: О.с.

1-3 - круговые движения правой рукой вперед;

4 - И.п.;

5-7 - то же левой;

8 - И.п.

Методические замечания: руки прямые, постоянно тянутся по направлению движения, туловище неподвижно, взгляд направлен вперед.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: вперед и назад, с фиксацией всех положений и без.

4. И.п.: стойка правая рука вверх.

1-4 – попеременное вращение рук вперед;

5-8 – то же назад.

Методические замечания: руки прямые, постоянно тянуться по направлению движения, туловище неподвижно, взгляд направлен вперед.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: с фиксацией всех положений и без.

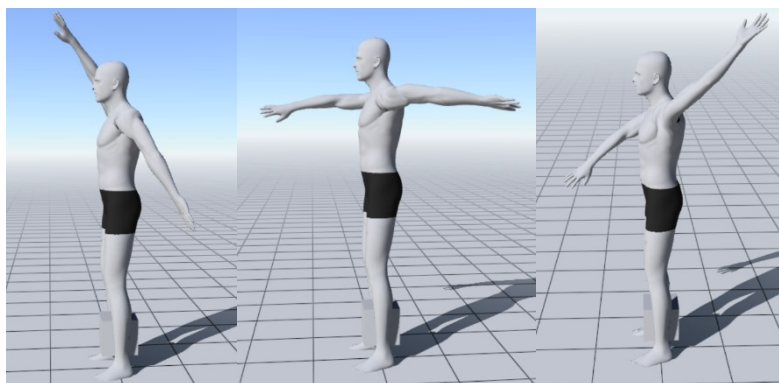


Рис. 11. Попеременное вращение руками

5. И.п.: стойка руки вверх.

1-4 – смена положения рук вперед;

5-8 – то же назад.

Методические замечания: руки прямые, постоянно тянуться по направлению движения, туловище неподвижно, взгляд направлен вперед.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: с фиксацией всех положений и без.

6. И.п.: упор сидя сзади. (Рис. 3)

1 – поднять ноги в угол;

2-7 – выполнить попеременную работу ногами;

8 – И.п.

Методические замечания: ноги в коленных суставах не сгибать, стопы расслаблены.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: в упоре сидя сзади и в упоре на локтях сзади.

7. И.п.: упор сидя сзади.

1 – поднять ноги в угол;

2-7 – выполнить одновременную работу ногами;

8 – И.п.

Методические замечания: ноги в коленных суставах не сгибать, стопы расслаблены.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: в упоре сидя сзади и в упоре на локтях сзади.

8. И.п.: лежа на животе, руки вверх. (Рис. 4)

1 – поднять ноги;

2-7 – выполнить попеременную работу ногами;

8 – И.п.

Методические замечания: ноги в коленных суставах не сгибать, стопы расслаблены.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: в исходных положениях руки прямые или согнуты в локтях.

9. И.п.: лежа на животе, руки вверх.

1 – поднять ноги;

2-7 – выполнить одновременную работу ногами;

8 – И.п.

Методические замечания: ноги в коленных суставах не сгибать, стопы расслаблены.

Дозировка: 1 минута.

Выполняется в следующих вариациях: в исходных положениях руки прямые или согнуты в локтях.

Итогом освоения имитационных упражнений выступает переход к освоению упражнений в водной среде. Изучение новых элементов в начальной подготовке юных пловцов наиболее эффективно реализуется в тандеме с имитационными упражнениями и их реализации в воде.

3.2. Упражнения для обучения плаванию в водной среде

После освоения подготовительных и имитационных упражнений в условиях зала сухого плавания занимающиеся приступают к освоению базовых элементов непосредственно в водной среде. Важно помнить о создании необходимых психолого-педагогических условий (таблица 2) повышающих эффективность занятий по обучению плаванию. Важную часть составляет усвоение необходимых норм безопасного поведения в плавательном бассейне, а также устойчивая связь между занимающимся, его окружением и тренером преподавателем.

3.2.1. Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения непосредственно в водной среде позволяют познакомиться занимающимся с физическими свойствами воды. такими как плотность звуко- и светопроницаемость. Данная группа упражнений необходима для создания устойчивого стереотипа движений, применяемых для дальнейшего обучения плаванию, купирования стресса, связанного с непривычной средой и создания позитивного эмоционального фона занятия. Применяются упражнения как в игровой форме, так и в различных построениях перестроениях с увеличением и уменьшением уровня воды, реализуемыми посредством движения от мелкой к глубокой части бассейна.

Базовые упражнения для освоения с водой

1. Ходьба по дну бассейна.

И.п.: стоя ногами на дне, руки вперед, лицом по направлению движения.
– ходьба.

Методические замечания: движение по дну выполняется в медленном темпе, руками тянемся вперед.

Дозировка: 5-8 отрезков по 6 метров.

Ходьба по дну выполняется в следующих вариациях: ходьба спиной вперед, боком, с различными положениями рук, также с помощью руками (разводя их в стороны, имитируя гребковые движения).

2. Подбрасывание воды.

И.п.: стоя ногами на дне, руки в стороны.
– руки через стороны поднять вверх.

Методические замечания: руки прямые, воду подбрасываем выше.

Дозировка: 10-15 раз.

Подбрасывание воды выполняется в следующих вариациях: из положения руки вперед, подбрасывание в прыжке с продвижением вперед и без.

3. Игра «Спасатели».

И.п.: стоя ногами на дне, лицом по направлению движения, доску держим за ближний край.

– ходьба по дну.

Правила игры: занимающиеся берут игрушку с бортика и располагают ее на плавательной доске. Далее переносят игрушку на противоположный борт бассейна. Перевозить можно только по одной игрушке. Игра заканчивается, когда все игрушки будут перевезены на противоположный борт бассейна.

Методические замечания: продвигаемся по дну бассейна медленно, небольшими шагами.

Дозировка: 10-15 раз.

Игра «Спасатели» выполняется в следующих вариациях: с опорой за борт бассейна и в безопорном положении, также игра может проводиться без плавательной доски.

4. Сдувание воды. (Рис. 1).

И.п.: стоя на дне, ладони образуют лодочку перед собой.
– подуть на воду.

Методические замечания: подуть на воду так, чтобы воды в ладонях не осталось.

Дозировка: 5-8 раз.

Сдувание воды выполняется в следующих вариациях: сдувать воду из ковшика, с бортика, с любых других подходящих предметов.

5. Умывания.

И.п.: стоя ногами на дне, ладони образуют лодочку перед собой.

- ладони поднести к лицу, умыться;
- И.п.

Методические замечания: упражнение выполняется медленно, с открыванием глаз под водой.

Дозировка: 10-15 раз.

Умывания выполняется в следующих вариациях: с закрытыми, открытыми глазами, а также с открыванием глаз под водой.

6. Выдохи на воду.

И.п.: стоя ногами на дне, руками держимся за ближний край борта бассейна.

- вдох через рот;
- выдох на воду через рот.

Методические замечания: подуть на воду так, чтобы на воде образовалась ямочка.

Дозировка: 10-15 раз.

Выдохи на воду выполняются в следующих вариациях: через рот, через нос, с неподвижной опорой, с подвижной опорой, в безопорном положении.

7. Опускание лица на воду.

И.п.: стоя ногами на дне, руками держимся за ближний край борта бассейна, подбородок на поверхности воды.

- лоб положить на воду;
- И.п.

Методические замечания: руки прямые, лбом шлепнуть по воде.

Дозировка: 8-10 раз.

Опускание лица на воду выполняется в следующих вариациях: с неподвижной опорой, с подвижной опорой, в безопорном положении.

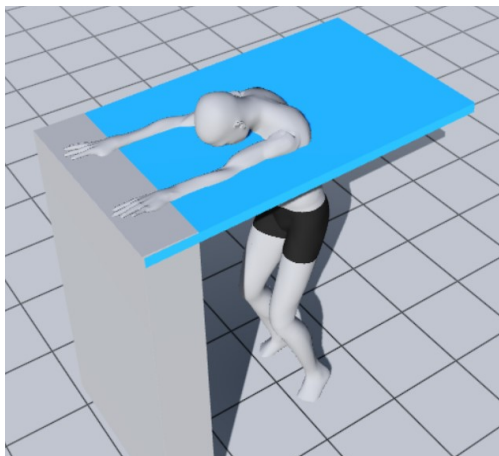


Рис. 12 . Опускание лица в воду

8. Выдохи в воду.

И.п.: стоя ногами на дне, руками держимся за ближний край борта бассейна, подбородок на поверхности воды.

- лоб положить на воду, выдох через рот;
- И.п.

Методические замечания: выдохнуть так, чтобы пошли пузыри.

Дозировка: 15-20 раз.

Выдохи в воду выполняются в следующих вариациях: через рот, через нос, с неподвижной опорой, с подвижной опорой, в безопорном положении, а также в движении.

9. Задержка дыхания.

И.п.: стоя ногами на дне, руками держимся за ближний край борта бассейна, подбородок на поверхности воды.

- лоб положить на воду, задержать дыхание на 5 счетов;
- И.п.

Методические замечания: руки прямые, лбом шлепнуть по воде.

Дозировка: 8-10 раз.

Опускание головы под воду выполняется в следующих вариациях: с неподвижной опорой, с подвижной опорой, в безопорном положении, а также в движении.

10. Игра «Математический счет».

И.п.: стоя ногами на дне, руками держимся за ближний край борта бассейна, подбородок на поверхности воды.

- лоб положить на воду, задержать дыхание;
- И.п.

Правила игры: после опускания занимающимися лица под воду тренер (доступным способом) подает несколько слышимых сигналов под водой, после окончания счета занимающиеся поднимают голову на поверхность воды и жестами показывают количество поданных сигналов.

Методические замечания: сделать глубокий вдох, подбородок прижать к груди.

Дозировка: 2-3 раза.

Игра «Математический счет» выполняется в следующих вариациях: у неподвижной и подвижной опоры, в безопорном положении.

Итогом выполнения подготовительных упражнений является создание устойчивого навыка «чувства воды», ощущения твердой неподвижной опоры, установления доверительного отношения с тренером и преодоления страха перед малознакомой средой.

3.2.2. Упражнения для обучения удержанию тела на воде

Одним из немаловажных факторов при обучении плаванию является создание навыка удержания тела на поверхности воды. Для реализации навыка удержания на воде в первую очередь необходимо преодолеть ложное ощущение падения, подготовить вестибулярный аппарат к горизонтальному положению тела, создать комфортные условия для дыхания.

1. И.п.: стоя на дне, руки на борт бассейна.

- вдох;
- опустить голову в воду (Рис. 12);
- поднять таз и ноги, лечь на поверхность воды (Рис. 13);
- И.п.

Методические замечания: подбородок прижат к груди, руки прямые.

Дозировка: 2-3 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с плавательными средствами (плавательная доска, аква-гантели, аква-диски), а также в безопорном положении.

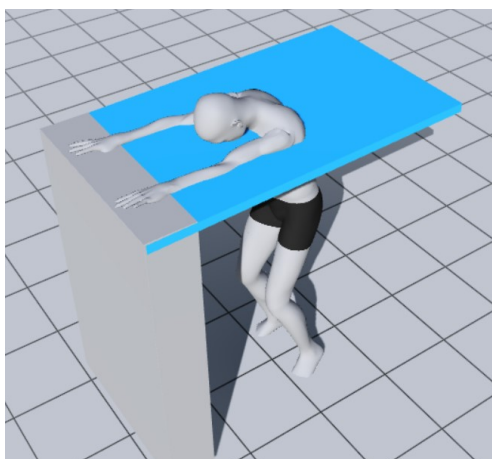


Рис. 12. Опускание лица в воду

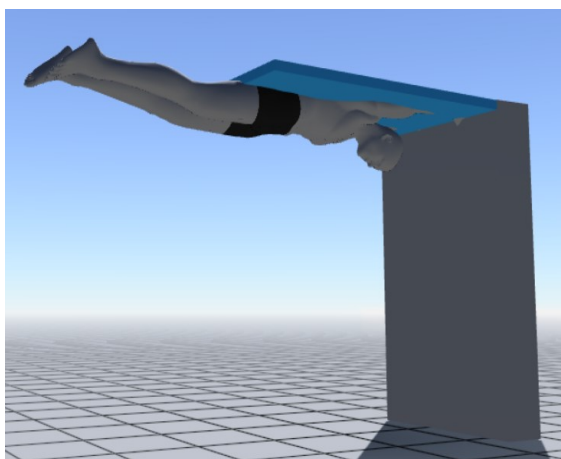


Рис. 13. Лежание на поверхности

2. Упражнение «Медуза» (Рис. 14).

И.п.: стоя на дне, руки прижаты к ногам.

- лицо опустить под воду;
- руки вниз, руками коснуться пальцев ног.

Методические замечания: подбородок прижат к груди, прямыми руками тянемся к пальцам ног, таз поднимаем на поверхности воды.

Дозировка: 2-3 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, без отрыва и с отрывом ног от дна бассейна,

со сгибанием ног в коленных суставах. Также с подтягиванием коленей к груди, что впоследствии упрощает обучение упражнению поплавок и вставании из положения лежа на груди.

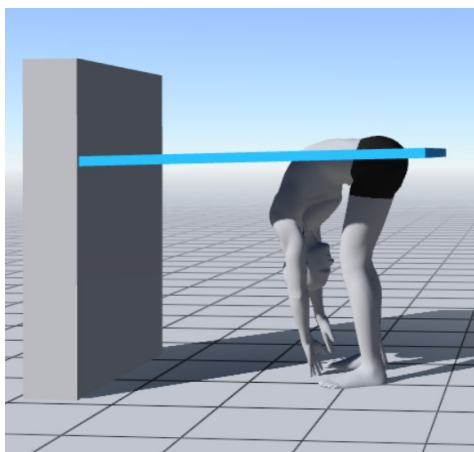


Рис. 14. Упражнение «Медуза»

3. Упражнение «Поплавок».

И.п.: стоя на дне, руки прижаты к ногам.

- лицо опустить на поверхность воды;
- руки вниз, колени подтянуть к груди;
- ноги обнять, выполнить группировку.

Методические замечания: выполнить глубокий вдох, подбородок и колени прижать к груди.

Дозировка: 3-4 раза.

Упражнение выполняется в следующих вариациях: с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении.

Данное упражнение является основополагающим в обучении удержания тела на поверхности воды, поскольку положение поплавок позволяет легко перейти из горизонтального положения в вертикальное и не создает дискомфортных ощущений и страхов.

4. Упражнение «Звездочка» на груди (Рис. 15).

И.п.: стоя на дне ноги в стороны, руки вверх в стороны.

- вдох;
- лицо и руки опустить на поверхность воды;
- поднять таз на поверхности;
- колени подтянуть к груди;
- поставить ноги на дно;
- И.п.

Методические замечания: подбородок прижат к груди, расслабить все части тела.

Дозировка: 3-4 раза.

Упражнение выполняется в следующих вариациях: со сведением и разведением рук и ног, со сведением рук и ног и попеременной работой руками и ногами.

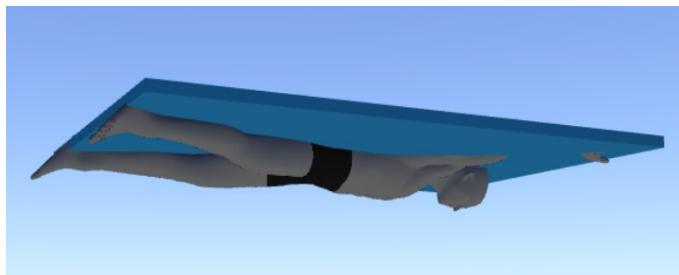


Рис. 15. Упражнение «Звездочка»

5. Упражнение «Звездочка» на спине.

И.п.: стоя на дне ноги в стороны, руки вверх в стороны.

- руки и голову положить на воду;
- поднять живот;
- И.п.

Методические замечания: выполнить вдох для повышения положительной плавучести, дыхание произвольное, уши опущены в воду, взгляд направлен в потолок, расслабить все части тела.

Дозировка: 3-4 раз.

Выполняется в следующих вариациях: со сведением и разведением рук и ног.

Упражнение «Звездочка» является одним из основополагающих в обучении удержания тела в горизонтальном положении, поскольку разведенные в стороны руки и ноги создают дополнительную опору для удержания тела.

Упражнения данного раздела позволяют убрать страх воды подготовить занимающегося к дальнейшему обучению.

3.2.3. Упражнения для обучения базовым элементам

Под базовыми элементами плавания понимается комплекс элементов, позволяющих в дальнейшем эффективно освоить спортивные способы плавания. Важно помнить, что упражнения, выполняемые на спине, начинаются из исходного положения «стоя лицом к бортику», а на груди – «спиной к бортику».

1. И.п.: стоя на дне, руки на борт бассейна, локти прижаты к стене бассейна.

- поднять таз;
- выполнить попеременную работу ногами.

Методические замечания: локтями надавить на стену, пятки поднять на поверхности воды, дыхание произвольное.

Дозировка: 4-5 раз по 10 секунд.

Выполняется в следующих вариациях: с прямыми руками и согнутыми в локтевых суставах.

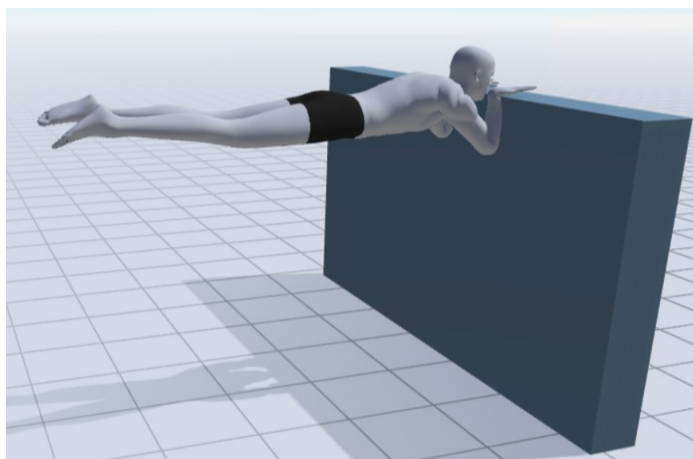


Рис. 16. Попеременная работа ногами лежа на груди, локти прижаты к бортику

2. И.п.: стоя на дне, доска вверх за ближний край.

- вдох;
- лечь на воду, проскользить;
- И.п.

Методические замечания: сделать глубокий вдох, подбородок прижать к груди, руки и ноги прямые.

Дозировка: 6-8 раз.

Выполняется в следующих вариациях: с различными плавсредствами (с аквагантелями, аквадисками, акванудлами), а также в безопорном положении.

3. И.п.: стоя на дне, руки на борт бассейна.

- вдох;
- опустить голову в воду;
- поднять таз и выполнить попеременную работу ногами;
- И.п.

Методические замечания: подбородок прижать к груди, руки и ноги прямые.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с попеременной работой рук и ног, с аквагантелями, аквадисками, а также в безопорном положении.

4. Скольжение в положении «стрелочка».

И.п.: стоя на дне, руки в стрелочку за головой.

- вдох;
- лечь на воду, проскользить;
- И.п.

Методические замечания: сделать глубокий вдох, подбородок прижать к груди, руки и ноги прямые.

Дозировка: 6-8 раз.

Выполняется в следующих вариациях: с отталкиванием одной и двумя ногами от стенки бассейна, а также с попеременной работой ногами.

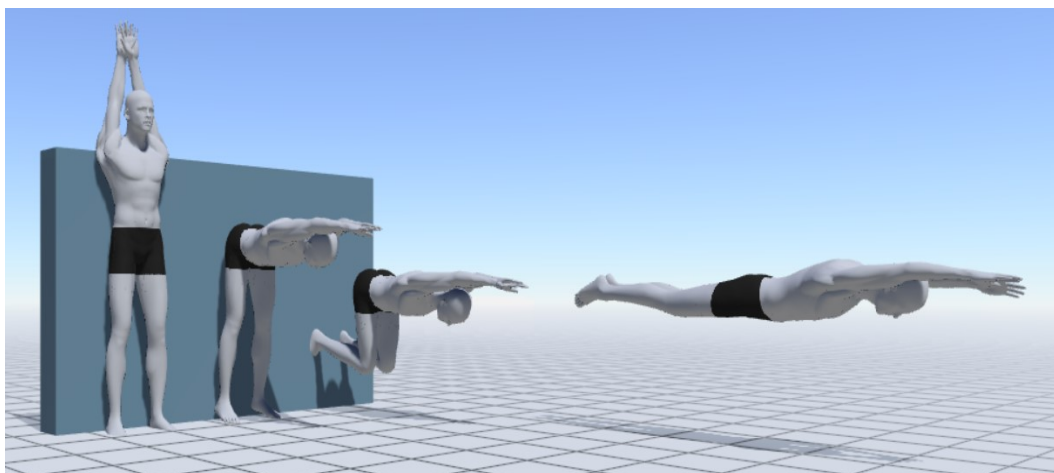


Рис. 17. Скольжение в положении «стрелочка»

5. И.п.: стоя на дне, доска вверх за ближний край.

- вдох;
- лечь на воду, выполнить попеременную работу ногами;
- И.п.

Методические замечания: сделать глубокий вдох, подбородок прижать к груди, руки прямые, носки расслаблены.

Дозировка: 6-8 раз.

Выполняется в следующих вариациях: в согласовании с дыханием, во время движения вдох выполняется при подъеме головы на поверхности воды, выдох выполняется через нос при опускании головы в воду, выполнение упражнения в глубоком бассейне начинается с И.п. с опорой за борт или разделительную дорожку.

6. И.п. стоя на дне, доска вперед за дальний край.

- лечь на воду;

- выполнить попеременную работу ногами;
- И.п.

Методические замечания: носки расслаблены.

Дозировка: 6-8 раз.

Выполняется в следующих вариациях: с различными плавсредствами (аквагантели, аквадиски, акванудлы), выполнение упражнения в глубоком бассейне начинается с И.п. с опорой за борт или разделительную дорожку.

7. И.п.: стоя на дне, правая рука вверх, левая прижата к ноге.

- лечь на воду;
- выполнить попеременную работу ногами и смену положения рук;
- И.п.

Методические замечания: носки расслаблены, руки прямые, руки останавливаем на каждый цикл.

Дозировка: 5-6 раз.

Выполняется в следующих вариациях: с поочередной сменой рук (с плавсредствами и без).

8. Лежание на спине, доска за головой.

И.п.: стоя на дне, доска за головой.

- голову положить на доску, лечь;
- выполнить попеременную работу ногами;
- И.п.

Методические замечания: носки расслаблены, взгляд направлен в потолок.

Дозировка: 5-6 раз.

Выполняется в следующих вариациях: в И.п. доска прижата к груди; доска над коленями; в безопорном положении, выполнение упражнения в глубоком бассейне начинается с И.п. с опорой за борт или разделительную дорожку.

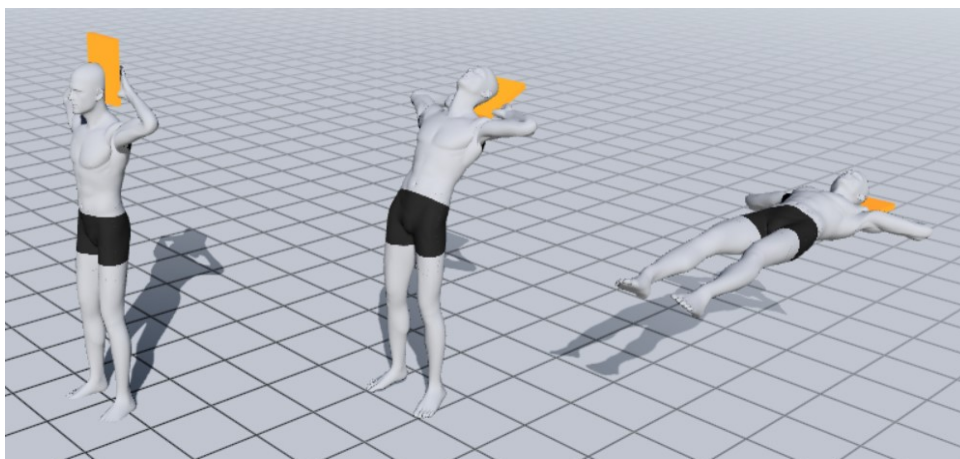


Рис. 18. Лежание на спине, доска за головой

После освоения базовых элементов занимающиеся приступают к освоению спортивных способов плавания, что будет описано в части 2 данного методического пособия.

3.2.4. Учебные прыжки в воду

Основной задачей учебных прыжков в воду является преодоление страха высоты и подготовки к освоению стартов в спортивном плавании.

1. Прыжок «солдатиком».

И.п.: стоя на малом борту бассейна, лицом к воде.

– спрыгнуть в воду ногами вниз.

Методические замечания: руки прижаты к ногам, выпрыгнуть вверх-вперед, ногами войти в воду.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с хлопками перед собой, за головой, за спиной и в комбинации с перечисленными движениями.

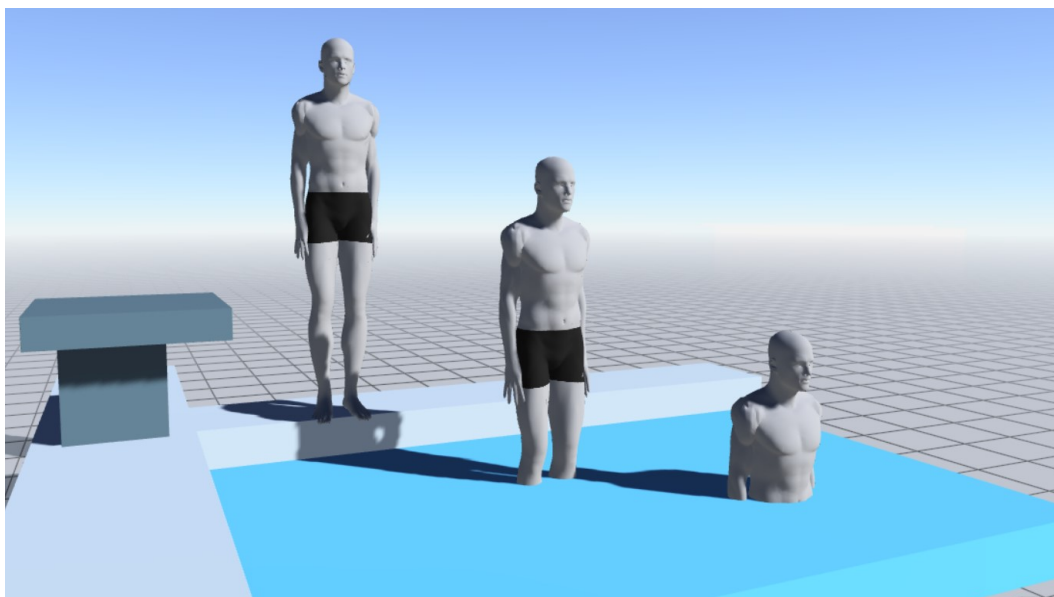


Рис. 19. Прыжок в воду ногами вниз

2. Игра «знакомство с тренером».

И.п.: стоя на малом борту бассейна, лицом к воде.

– спрыгнуть в воду ногами вниз, вслух назвать свое имя.

Методические замечания: руки прижаты к ногам, громко крикнуть свое имя так, чтобы услышал тренер.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: произнести имя и фамилию, имя фамилию и отчество.

3. Прыжок «Бомбочка».

И.п.: стоя на малом борту бассейна, лицом к воде.

- выпрыгнуть вверх-вперед, колени подтянуть к груди, руками обхватить ноги (группировка);
- войти в воду в положении группировки.

Методические замечания: колени прижать к груди, голову спрятать между коленей, ноги обнять.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с направлением вверх-вперед и преимущественно вперед.

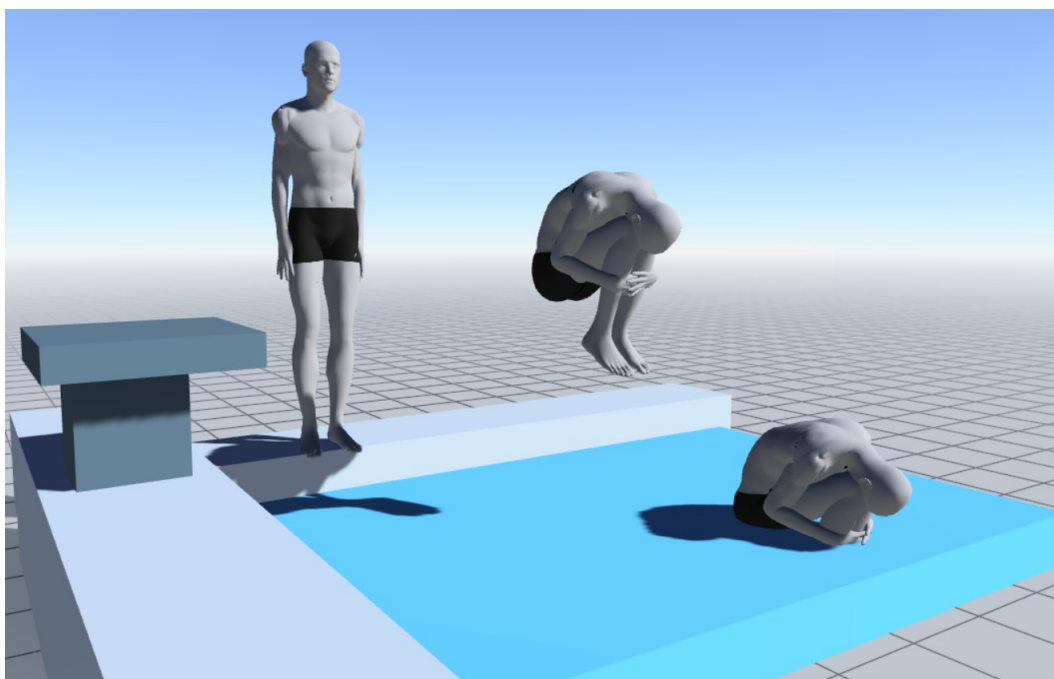


Рис. 20. Прыжок «Бомбочка»

4. Прыжок «Аквалангист».

И.п.: стоя на малом борту бассейна, спиной к воде, руками обхватить ноги в области голеностопных суставов.

- упасть спиной в воду.

Методические замечания: ноги в коленных суставах не сгибать, подбородок прижат к груди.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с помощью тренера и без. Помощь тренера заключается в удержании стоп на борту бассейна до момента отрыва во избежание выполнения шага назад. помощь тренера осуществляется в следующих вариациях: удержанием стоп с помощью рук или ног тренера.

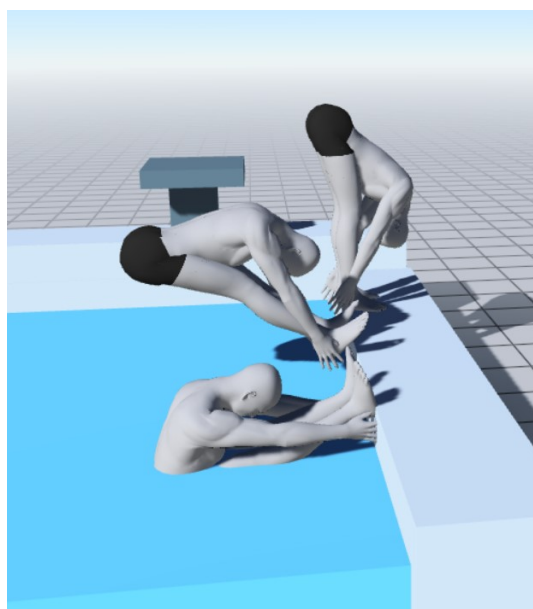


Рис. 21. Прыжок «Аквалангист»

5. И.п.: стоя на среднем борту бассейна, лицом к воде.

– спрыгнуть в воду ногами вниз.

Методические замечания: руки прижаты к ногам, выпрыгнуть вверх-вперед, ногами войти в воду.

Дозировка: 3-4 раза.

Выполняется в следующих вариациях: с хлопками перед собой, за головой, за спиной и в комбинации с перечисленными движениями, в положении «Бомбочка».

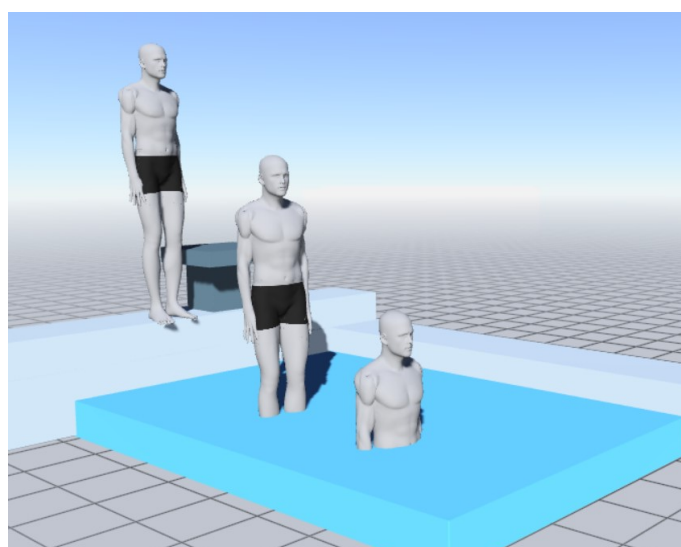


Рис. 22. Прыжок ногами вниз со среднего бортика

6. И.п.: стоя на стартовой тумбе бассейна, лицом к воде.

– спрыгнуть в воду ногами вниз.

Методические замечания: руки прижаты к ногам, выпрыгнуть вверх-вперед, ногами войти в воду.

Дозировка: 5-6 раз.

Выполняется в следующих вариациях: с хлопками (перед собой, за головой, за спиной и в комбинации с перечисленными движениями), в длину, в длину и высоту, на точность расстояния, в положении бомбочка. Возможно применение доступного инвентаря (акванудл, сачок, обруч) для обозначения направления длины прыжка.

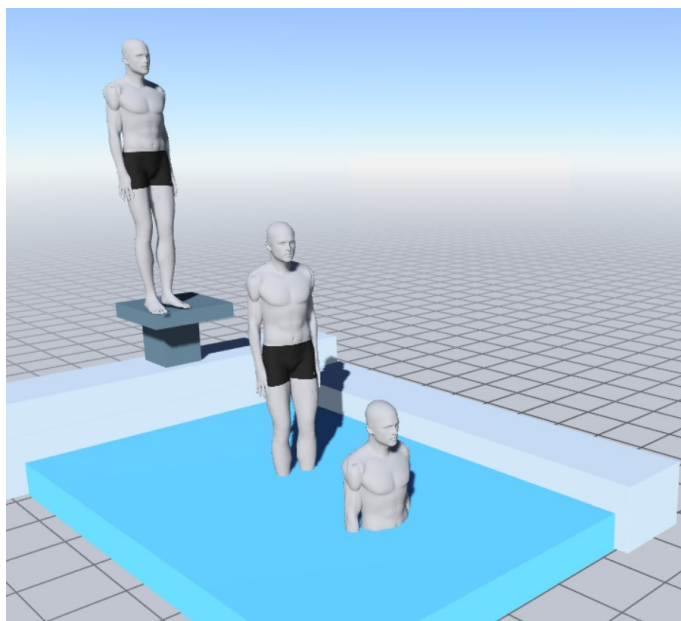


Рис. 23. Прыжок ногами вниз со стартовой тумбы

После изучения учебных прыжков в воду, занимающиеся приступают к изучению стартов, используемых в спортивном плавании. Методика выполнения спортивных стартов описана в части 2 данного методического пособия.

Вопросы для самоконтроля

1. Опираясь на общепринятую методику, опишите последовательность групп упражнений при обучении плаванию.
2. Определите задачи группы упражнений для самоподготовки на суше.
3. Определите задачи общеразвивающих упражнений в плавании
4. Определите и обоснуйте важность имитационных упражнений

Глава 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ

В данном разделе представлены примерные комплексы занятий для учебных занятий в последовательности от простого к сложному. занятия проводятся бассейне с уровнем воды соответствующему росту и уровню подготовленности занимающихся. указанные комплексы могут проводиться в рамках нескольких занятий см. раздел выполняется в вариациях.

Занятие 1.

Образовательные задачи:

- учить специальным упражнениям на суше в домашних условиях.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.1.1., упражнения № 1-5.

Занятие 2.

Образовательные задачи:

– учить общеразвивающим и специальным упражнениям на суше под контролем тренера.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать умение противостоять стрессу.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.1.2., упражнения № 1-3;
- раздел 3.1.3., упражнения № 1-3.

Занятие 3.

Образовательные задачи:

- учить специальным упражнениям на суше в домашних условиях.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.1.1., упражнения № 6-10.

Занятие 4.

Образовательные задачи:

– продолжить учить общеразвивающим и специальным упражнениям на суше под контролем тренера.

Оздоровительные задачи:

– развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать умение противостоять стрессу.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.1.2., упражнения № 4-8;
- раздел 3.1.3., упражнения № 4-9.

Занятие 5.

Образовательные задачи:

- учить подготовительным упражнениям в водной среде;
- учить работе ног способом кроль на груди у неподвижной опоры.

Оздоровительные задачи:

– развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать умение противостоять стрессу.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.1., упражнения № 1,2,4,5,7;
- раздел 3.2.3., упражнение № 1.

Занятие 6.

Образовательные задачи:

– учить дыхательным упражнениям в водной среде;

– учить навыкам удержания тела на воде;

– продолжить учить работе ног способом кроль на груди у неподвижной опоры.

Оздоровительные задачи:

– развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

– воспитывать уверенность в себе.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.1., упражнения № 3-10;
- раздел 3.2.2., упражнение № 1,2;
- раздел 3.2.3., упражнение № 1,3.

Занятие 7.

Образовательные задачи:

- продолжить учить дыхательным упражнениям в водной среде;
- продолжить учить навыкам удержания тела на воде;
- продолжить учить работе ног способом кроль на груди у неподвижной опоры.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности; развивать силу и выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.1., упражнение 8-10;
- раздел 3.2.2., упражнение № 1-4;
- раздел 3.2.3., упражнение № 1-3.

Занятие 8.

Образовательные задачи:

- учить работе ног способом кроль с подвижной опорой;
- продолжить учить навыкам удержания тела на воде;
- совершенствовать дыхательные упражнения.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу;
- развивать выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.1., упражнение 8, 9;
- раздел 3.2.2., упражнение № 2-4;
- раздел 3.2.3., упражнение № 2,4,6.

Занятие 9.

Образовательные задачи:

- учить работе ног способом кроль без опоры;
- учить согласованной ног и дыхания способом кроль на груди;
- совершенствовать выполнение дыхательных упражнений;
- совершенствовать навыки удержания тела на воде.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу и выносливость,
- развивать дыхательную мускулатуру.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.1., упражнение 8, 9;
- раздел 3.2.2., упражнение № 2-4;
- раздел 3.2.3., упражнение № 2,5,6.

Занятие 10.

Образовательные задачи:

- учить работе ног способом кроль на груди без опоры,
- учить согласованной работе рук и ног способом кроль на груди;
- совершенствовать дыхательные упражнения;
- совершенствовать навыки удержания тела на воде.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу;
- развивать выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.1., упражнение 8, 9;
- раздел 3.2.2., упражнение № 2-4;
- раздел 3.2.3., упражнение № 2,4,7.

Занятие 11.

Образовательные задачи:

- учить удержанию тела на спине;
- продолжить учить согласованной ног и дыхания способом кроль на груди;
- продолжить учить согласованной работе рук и ног способом кроль на груди.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу;

- развивать выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.3., упражнение № 2,5,7;
- раздел 3.2.2., упражнение № 5.

Занятие 12.

Образовательные задачи:

- продолжить учить удержанию тела на спине; учить работе ног способом кроль на спине;
- совершенствовать согласованную работу ног и дыхания способом кроль на груди;
- совершенствовать согласованную работу рук и ног способом кроль на груди.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу;
- развивать выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.3., упражнение № 2,5,7;
- раздел 3.2.2., упражнение № 5;
- раздел 3.2.3., упражнение № 8.

Занятие 13.

Образовательные задачи:

- продолжить учить работе ног способом кроль на спине;
- совершенствовать способ кроль на груди в координации.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу;
- развивать выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения из:

- раздел 3.2.3., упражнение № 2,5,7;
- раздел 3.2.2., упражнение № 5;
- раздел 3.2.3., упражнение № 8.

Примечание! Дальнейшие занятия проводятся исключительно в глубоком бассейне.

Занятие 14.

Образовательные задачи:

– совершенствовать согласованную работу ног и дыхания способом кроль на груди; совершенствовать работу ног способом кроль на спине; учить прыжкам в воду.

Оздоровительные задачи:

– развивать координационные способности; развивать силу и выносливость, развивать дыхательную мускулатуру.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения:

- раздел 3.2.3., упражнение № 5,6,8;
- раздел 3.2.4., упражнение № 1-3.

Занятие 15.

Образовательные задачи:

– продолжить учить прыжкам в воду;

– совершенствовать согласованную работу ног и дыхания способом кроль на груди;

– совершенствовать работу ног способом кроль на спине.

Оздоровительные задачи:

- развивать координационные способности;
- развивать силу;
- развивать выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уверенность в себе;
- воспитывать ответственность за выполнение порученных заданий.

Для решения поставленных задач применяются упражнения:

- раздел 3.2.3., упражнение № 5,6,8;
- раздел 3.2.4., упражнение № 1,4,5,6.

Упражнения могут варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся и должны проводиться в рамках не одного, а нескольких

занятий. Переход от занятия к занятию осуществляется только после того как большинство занимающихся получили стойкий навык в выполнении перечисленных упражнений. Вариации упражнений представлены в главе 3.

Контрольные задания

1. Составьте структуру занятия по обучению дыхательным упражнениям
2. Составьте структуру занятия по обучению удержанию тела на поверхности воды

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог, следует отметить, что описанная выше педагогическая модель обучения базовым техническим приемам в плавании является самостоятельной законченной моделью, реализация которой должна выполняться последовательно, без раннего перехода от одного типа упражнений к другому, при соблюдении всех обоснованных психолого-педагогических условий (таблица 2) для каждого этапа обучения. Важно помнить о разном эмоциональном состоянии занимающихся и грамотно, индивидуально подбирать средства и методы реализации данной модели. В случае неправильного освоения упражнений из какого-либо раздела, следует вернуться к предыдущему и закрепить устойчивый навык. Только после закрепления устойчивого навыка, продолжить процесс обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аикин, В. А. Научно-методическое сопровождение системы подготовки в плавании: аналитический обзор современных зарубежных исследований / В. А. Аикин, Ю. В. Корягина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 9. – № 4(9). – С. 26–31.
2. Аришин, А. В., Погребной, А. И., Малиновский, М. С. Развитие специальной выносливости средствами избирательной направленности на суше в годичном цикле подготовки высококвалифицированных пловцов на средние дистанции // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2020. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-sredstvami-izbiratelnoy-napravlennosti-na-sushe-v-godichnom-tsikle-podgotovki> (дата обращения: 25.07.2024).
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание в XXI веке: прогнозы и перспективы / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Л. И. Партыка // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 29-34.
4. Вайцеховский, С. М. Книга тренера: учебное пособие / С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – С. 142-144.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2022. – 331 с.
6. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд; пер. с англ. С. Борич. – Минск : Попурри, 2011. - 195, [2] с.: ил.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: [в 2 кн.] / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Москва: Советский спорт, 2012. Кн. 1. – 2012. – 480 с.
9. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: [в 2 кн.] / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Москва : Советский спорт, 2012. Кн. 2. – 2012. – С. 132.
10. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Компьютерная верстка: В. В. Данилова

Авторская редакция

Подписано к использованию 03.06.2026

Объем электронного издания 2 Мб, тираж 10 экз.

Издательский центр «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021

Тел. : +7(3412)263-751 E-mail: editorial@udsu.ru
