Обучение плаванию, упражнения, техника плавания

При обучении детей плаванию применяют общеразвивающие и специальные физические упражнения для освоения на воде, подготовительные упражнения для овладения облегченными и спортивными способами плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Специалисты считают, что обучение плаванию детей следует начинать с брасса, однако мы рекомендуем вначале осваивать наиболее распространенные способы плавания, к которым относятся кроль на груди и кроль на спине.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, в вводной части урока плавания. Их основное назначение — подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 — 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучают.
Приводим комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

1. Ходьба и бег на месте (1 мин). 2. Упражнения типа потягивания (4 — 6 раз).

3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища (6 — 8 раз).

4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук (6— 8 раз).

5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем (1 мин).

6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).

7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница») (2 мин).

8. Выполнить упражнение «мельница» с шагами, притоптыванием и прыжками на месте.

Упражнения для освоения на воде. Эти упражнения помогают приучать детей к непривычной для них среде, преодолеть чувство страха перед водой, помогают формировать элементарные навыки в движениях и действиях, которые в конечном счете обеспечивают навыки плавания.
К числу упражнений для освоения с водой относят простейшие движения руками, ногами и передвижения по дну, которые служат для ознакомления не умеющих плавать с сопротивлением воды; погружения в воду; упражнения для дыхания; выплывания и лежания на воде; скольжения.

1. Полоскание белья. Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.

2. В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.

3. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.

4. Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.

5. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.

6. Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду.

7. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.

8. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот.

9. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос (рис. 1).

10. Поплавок. Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность (рис. 2) .

11. Медуза. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.

12. Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.

13. Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.

14. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки. Облегченные способы плавания. Прежде чем приступить к изучению какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

Движения ногами в воде начинают изучать в опорном положении: на груди, держась вытянутыми руками за жердь или опираясь ими о дно, или на спине, опираясь руками о

дно. Затем движения ногами выполняют держась за плавательную доску или надувной резиновый круг и, наконец, в свободном положении на груди или на спине.

Обучение дыханию производят с помощью упражнений, аналогичных приведенным выше, для освоения с водой (например, упражнения 8 и 9 из описанного комплекса) .

Движения руками в воде также начинают изучать в опорном положении (стоя по пояс в воде), а затем в безопорном (при свободном скольжении) с задержкой дыхания. В опорном положении, например, выполняют такие упражнения: стоя в воде, наклонившись вперед, движения прямыми руками через стороны назад до бедер; в том же положении попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле (дыхание произвольное). В безопорном положении выполняют примерно такие же упражнения с задержкой дыхания во время скольжения.

После раздельного изучения техники движений ногами, руками и дыхания начинают выполнять упражнения, сочетающие движения руками с дыханием. Включают, например, движения руками в сочетании с дыханием (как в кроле на груди — без выноса рук и с выносом рук из воды) .
Когда занимающиеся будут уверенно выполнять такие упражнения, приступают к согласованию движений руками и ногами, но при задержанном дыхании, а затем движения выполняют в полной координации. При плавании на груди, например, включают одновременные или попеременные движения руками с дыханием и движениями ногами кролем. Примерно такие же упражнения выполняют и при плавании на спине.

Рассмотрим технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

Кроль на груди (рис. 3) — самый быстрый способ плавания.

Положение тела и головы. При плавании кролем пловец почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону.

Движения ногами. Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения производят от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30 — 40 см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.

Движения руками. Руки пловца выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном при помощи гребков руками, поэтому гребок нужно удлинять, стараясь продолжить его до бедра. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постоянным ускорением движется назад. Гребковые движения руками выполняются под грудью и животом, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону.

Закончив гребок у бедра, руку вынимают из воды, выполняют ею движение по воздуху и снова опускают в воду против одноименного плеча. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о плотный предмет и отталкиваясь от него.

Дыхание. При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево. Дыхание необходимо согласовывать с движением одной из рук. Вдох делают через рот в конце гребка, когда руку вынимают из воды. Выдох продолжают до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинают сразу после вдоха и делают непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений. При плавании кролем пловец продвигается вперед с помощью непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками обычно производят шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, т. е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится вдох и выдох.

Кроль на спине (рис. 4). Техника плавания кролем на спине очень похожа на технику плавания кролем на груди: одна и та же координация движении, похожи движения ногами и руками. При плавании на спине не нужно делать выдох в воду. Это позволяет новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

Положение тела и головы. При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок опущен в воду, над водой находится только его лицо.

Движения ногами. Ноги двигаются так же,, как при плавании кролем на груди, т. е. выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз— навстречу друг другу. Однако при плавании на спине колени сгибают несколько больше, а затем активно разгибают, что позволяет пловцу продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляются брызги и пена.

Движения руками. Руки пловца двигаются попеременно: когда одна рука делает гребок, другая совершает движение над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выходит из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду.

Руки опускаются в воду на ширине плеч или немного шире. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру.

Дыхание. При плавании на спине лицо все время находится над водой. Техника дыхания проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выхода руки из воды; выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

Согласование движений. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится обычно шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.