

Методика обучения плаванию способом кроль на груди и на спине

Задачи:

1. Создать представление об изучаемом способе плавания 1
2. Изучить положение тела в способе плавания кроль на груди и на спине
3. Изучить движения ног в способе плавания кроль на груди и на спине
4. Изучить движения рук в способе плавания кроль на груди и на спине
5. Изучить согласование движений рук и ног в способе плавания кроль на груди и на спине
6. Изучить согласование движений рук и дыхания в способе плавания кроль на груди
7. Изучить согласование рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди и на спине.

Задача №1

В течении 3-5 минут рассказать об изучаемом способе плавания: анализ техники, дистанции, история возникновения. Продемонстрировать способ плавания.

Задача №2

На суше:

· И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в положении скольжения.

1.- подняться на носки, вдох

2.- вернуться в и.п., выдох

· И.п. – то же.

1.- наклон вперед

2.- и.п.

3.- наклон назад

4.- и.п.

· И.п. – то же.

1.- наклон вправо

2.- и.п.

3.- наклон влево

4.- и.п.

· И.п. – то же.

1.- присед

2.- и.п.

Типичные ошибки: при выполнении упражнений нарушается исходное положение – положение скольжения.

Методические указания: руки должны быть вытянуты вверх, соединены ладонями, голова находится между руками, ноги вместе, туловище напряжено.

В воде: Скольжение с различным положением рук на груди (на спине) отталкиваясь от поворотной стенки и дна бассейна: руки в положении скольжения; одна рука вперед, другая прижата к бедру; руки у бедер и т.п.

Типичные ошибки при выполнении скольжения на груди: разведение ног в стороны, нарушение правильного положения рук и головы; сгибание в тазобедренных суставах; чрезмерное погружение головы в воду.

Методические указания: голова должна находиться между руками, ноги соединены и напряжены, носки оттянуты, скольжение выполняется по поверхности воды.

Типичные ошибки при выполнении скольжения на спине: сильное сгибание в тазобедренных суставах, неправильное положение головы – подбородок берется на грудь, разведение ног в стороны.

Методические указания: голова находится между руками; поднять выше живот, не «сидеть в воде», голова должна лежать на воде, ноги соединены и напряжены, носки оттянуты.

Задача №3

На суше:

- И.п. – упор сидя сзади. Имитация попеременных движений ногами как в кроле.
- И.п. – упор сидя сзади на предплечьях. Имитация попеременных движений ногами как в кроле.
- И.п. – лежа на груди, на скамейке или на краю бортика. Имитация попеременных движений ногами как в кроле.
- И.п. – лежа на спине, на скамейке или на краю бортика. Имитация попеременных движений ногами как в кроле.
- Все предыдущие упражнения с увеличением темпа, в максимальном темпе.
- И.п. – стоя боком к опоре, держась за нее одной рукой. Имитация движений одной ноги.

Типичные ошибки: ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты, движения выполняются не от бедра, а от колена.

Методические указания: ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, размах составляет 30-40 см; увеличивать темп выполнения.

В воде:

- И.п. – упор сидя сзади на краю бортика, ноги опущены в воду. Попеременные движения ногами.
- Попеременные движения ногами с опорой руками о сливной желоб и поддержкой партнера лежа на груди и на спине.
- Попеременные движения ногами с опорой руками о сливной желоб лежа на груди и на спине.
- Плавание при помощи попеременных движений ногами с плавательной доской на груди (на спине).
- Плавание при помощи попеременных движений ногами с различным положением рук на груди (на спине): руки в положении скольжения; одна рука вперед, другая прижата к бедру; руки у бедер.

Типичные ошибки при плавании кролем на груди: сильное сгибание ног в коленных суставах; движение ногами не от бедра, а от колена; не

оттянутые носки; слишком большая или маленькая амплитуда движений; ноги выполняют движение слишком глубоко в воде (стопы не доходят до поверхности воды).

Методические указания: носки должны быть оттянуты, на поверхности воды появляются только пятки, движения ногами осуществляются от бедра.

Типичные ошибки при плавании кролем на спине: колени показываются из воды; носки ног не оттянуты и не развернуты внутрь; на поверхности воды не создается пенный след от движений стоп; слишком большая или маленькая амплитуда движений.

Методические указания: не поднимать колени из воды, резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу, создавать фонтан брызг от движения стоп.

Задача №4

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Имитация гребка правой (левой) рукой в кроле на груди (на спине) на 4 счета:
 - 1.- захват
 - 2.- подтягивание
 - 3.- отталкивание
 - 4.- пронос
- И.п. – то же. Имитация гребка правой (левой) рукой в кроле на груди (на спине) на 2 счета:
 - 1.- гребок: захват, подтягивание, отталкивание
 - 2.- пронос
- И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в кроле на груди (на спине):
 - 1.- гребок правой рукой
 - 2.- пронос правой руки
 - 3.- гребок левой рукой
 - 4.- пронос левой руки
- И.п. – стойка, правая рука вверх, левая у бедра. Имитация попеременных гребков руками в кроле на груди (на спине).
- Все предыдущие упражнения в и.п. – стоя в наклоне, руки в положении скольжения.

Типичные ошибки при имитации движений рук: опережающее движение локтя по отношению к кисти, укороченный гребок, раскачивание плечами, разведение пальцев кисти.

Методические указания: гребок заканчивать у бедра, не раскачивать плечами, соблюдать все фазы гребка.

В воде:

- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, руки в положении скольжения. Движения правой (левой) рукой кролем на груди.
- И.п. – то же. Поочередные движения руками кролем на груди.

- И.п. – то же. Попеременные движения руками кролем на груди.
Примечание: упражнения для освоения способа плавания кроль на спине выполняются из и.п. – стоя, руки в положении скольжения.
- И.п. – то же. Поочередные (попеременные) движения руками кролем на груди с небольшим продвижением вперед в ходьбе.
- И.п. – стоя, руки в положении скольжения. Поочередные (попеременные) движения руками кролем на спине с небольшим продвижением назад в ходьбе.
- Плавание при помощи одного гребка правой (левой) рукой кролем на груди (на спине). Можно использовать плавательную доску, зажатую между бедрами.
- Плавание при помощи двух (трех и более) гребков правой (левой) рукой кролем на груди (на спине).
- Плавание при помощи поочередных гребков руками кролем на груди (на спине).
- Плавание при помощи попеременных гребков руками кролем на груди (на спине).

Типичные ошибки при плавании кролем на груди: укороченный гребок, опережающее движение локтя по отношению к кисти, пронос над водой прямой руки, выполнение гребка в стороне, удар рукой при входе в воду, раскачивание плечами; гребок одной рукой и пронос другой производится одновременно – одна опережает другую; излишне узкое вкладывание рук в воду за продольную ось тела.

Методические указания: оканчивать гребок у бедра, кисть должна непрерывно создавать опору о воду, при выполнении проноса рука должна сгибаться в локтевом суставе, руку вынимать из воды движением плеча, гребок выполнять под себя, плечи не отрывать от воды, смену рук производить одновременно.

Типичные ошибки при плавании кролем на спине: укороченный гребок рукой; сгибание руки в локтевом суставе в момент ее входа в воду; вход руки в воду тыльной стороной кисти; широкое маховое движение рукой через сторону; гребок прямой рукой; опережающее движение локтя по отношению к кисти; вход руки в воду в стороне; конец гребка выполняется вниз под спину; гребок одной рукой и пронос другой производится не одновременно – одна опережает другую.

Методические указания: оканчивать гребок у бедра, кисть должна непрерывно создавать опору о воду, рука должна входить в воду прямая мизинцем вниз возле уха, пронос руки по воздуху осуществлять в вертикальной плоскости над пловцом; смену рук производить одновременно.

Задача №5

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация гребков правой (левой) рукой в кроле на груди (на спине) на 4 счета в ходьбе на месте.
- И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в кроле на груди (на спине) в ходьбе на месте.

- И.п. – стойка, правая рука вверх, левая у бедра. Имитация попеременных движений руками в кроле на груди (на спине) в ходьбе на месте.

В воде:

- Плавание при помощи движений ног и одного гребка правой (левой) рукой кролем на груди (на спине).
- Плавание при помощи движений ног и гребков правой (левой) рукой кролем на груди (на спине).
- Плавание при помощи движений ног и поочередных гребков руками кролем на груди (на спине).
- Плавание при помощи ног и попеременных гребков руками кролем на груди (на спине).

Типичные ошибки: чрезмерно редкие или частые движения ногами по отношению к движениям руками; чрезмерное напряжение мышц рук и ног.

Задача №6

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь в наклоне.
 - 1.- поворот головы вправо – вдох
 - 2.- вернуться в и.п. – выдох
 - 3.- поворот головы влево – вдох
 - 4.- вернуться в и.п. – выдох
- И.п. – стойка ноги врозь руки в положении скольжения. Имитация гребка правой (левой) рукой в кроле на груди с дыханием на 4 счета:
 - 1.- захват
 - 2.- подтягивание
 - 3.- отталкивание, поворот головы для вдоха
 - 4.- пронос, поворот головы в и.п. для выдоха.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Имитация гребка правой (левой) рукой в кроле на груди с дыханием на 2 счета.
 - 1.- гребок, поворот головы для вдоха
 - 2.- пронос, поворот головы в и.п. для выдоха
- И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в кроле на груди с дыханием.
 - 1.- гребок правой рукой, поворот головы для вдоха
 - 2.- пронос правой руки, поворот головы в и.п. для выдоха
 - 3.- гребок левой рукой, поворот головы для вдоха
 - 4.- пронос левой руки, поворот головы в и.п. для выдоха
- И.п. – то же. Имитация попеременных гребков руками в кроле на груди с дыханием.
- Все предыдущие упражнения в и.п. – стоя в наклоне, руки в положении скольжения.

Типичные ошибки при имитации движений рук и дыхания: неправильное согласование движений руками и головой (поворот головы начинается слишком поздно), длительная задержка дыхания (выдох начинается при имитации вынимания руки из воды).

Методические указания: вдох выполняется в момент окончания гребка рукой, когда рука находится у бедра.

В воде:

- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, лицо опущено в воду. Повернуть голову вправо (влево) – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, руки в положении скольжения. Движения правой (левой) рукой кролем на груди с дыханием.
- И.п. – то же. Поочередные движения руками кролем на груди с дыханием.
- И.п. – то же. Попеременные движения руками кролем на груди с дыханием.
- И.п. – то же. Поочередные (попеременные) движения руками кролем на груди с дыханием с небольшим продвижением вперед в ходьбе.
- Плавание при помощи одного гребка правой (левой) рукой кролем на груди с дыханием.
- Плавание при помощи двух (трех и более) гребков правой (левой) рукой кролем на груди с дыханием.
- Плавание при помощи поочередных гребков руками кролем на груди с дыханием.
- Плавание при помощи попеременных гребков руками кролем на груди с дыханием.

Типичные ошибки: неполный выдох, в результате чего пловец начинает ощущать удушье; длительная задержка дыхания; вдох не совпадает с окончанием гребка рукой (выполняется во время проноса руки по воздуху); во время вдоха плечи и щека отрываются от воды; вдох через нос.

Методические указания: вдох выполнять в момент окончания гребка; не поднимать голову вперед для вдоха, а поворачивать таким образом, чтобы щека находилась в воде; вдох делать только через рот.

Задача №7

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация гребков правой (левой) рукой в кроле на груди (на спине) с дыханием на 4 счета в ходьбе на месте.
- И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в кроле на груди (на спине) с дыханием в ходьбе на месте.
- И.п. – стойка, правая рука вверх, левая у бедра. Имитация попеременных движений руками в кроле на груди (на спине) с дыханием в ходьбе на месте (смена рук на 3 шага).

В воде:

- Плавание при помощи движений ног и одного гребка правой (левой) рукой кролем на груди (на спине) с дыханием.
- Плавание при помощи движений ног и гребков правой (левой) рукой кролем на груди (на спине) с дыханием.

- Плавание при помощи движений ног и поочередных гребков руками кролем на груди (на спине) с дыханием.
- Плавание при помощи ног и попеременных гребков руками кролем на груди (на спине) с дыханием.

Типичные ошибки при плавании кролем на груди: во время вдоха прекращается движение ногами; чрезмерное напряжение мышц рук и ног; редкий по отношению к движениям ног темп движений руками; чрезмерно частые по отношению к движениям ног движения руками; длинный наплыв после погружения руки в воду; несвоевременный поворот головы для вдоха; во время вдоха пловец лежит не на воде, а на боку.

Методические указания: движения ногами и руками подчинять ритму дыхания, вдох производить только в конце гребка рукой; голову на вдох поворачивать, а не поднимать; движения ногами продолжать непрерывно; тело держать напряженным.

Типичные ошибки при плавании кролем на спине: чрезмерно редкие или частые движения ногами по отношению к движениям руками; чрезмерное напряжение мышц рук и ног; одновременная смена рук; задержка дыхания; вдох через нос. Методические указания: движения ногами продолжать непрерывно; смену рук производить одновременно; вдох выполнять в момент проноса руки в воздухе; вдох через рот.

Методика обучения технике плавания способом брасс

Задачи:

1. Создать представление об изучаемом способе плавания
2. Изучить положение тела в способе плавания брасс.
3. Изучить движения ног в способе плавания брасс.
4. Изучить движения рук в способе плавания брасс.
5. Изучить согласование движений рук и ног в способе плавания брасс.
6. Изучить согласование движений рук и дыхания в способе плавания брасс.
7. Изучить согласование рук, ног и дыхания в способе плавания брасс.

Задача №1

В течении 3-5 минут рассказать об изучаемом способе плавания: анализ техники, дистанции, история возникновения. Продемонстрировать способ плавания.

Задача №2

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в положении скольжения.
 - 1.- подняться на носки, вдох
 - 2.- вернуться в и.п., выдох
- И.п. – то же.
 - 1.- наклон вперед
 - 2.- и.п.
 - 3.- наклон назад

- 4.- и.п.
- И.п. – то же.
 - 1.- наклон вправо
 - 2.- и.п.
 - 3.- наклон влево
 - 4.- и.п.
- И.п. – то же.
 - 1.- присед
 - 2.- и.п.

Типичные ошибки: при выполнении упражнений нарушается исходное положение – положение скольжения.

Методические указания: руки должны быть вытянуты вверх, соединены ладонями, голова находится между руками, ноги вместе, туловище напряжено.

В воде: Скольжение на груди с различным положением рук, отталкиваясь от дна бассейна и от поворотной стенки: руки в положении скольжения; одна рука вперед, другая прижата к бедру; руки у бедер и т.п.

Типичные ошибки при выполнении скольжения: разведение ног в стороны, нарушение правильного положения рук и головы; сгибание в тазобедренных суставах; чрезмерное погружение головы в воду.

Методические указания: голова должна находиться между руками, ноги соединены и напряжены, носки оттянуты, скольжение выполняется по поверхности воды.

Задача №3

На суше:

- И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке (подоконнику), взявшись за опору руками прижаться животом и бедрами к поверхности стены, носки ног развернуты в стороны. Выполнять медленные приседания, разводя колени в стороны.
- И.п. – упор сидя сзади. Имитация движений ногами брасс на 4 счета:
 - 1.- согнуть ноги в коленных суставах, подтянуть пятки к тазу
 - 2.- развести голени в стороны, стопы развернуть наружу
 - 3.- удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок ногами через стороны внутрь
 - 4.- соединить ноги в и.п.
- И.п. – упор сзади на локтях. То же упражнение.
- И.п. – стоя одним боком к опоре (стене). Имитация движений одной ногой.
 - 1.- подтягивание с разворотом стопы в сторону, кистью одной руки взять стопу снаружи
 - 2.- отталкивание, приставить ногу в и.п.
- И.п. – лежа на груди поперек скамейки или на краю бортика. Имитация движений ногами брасс на четыре счета.
- И.п. – лежа на спине, на скамейке или на краю бортика. Имитация движений ногами брасс на четыре счета
- Все предыдущие упражнения без разделения на части и подсчета.

Типичные ошибки: слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; стопы не разворачиваются в стороны перед толчком; излишнее подтягивание ног к животу.

Методические указания: не разводить колени в стороны больше чем на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»; не подтягивать ноги к животу.

В воде:

- Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик и прижавшись животом и бедрами к стенке выполнять приседания, разводя колени в стороны.
- Стоя у бортика боком выполнять движение одной ногой с захватом стопы рукой.
- Движения ногами брасс с опорой руками о сливной желоб и поддержкой партнера лежа на груди и на спине.
- Движения ногами брасс с опорой руками о сливной желоб лежа на груди и на спине.
- Плавание при помощи движений ногами брасс с плавательной доской на груди (на спине).
- Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук на груди (на спине): руки в положении скольжения; одна рука вперед, другая прижата к бедру; руки у бедер.

Типичные ошибки: неодновременные движения ногами; несимметричные движения ногами; чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах (не подтягивание пяток к ягодицам, а подтягивание коленей к животу); во время подготовительного движения широко разводятся колени; стопы не разводятся в стороны в момент окончания подтягивания; пауза между подготовительным и рабочим движением; удары ногами по поверхности воды; смыкание ног не единым слитным движением, а раздельно – сначала выпрямление, а потом соединение; подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью.

Методические указания: движения ногами выполнять одновременно и симметрично; движения ногами выполнять в толще воды; при подтягивании ног колени разводить в стороны не больше чем на ширину плеч; перед толчком фиксировать положение «носки в стороны»; толчок ногами делать единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу (скользить); напрягать ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули ноги; подтягивание делать медленно и мягко; носки разводить в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполняется сильно, но мягко до соединения ног.

Задача №4

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Имитация гребков руками на четыре счета:
 - 1.- захват
 - 2.- подтягивание
 - 3.- сведение

4.- выведение рук вперед

- И.п. – то же. Имитация гребков руками брасс на 2 счета:

1.- гребок: захват, подтягивание, сведение

2.- выведение рук вперед

- И.п. – то же. Имитация слитных гребков руками.
- Все предыдущие упражнения в и.п. – стоя в наклоне, руки в положении скольжения.

Типичные ошибки: излишне широкий гребок; опережающее движение локтей по отношению к кистям; конец гребка руками производится далеко за линию плеч; после окончания гребка руки сильно сгибаются в локтевых суставах и прижимаются к груди.

Методические указания: в фазе подтягивания не опускать локти вниз; в фазе сведения кратчайшим путем соединить локти.

В воде:

- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, руки в положении скольжения. Движения руками брасс.
- И.п. – то же. Движения руками брасс с небольшим продвижением вперед в ходьбе.
- Плавание при помощи одного гребка руками брасс. Можно использовать плавательную доску, зажатую между бедрами.
- Плавание при помощи двух (трех и более) гребков руками брасс.
- Плавание при помощи руки брасс ноги кроль.

Типичные ошибки: выполнение слишком большой начальной части гребка без сгибания рук в локтевых суставах; гребок выполняется далеко за линию плеч; локти сильно прижимаются к груди после окончания гребка; резкая остановка после окончания фазы сведения; руки недостаточно вытягиваются вперед в исходное положение, согнуты в локтях; в начале гребка кисти недостаточно разворачиваются в стороны.

Методические указания: при выполнении гребка угол между плечом и предплечьем должен быть не более 90 градусов; делать паузу в исходном положении руки впереди (скользить); продолжать выполнение гребка после фазы сведения без остановки; не прижимать локти к груди после окончания гребка.

Задача №5.

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация отдельных гребков руками и правой (левой) ногой на четыре счета:
 - 1.- 2.- имитация гребка руками
 - 3.- 4. – имитация гребка правой (левой) ногой
- И.п. – то же. Имитация гребков руками и правой (левой) ногой на четыре счета:
 - 1.- захват
 - 2.- подтягивание
 - 3.- сведение рук в сочетании с подтягиванием правой (левой) ноги

4.- выведение рук вперед в сочетании с отталкиванием правой (левой) ноги

- И.п. – стойка ноги врозь, стопы развернуты в стороны, руки в положении скольжения:

1.- захват

2.- подтягивание

3.- сведение рук и присед

4.- выведение рук вперед, вставая вернуться в и.п.

В воде:

- Плавание брассом с раздельной координацией движений с задержкой дыхания: руки – пауза – ноги – пауза.
- Плавание при помощи одного гребка руками и двух движений ногами брассом
- Плавание при помощи двух гребков руками и одного движения ногами брассом
- Плавание брассом со слитной координацией движений с задержкой дыхания

Типичные ошибки: раннее подтягивание ног, одновременно с началом гребка руками; запоздалое подтягивание ног в полном цикле движений (после завершения гребка руками); задержка движений после подтягивания ног или же после окончания гребка руками.

Методические указания: ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вперед и скольжением.

Задача №6

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь в наклоне.
1.- поднять голову вперед – вдох
2.- вернуться в и.п. – выдох
- И.п. – стойка ноги врозь руки в положении скольжения. Имитация гребков руками с дыханием на четыре счета:
1.- захват
2.- подтягивание, наклон головы назад - вдох
3.- сведение
4.- выведение рук вперед, вернуть голову в и.п. – выдох.
- То же в и.п. – стоя в наклоне, руки в положении скольжения.
- То же со слитной координацией движений, без подсчета.

В воде:

- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, лицо опущено в воду. Поднять голову вперед – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, руки в положении скольжения. Движения руками брасс с дыханием.
- И.п. – то же. Движения руками брасс с дыханием с небольшим продвижением вперед в ходьбе.
- Плавание при помощи одного гребка руками брасс с дыханием.

- Плавание при помощи двух (трех и более) гребков руками брасс с дыханием.
- Плавание при помощи гребков руками брасс, ноги кроль с дыханием.

Типичные ошибки: неполный вдох или выдох из-за нарушений в согласованности движений руками; вдох через нос; длительная задержка дыхания.

Методические указания: одновременно с началом гребка делать вдох, с выпрямлением рук веред и паузой – выдох; вдох делать только через рот.

Задача №7.

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация отдельных гребков руками с дыханием и правой (левой) ногой на четыре счета:
1.- 2.- имитация гребка руками с дыханием
3.- 4. – имитация гребка правой (левой) ногой
- И.п. – то же. Имитация гребков руками с дыханием и правой (левой) ногой на четыре счета:
1.- захват
2.- подтягивание, наклон головы назад – вдох
3.- сведение рук в сочетании с подтягиванием правой (левой) ноги
4.- выведение рук вперед – поднять голову в и.п. – выдох, имитация отталкивания правой (левой) ноги
- И.п. – стойка ноги врозь, стопы развернуты в стороны, руки в положении скольжения:
1.- захват
2.- подтягивание, наклон головы назад – вдох
3.- сведение рук и присед
4.- выведение рук вперед – поднять голову в и.п. – выдох, вставая вернуться в и.п.

В воде:

- Плавание брассом с отдельной координацией движений с дыханием: руки – пауза – ноги – пауза.
- Плавание при помощи одного гребка руками с дыханием и двух движений ногами брассом
- Плавание при помощи двух гребков руками с дыханием и одного движения ногами брассом
- Плавание брассом со слитной координацией движений с дыханием.

Типичные ошибки: раннее подтягивание ног, одновременно с началом гребка руками; задержка движений после подтягивания ног или же после окончания гребка руками; неполный вдох или выдох из-за нарушений в согласованности движений руками и ногами; запоздалое подтягивание ног в полном цикле движений (после завершения гребка руками);

Методические указания: ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вперед и скольжением; одновременно с началом гребка делать вдох, с выпрямлением рук веред и паузой – выдох.

Методика обучения технике плавания способом баттерфляй

Задачи:

1. Создать представление об изучаемом способе плавания
2. Изучить положение тела в способе плавания баттерфляй.
3. Изучить движения ног в способе плавания баттерфляй.
4. Изучить движения рук в способе плавания баттерфляй.
5. Изучить согласование движений рук и ног в способе плавания баттерфляй.
6. Изучить согласование движений рук и дыхания в способе плавания баттерфляй.
7. Изучить согласование рук, ног и дыхания в способе плавания баттерфляй.

Задача №1.

В течении 3-5 минут рассказать об изучаемом способе плавания: анализ техники, дистанции, история возникновения. Продемонстрировать способ плавания.

Задача №2

На суше:

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в положении скольжения.

1.- подняться на носки, вдох

2.- вернуться в и.п., выдох

И.п. – то же.

1.- наклон вперед

2.- и.п.

3.- наклон назад

4.- и.п.

И.п. – то же.

1.- наклон вправо

2.- и.п.

3.- наклон влево

4.- и.п.

И.п. – то же.

1.- присед

2.- и.п.

Типичные ошибки: при выполнении упражнений нарушается исходное положение – положение скольжения.

Методические указания: руки должны быть вытянуты вверх, соединены ладонями, голова находится между руками, ноги вместе, туловище напряжено.

В воде: Скольжение на груди с различным положением рук, отталкиваясь от дна бассейна и от поворотной стенки: руки в положении скольжения; одна рука вперед, другая прижата к бедру; руки у бедер и т.п.

Типичные ошибки при выполнении скольжения: разведение ног в стороны, нарушение правильного положения рук и головы; сгибание в тазобедренных суставах; чрезмерное погружение головы в воду.

Методические указания: голова должна находиться между руками, ноги соединены и напряжены, носки оттянуты, скольжение выполняется по поверхности воды.

Задача № 3

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация волнообразных движений животом и тазом на 4 счета:
 - 1.- согнуться в тазобедренных суставах
 - 2.- полуприсед
 - 3.- подать живот вперед, прогнуться в поясничном отделе
 - 4.- вернуться в и.п.
- И.п. – то же. Имитация волнообразных движений животом и тазом на 2 счета.
 - 1.- согнуться в тазобедренных суставах и выполнить полуприсед
 - 2.- подавая живот вперед, прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.
- И.п. – то же. Имитация слитных волнообразных движений животом и тазом.
- И.п. – стоя боком к опоре (на гимнастической скамейке). Имитация движений баттерфляй правой (левой) ногой на 2 счета:
 - 1.- замах ногой назад, свободно согнув ее в коленном суставе; прогнуться в поясничном отделе.
 - 2.- удар вперед подъемом, разгибая ногу в коленном суставе.

В воде:

- Волнообразные движения туловищем и ногами баттерфляй с опорой руками о сливной желоб и поддержкой партнера лежа на груди и на спине.
- Волнообразные движения туловищем и ногами баттерфляй с опорой руками о сливной желоб лежа на груди и на спине.
- Плавание при помощи волнообразных движений туловищем и ногами баттерфляй с плавательной доской на груди (на спине).
- Плавание при помощи волнообразных движений туловищем и ногами с различным положением рук на груди (на спине): руки в положении скольжения; одна рука вперед, другая прижата к бедру; руки у бедер.

Типичные ошибки: удары ногами по поверхности воды (сильное сгибание ног в коленных суставах из-за недостаточного движения тазом); выполняя удар сверху вниз стопы не поворачиваются внутрь; отсутствует движение тазом; удар не акцентируется (скорость подготовительного и рабочего движения одинакова).

Методические указания: плечи не раскачивать, удерживать у поверхности воды; при выполнении удара сверху вниз стопы повернуть внутрь; стопы из воды не показывать; выполнять волнообразные движения тазом.

Задача № 4

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Имитация гребков руками баттерфляй на четыре счета:
 - 1.- захват
 - 2.- подтягивание
 - 3.- отталкивание
 - 4.- пронос
- И.п. – то же. Имитация гребков руками баттерфляй на 2 счета:
 - 1.- гребок: захват, подтягивание, отталкивание
 - 2.- пронос
- И.п. – то же. Имитация слитных гребков руками.
- Все предыдущие упражнения в и.п. – стоя в наклоне, руки в положении скольжения.

Типичные ошибки при имитации движений рук: опережающее движение локтя по отношению к кисти, укороченный гребок, разведение пальцев кисти.

Методические указания: гребок руками заканчивать у бедра; пальцы сжаты; соблюдать все фазы гребка.

В воде:

- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, руки в положении скольжения. Движения руками баттерфляй.
- И.п. – то же. Движения руками баттерфляй с небольшим продвижением вперед в ходьбе.
- Плавание при помощи одного гребка руками баттерфляй. Можно использовать плавательную доску, зажатую между бедрами.
- Плавание при помощи двух (трех и более) гребков руками баттерфляй.
- Плавание при помощи руки баттерфляй ноги кроль.

Типичные ошибки: слабый пронос, руки задевают воду, нет высокого положения локтей; удар руками при входе в воду; отсутствие движения кистями в стороны при захвате; выполнение гребка прямыми руками; укороченный гребок; опережающее движение локтей по отношению к кистям.

Методические указания: оканчивать гребок у бедра; кисти должны непрерывно создавать опору о воду; руки вынимать из воды движением плеча; при захвате выполнять движение кистями в стороны; во время проноса руки не должны задевать воду.

Задача № 5

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация движений рук и волнообразных движений тазом и животом на 4 счета:
 - 1.- волнообразное движение животом и тазом
 - 2.- гребок руками
 - 3.- волнообразное движение животом и тазом
 - 4.- пронос рук.
- И.п. – то же. Имитация движений рук и волнообразных движений тазом и животом на 2 счета:

- 1.- гребок руками в сочетании с волнообразным движением тазом и животом
- 2.- пронос рук в сочетании с волнообразным движением тазом и животом.
- И.п. – стоя в наклоне вперед прогнувшись, лицом к стенке, руки вытянуты вперед, касаются стенки несколько выше линии плеч. Имитация движений рук с небольшим раскачиванием туловища на 4 счета:
 - 1.- руки начинают гребок в стороны-вниз, плечи идут вверх
 - 2.- окончание гребка руками, плечи идут вниз (соответствует в воде удару стопами вниз)
 - 3.- руки двигаются в и.п., плечи идут вверх
 - 4.- руки касаются стенки, плечи идут вниз (соответствует входу рук в воду и другому удару стопами вниз)
- То же упражнение, но движения руками выполняются без паузы.
- И.п. – стоя на одной ноге, руки в положении скольжения. Имитация движений руками и ногами в двухударном баттерфляе на 2 счета:
 - 1.- гребок руками, в момент отталкивания удар правой (левой) ногой
 - 2.- пронос рук, в момент «входа рук в воду» удар правой (левой) ногой

В воде:

- И.п. – стоя у бортика в наклоне и касаясь его руками. Имитация согласованных движений руками и ногами (упражнение аналогично упражнениям на суше).
- Плавание с помощью движений руками, ноги вместе и расслаблены (из-за волнообразных колебаний плечевого пояса и таза, ноги непроизвольно выполняют легкие движения вверх-вниз).
- Плавание при помощи движений ногами баттерфляй и одной руки, другая вытянута вперед: вход руки в воду – первый удар ногами, окончание гребка рукой – второй удар ногами.
- Плавание при помощи движений ногами баттерфляй и поочередных гребков руками.
- Плавание баттерфляем с помощью движений руками и ногами без дыхания: вход рук в воду – первый удар ногами, окончание гребка руками – второй удар ногами.

Типичные ошибки: несовпадение удара ногами с основной частью гребка руками (удар ногами в момент движения рук в воздухе).

Методические указания: выполнять первый удар ногами в момент входа рук в воду, второй – в момент окончания гребка руками.

Задача № 6

На суше:

- И.п. – стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Имитация гребков руками баттерфляй с дыханием на четыре счета:
 - 1.- захват
 - 2.- подтягивание
 - 3.- отталкивание, наклон головы назад – вдох
 - 4.- пронос, вернуть голову в и.п.
- И.п. – то же. Имитация гребков руками баттерфляй с дыханием на 2 счета:
 - 1.- гребок руками, наклон головы назад – вдох

2.- пронос рук, вернуть голову в и.п. – выдох

- И.п. – то же. Имитация слитных гребков руками с дыханием.
- Все предыдущие упражнения в и.п. – стоя в наклоне, руки в положении скольжения.

Типичные ошибки при имитации движений рук и дыхания: ранний вдох (возникает из-за незаконченного гребка руками).

Методические указания: гребок руками заканчивать у бедра; дыхательные движения выполнять только при движении головы вверх.

В воде:

- И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, туловище параллельно поверхности воды, руки в положении скольжения. Движения руками баттерфляй с дыханием.
- И.п. – то же. Движения руками баттерфляй с дыханием с небольшим продвижением вперед в ходьбе.
- Плавание при помощи одного гребка руками баттерфляй с дыханием. Можно использовать плавательную доску, зажатую между бедрами.
- Плавание при помощи двух (трех и более) гребков руками баттерфляй с дыханием.
- Плавание при помощи руки баттерфляй с дыханием, ноги кроль.

Типичные ошибки: неполный выдох; ранний вдох (незаконченный гребок руками).

Методические указания: оканчивать гребок у бедра; вдох выполнять только при движении головы вверх.

Задача № 7.

На суше:

- И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация движений рук и волнообразных движений тазом и животом на 4 счета:
 - 1.- волнообразное движение животом и тазом
 - 2.- гребок руками с дыханием
 - 3.- волнообразное движение животом и тазом
 - 4.- пронос рук.
- И.п. – то же. Имитация движений рук с дыханием и волнообразных движений тазом и животом на 2 счета:
 - 1.- гребок руками с дыханием в сочетании с волнообразным движением тазом и животом
 - 2.- пронос рук в сочетании с волнообразным движением тазом и животом.
- И.п. – стоя в наклоне вперед прогнувшись, лицом к стенке, руки вытянуты вперед, касаются стенки несколько выше линии плеч. Имитация движений рук с небольшим раскачиванием туловища на 4 счета:
 - 1.- руки начинают гребок в стороны-вниз, плечи идут вверх
 - 2.- окончание гребка руками, плечи идут вниз (соответствует в воде удару стопами вниз) – поднять голову и сделать вдох
 - 3.- руки двигаются в и.п., плечи идут вверх – опустить голову в и.п.
 - 4.- руки касаются стенки, плечи идут вниз (соответствует входу рук в воду и другому удару стопами вниз)

- То же упражнение, но движения руками выполняются без паузы.
- И.п. – стоя на одной ноге, руки в положении скольжения. Имитация движений руками с дыханием и ногами в двух ударном баттерфляе на 2 счета:

1.- гребок руками, в момент отталкивания удар правой (левой) ногой, наклонить голову назад - вдох

2.- пронос рук, в момент «входа рук в воду» удар правой (левой) ногой, вернуть голову в и.п.

В воде:

- И.п. – стоя у бортика в наклоне и касаясь его руками. Имитация согласованных движений руками с дыханием и ногами (упражнение аналогично упражнениям на суше).
- Плавание с помощью движений руками с дыханием, ноги вместе и расслаблены (из-за волнообразных колебаний плечевого пояса и таза, ноги непроизвольно выполняют легкие движения вверх-вниз).
- Плавание баттерфляем с помощью движений руками и ногами с дыханием: вход рук в воду – первый удар ногами, окончание гребка руками – второй удар ногами.

Типичные ошибки: несовпадение удара ногами с основной частью гребка руками (удар ногами в момент движения рук в воздухе); ранний вдох; неполный выдох.

Методические указания: выполнять первый удар ногами в момент входа рук в воду, второй – в момент окончания гребка руками и подъема головы для вдоха.