

# НАЧАЛЬНОЕ

# ОБУЧЕНИЕ

# ПЛАВАНИЮ

СЕРУШКОВА НИНА АЛЕКСАНДРОВНА

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ

МБОУ ШКОЛА176



# Общая характеристика и классификация дисциплины "Плавание"

- Массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку

Бассейн — технически эксплуатируемое сооружение, состоящее из одного или нескольких ванн и помещений для обслуживания занимающихся водными видами спорта и зрителей

## Основное назначение плавательного бассейна:

- Приобщение детей к воде, обучение плаванию детей и взрослых спортивным способам плавания, игре в водное поло, прыжкам в воду, синхронному плаванию, прикладному и подводному плаванию
- Активный отдых населения
- Плавание в оздоровительных целях
- Учебно-тренировочные занятия и проведение соревнований по плаванию, прыжкам в воду, водному поло, синхронному плаванию и прикладным и подводным способам плавания

## Ванны различают:

плескательные (для приучения детей дошкольного возраста к воде)

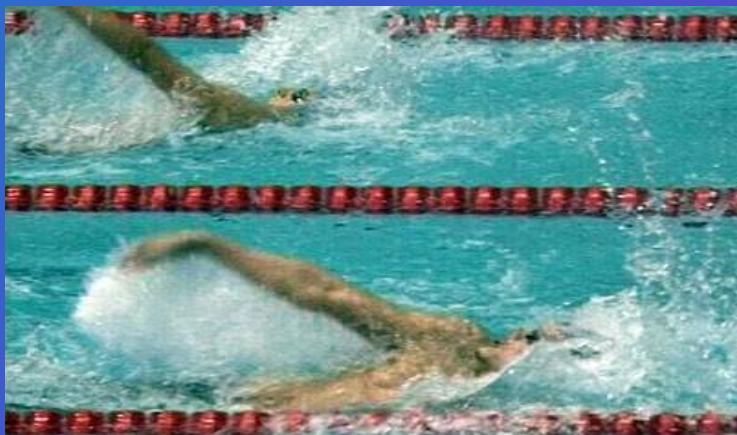
- детские (для обучения плаванию детей младшего и среднего школьного возраста)
- учебные (для проведения учебно-тренировочной работы со спортсменами)
- прыжковые
- универсальные



# Спортивное плавание

Спортивное плавание — вид спорта, связанный с выполнением циклических движений, основной задачей которого является достижением высокого результата

(по комплекту медалей уступает только л/а)



Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по программе:

- 50, 100, 200, 400, 800 (жен), 1500 (муж) метров вольным стилем
- 100 и 200 м брасом на спине
- 100 и 200 м на спине
- 100 и 200 м баттерфляем
- 200 и 400 м комплексное плавание
- Эстафета 4x100 м и 4x200 м вольным стилем, 4x100 м комбинированная эст.
- Марафон – 10 км (Пекин, 2008)

# •Водные виды спорта



**Прыжки в воду** — самостоятельно сложнокоординационный вид спорта, имеющий большое спортивное и прикладное значение

- с трамплина (1 и 3 метра)
- с вышки (5 и 10 метров)
- синхронные прыжки (3 и 10 метров)

В 1904 году прыжки в воду включены в программу олимпийских игр — разыгрывается 10 комплектов медалей — сольные и синхронные прыжки



# Водное поло – интересная и зрелищная игра, которая требует от спортсмена хорошей плавательной подготовки и умения владеть МЯЧОМ

- В 1908 году включено в программу Олимпийских игр для мужчин
- В 2000 году и для женщин
- В игре 4 периода по 7 минут, перерыв 2 минуты
- Игровое поле для мужчин 30x20 м, для женщин 25x17 м



**Синхронное плавание** – сложно координационный вид спорта связанный с искусством движения, где предметом оценки является техника выполнения обязательных фигур и произвольных программ

- Включено в программу Олимпийских игр в 1984 году
- Медали разыгрываются в сольных, парных и групповых выступлениях по 10-бальной системе оценки





**Подводный спорт** – с 1968 года проводятся соревнования по таким видам подводного плавания:

### **Скоростной вид подводного спорта**

- Подводное плавание на 100, 400 и 800 метров
- Плавание в ластах на 100, 200, 400, 800 и 1500 метров
- Эстафеты 4x100 м и 4x200 м
- Нырание в ластах на 50 метров

**Подводное ориентирование** - включает плавание с аквалангом по приборам и подводный поиск

**Спортивная подводная стрельба** - включает стрельбу по мишеням а также подводную охоту на рыб

# Скоростные проплы в открытых водоемах

- Дистанции 5, 10 , 15 и 25 километров
- 25 км определяются как марафонские



# Спортивное многоборье – *отдельный вид соревнований по плаванию*

- Спасательное многоборье – 200 метров с препятствиями
- Морское многоборье – 400 метров
- Военно-прикладное многоборье – 100 метров
- Полиатлон – 100 метров
- Современное пятиборье – 200 метров



# Профессионально-прикладное плавание

## Профессионально-прикладная деятельность

направлена на формирование знаний, умений, навыков и определенного уровня подготовленности, необходимого для профессий, которые связаны с плаванием прямо или косвенно, а также на подготовку специалистов для всех разделов работы по плаванию и спасению на водах

Прикладное плавание – обучение плаванию с целью формирования готовности к оказанию помощи товарищу при проведении действий на воде и под водой (ныряние, спасание тонущих и преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств и без них, искусственное дыхание)

Военно-прикладное плавание – ведение вооруженной борьбы в воде и под водой, форсирование водных преград с табельными переправочными средствами, стрельба с воды и под водой

**Оздоровительное плавание** — одно из направлений оздоровительной ФК, обладающее большим оздоровительным потенциалом

### **Основные задачи:**

- Формировать потребность в сохранении физического, психического здоровья, работоспособности на протяжении всей жизни
- Расширять знания о рациональном сочетании труда, оздоровления, закаливания и активного образа жизни, средствах восстановления
- Сделать занятия привлекательными за счет внедрения программ занятий по новым технологиям в соответствии с потребностью и мотивами занимающихся
- Повышать психологическую культуру человека, учить контролю и самоконтролю на занятиях

**Реабилитационное плавание** — вид физической реабилитации, который включает несколько направлений:

**Спортивная реабилитация** — общеразвивающие, беговые, прыжковые, имитационные, плавательные упражнения на расслабление, дыхание, водная гимнастика



**Гидротерапия, или лечение водой** – это система природных методов лечения, которая разработана в Европе более 100 лет назад; лечение проводится теплой, горячей, индифферентной, прохладной или холодной водой, используются души, ванны, бани и сауны



**Гидрореабилитация** – вид занятий направленное на всестороннее развитие, сохранение и укрепление здоровья людей, имеющих различные заболевания

# Зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде

Цель – пропаганда плавания, привлечение к занятиям новых занимающихся:

- Массовые водные праздники
- Открытые старты
- Показательные выступления спортсменов
- Массовые заплывы





# ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

*Техника спортивного плавания – система движений, позволяющая пловцу преодолеть соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований*

# Способы плавания :

*Кроль на груди*

*Кроль на спине*

*Брасс*

*Баттерфляй*

# Элементы движения пловца

ТЕХНИКА ДЕЛИТСЯ  
НА ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПЛАВАНИЯ:

- ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩЕМ
  - ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ
  - ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

# ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩЕМ

- ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВОКРУГ ПРОДОЛЬНОЙ И ПОПЕРЕЧНОЙ ОСЕЙ
- ВРАЩЕНИЯ ВОКРУГ ПРОДОЛЬНОЙ ОСИ НАБЛЮДАЕТСЯ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И СПИНЕ И НАЗЫВАЕТСЯ «КРЕНЫ»
- ВОКРУГ ПОПЕРЕЧНОЙ ОСИ ХАРАКТЕРНО ДЛЯ БРАССА И ДЕЛЬФИНА

# ДВИЖЕНИЯ НОГ

Движения ног при кроле на груди и на спине,  
дельфине делятся на

– *ударные* и *подготовительные* движения

при брассе – на *гребковые* и *подготовительные*

**Гребковые и ударные движения  
называются рабочими движениями**

# ДВИЖЕНИЯ РУК

Движение рук: подготовительные и гребковые  
движения

**ГРЕБКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ** имеют фазы:  
**захват, подтягивания, отталкивания**

- Фаза захвата – подготовка к развитию движущей силы гребка
- Фаза подтягивания – увеличения скорости движения тела и опора о воду вниз для поддержания тела в более высоком положении
- Фаза отталкивания – дальнейшее увеличения скорости движения тела и поддержание скорости

# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

**выход руки из воды,  
пронос над водой,  
вход руки в воду**

Фаза выхода – подготовка руки к проносу

Фаза проноса – пронос руки над водой и подготовка рук к выполнению следующего гребка

Фаза вкладывания – подготовка к развитию усилия в фазе захвата в наиболее быстрых качествах

# ОБЩЕЕ СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Движение должно обеспечивать  
непрерывное продвижения пловца вперед  
с наиболее высокой скоростью  
и оптимальной затратой сил



# способы плавания

## кроль на груди

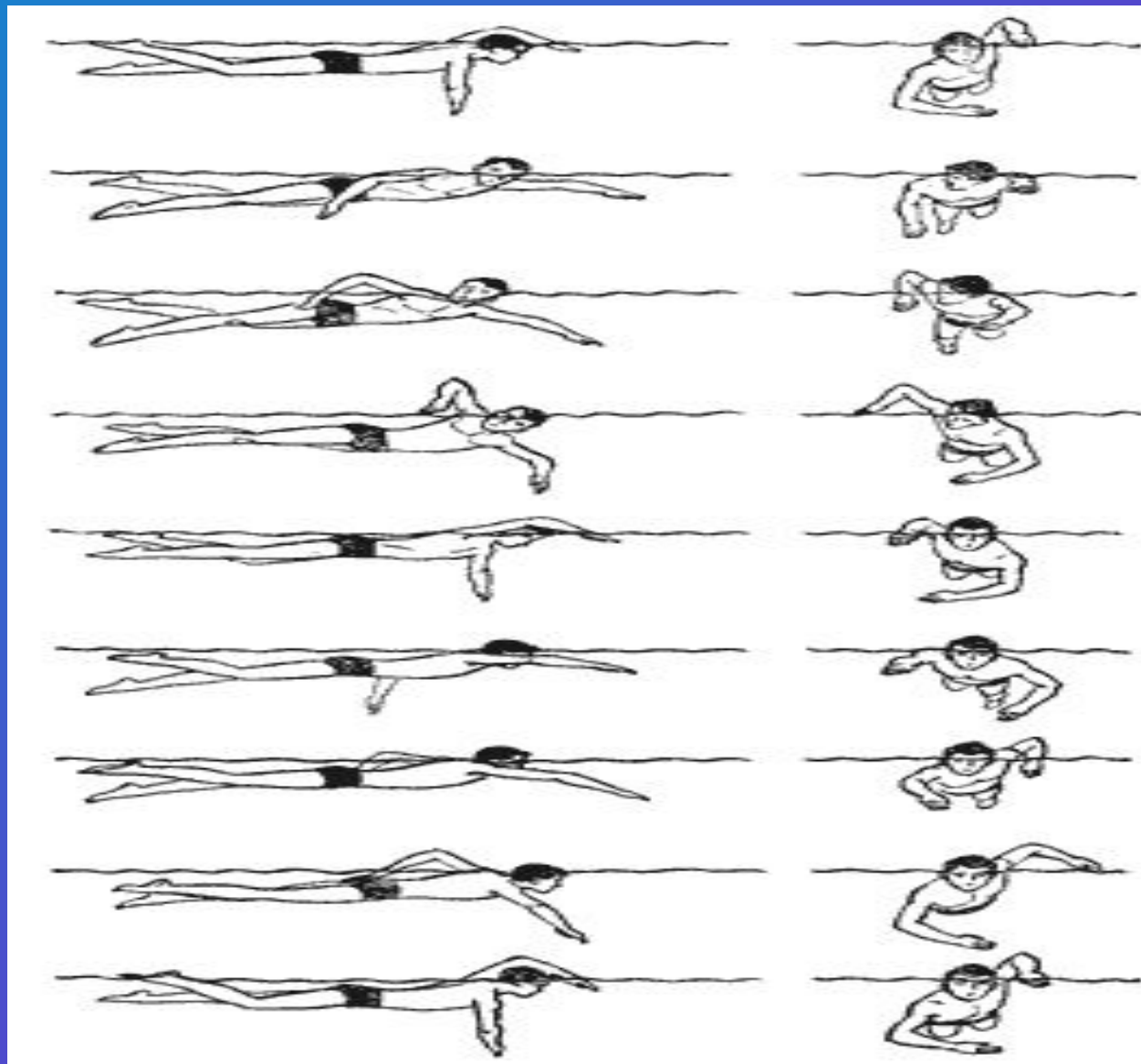


# Кроль на груди – попеременные движения руками и ногами

## Дистанции:

- 50, 100, 200, 400, 800 (женщ), 1500 (мужч) м
- в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем
- в эстафетах 4x100 м комбинированной (последний этап)
- последний этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м
  - марафон 10 км (2008, Пекин) мужчины и женщины
- дальние проплывы на 5 и 25 км на открытых водоемах
- в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье)

- Положение тела



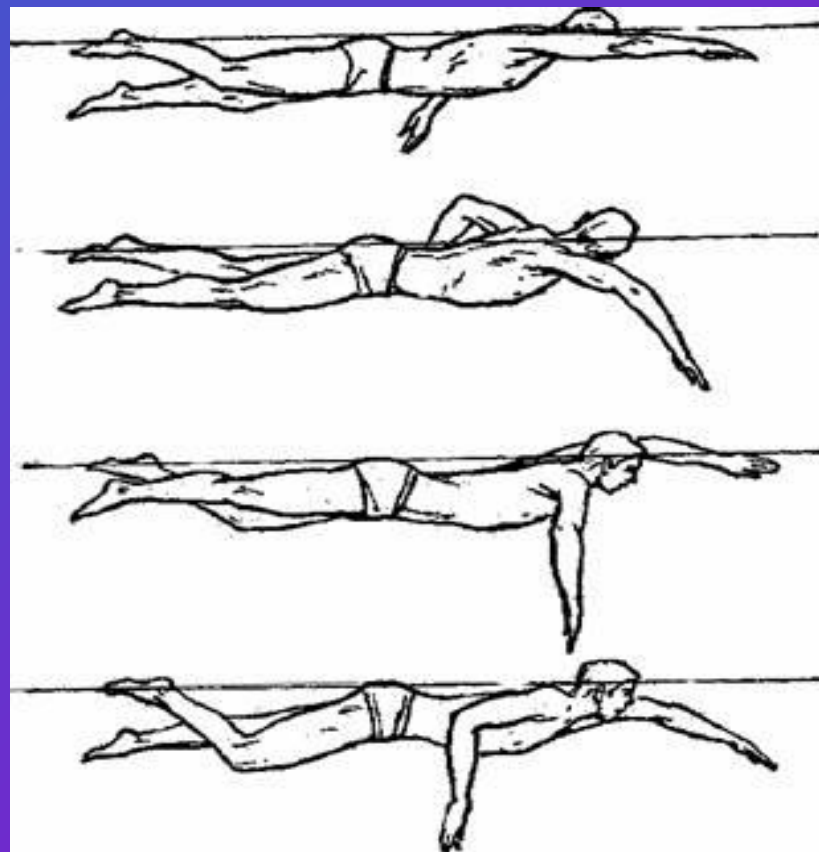
# Движение ногами

Подготовительное движение –

удар ногой вверх

Ударное –

удар ногой вниз



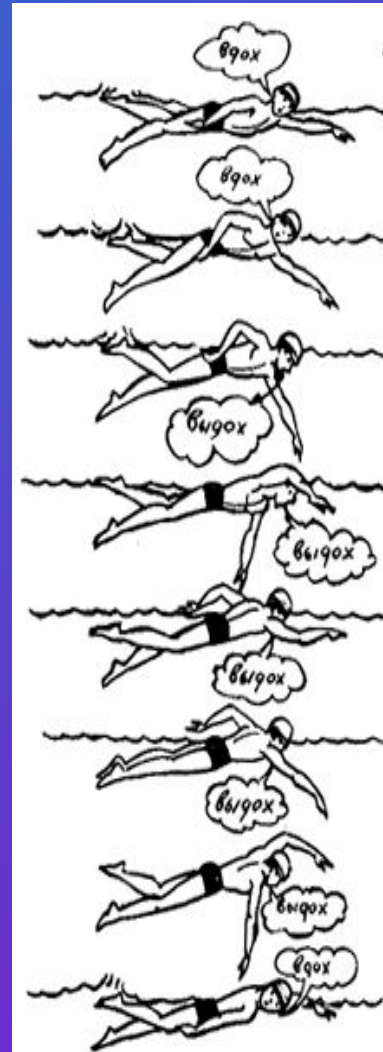
# Фазы гребка

## Гребковые:

- Захват
- Подтягивание
- Отталкивание (вдох)

## Подготовительные:

- Выход руки из воды
- Пронос
- Вход руки в воду



# СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

**одна рука выполняет гребок,  
другая выполняет подготовительное  
движение**

**Дыхание:**

**вдох через рот, выдох через рот и нос**

**Общее согласование движений:**

**6-ти ударный (6 ударов ног на один цикл руками)**

**4-х ударный и 2-х ударный (длинный дистанции)**

КРОЛЬ НА СПИНЕ

# Кроль на спине

ПОПЕРЕМЕННЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ  
И НОГАМИ

Дистанции:

50, 100, 200 м

Первый этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м

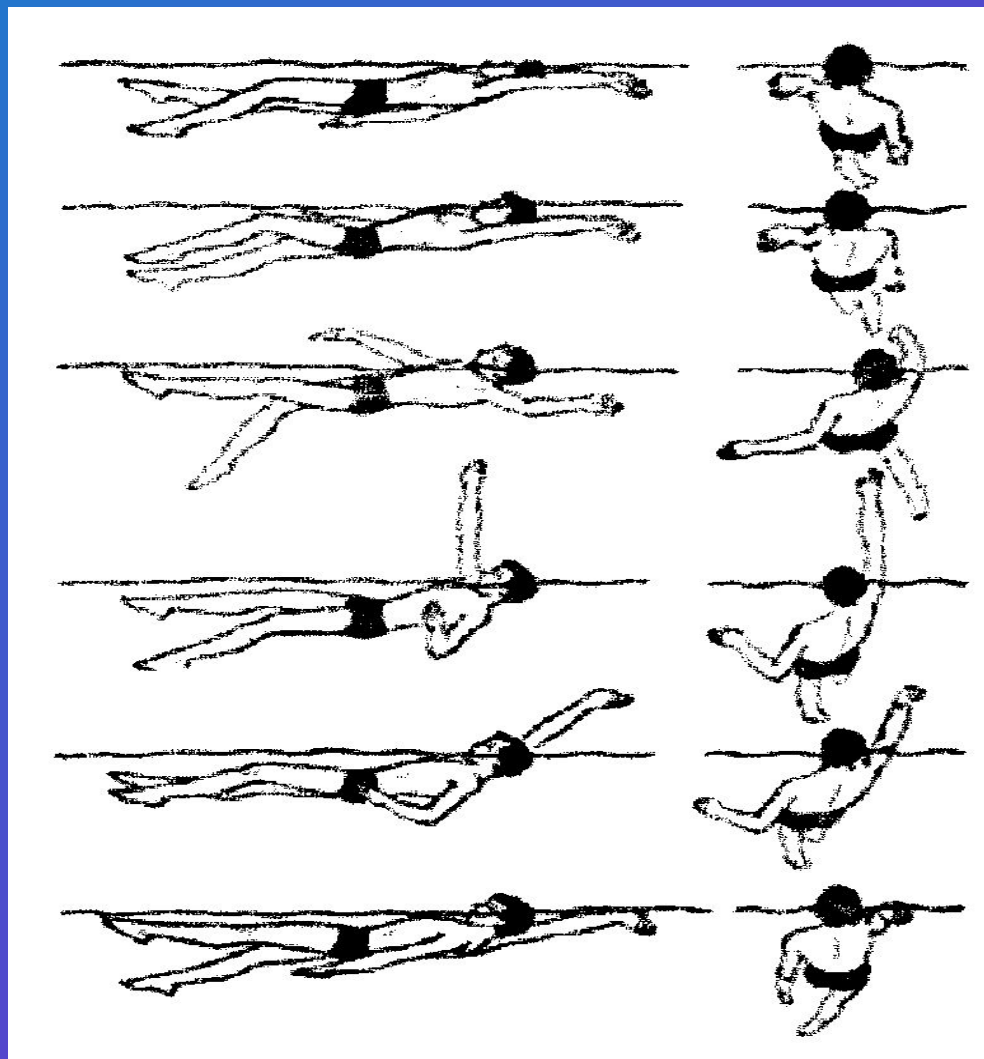
Второй этап дистанции комплексного плавания 200  
и 400 м







# Кроль на спине



## **Положение тела:**

тело пловца в воде находится в положении на спине, бедра находятся у поверхности воды, затылок пловца погружен в воду

## **Движение ногами:**

гребковое движение – снизу-вверх (удар)

подготовительное движение – сверху-вниз

## **Движение руками:**

гребковое движение – захват, подтягивание, отталкивание

подготовительное движение – выход руки из воды,

пронос над водой

и вход руки в воду





**Согласование движений:**  
одна рука выполняет гребок,  
другая выполняет  
подготовительное движение

**Дыхание:**  
(облегченное) вдох через рот,  
выдох через рот и нос

**Общее согласование движений:**  
шестиударный кроль на спине  
(наиболее рационален)

# брасс



# Брасс

Брасс на груди возник раньше всех спортивных способов плавания

Для брасса характерны  
одновременны и симметричные  
движения рук и ног

# Спортивное значение:

На соревнованиях в плавании брассом разыгрываются следующие дистанции:

- 50, 100 и 200 метров у мужчин и женщин
- Второй этап комбинированной эстафеты  
4x100 метров
- Третий этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 метров

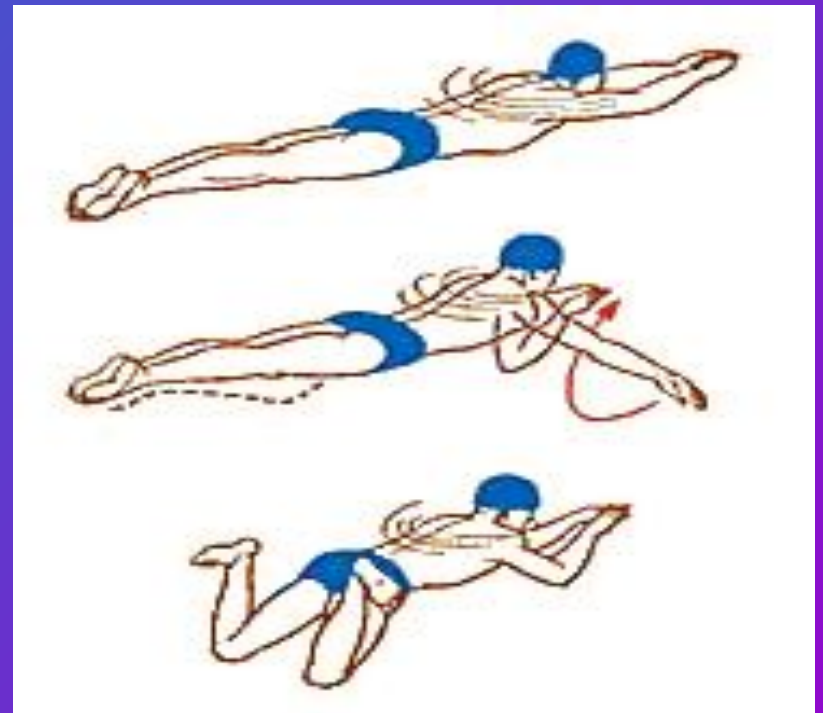


# Положение тела

При плавании брассом тело пловца сохраняет вытянутое и обтекаемое положение

Движения ногами:

- Подготовительные
- Гребковые



# Подготовительное движение:

- Из исходного положения ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах
- Стопы постепенно расходятся в стороны

## Гребковое движение

- Последовательное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах
  - стопы разгибаются

# *Движение руками и дыхание*

Движение руками выполняется одновременно  
и симметрично

Выделяют 3 фазы:

Гребок – движение рук в сторону

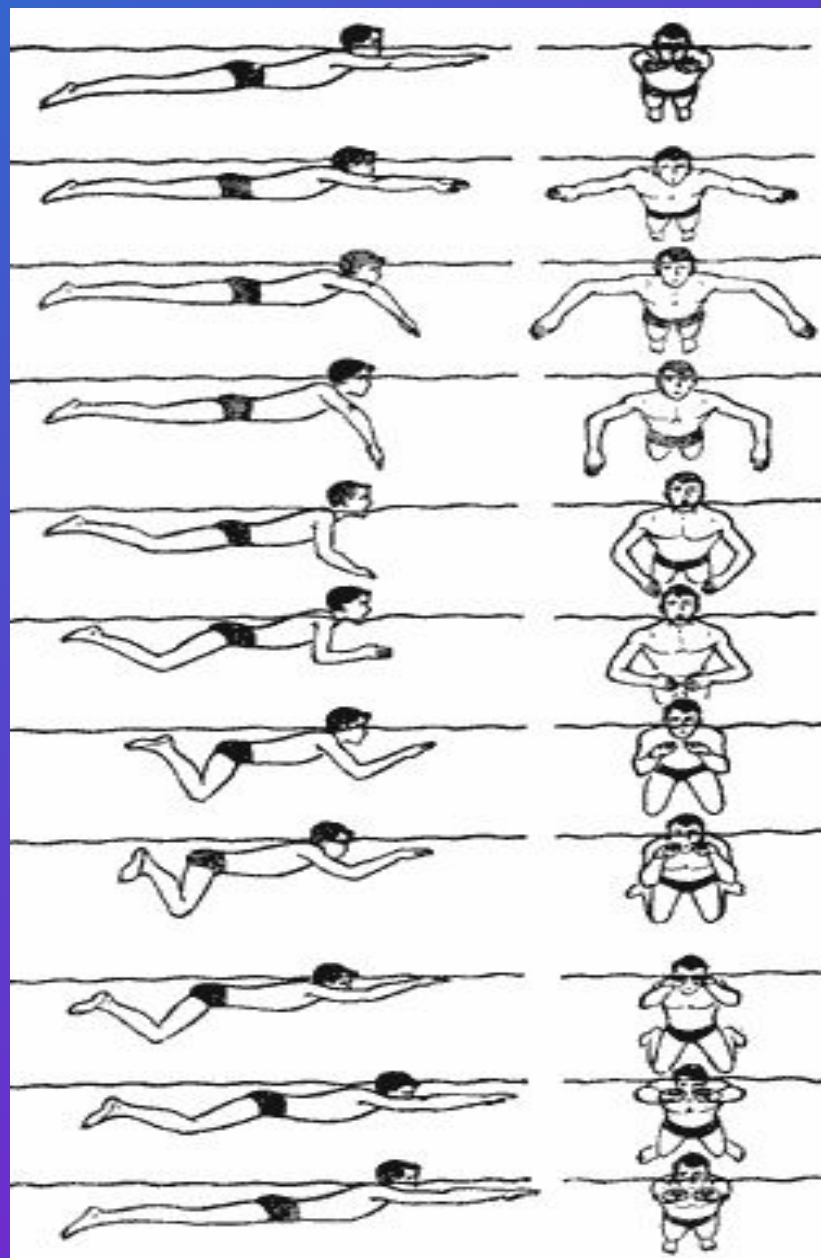
Сгибание – совершают движение к туловищу

Разгибание – руки возвращаются в исходное  
положение и выпрямляются

# БРАСС

1 Фаза - из исходного положения руки выполняют гребок с опущенным в воду лицом, спортсмен производит **ВЫДОХ**

2 Фаза - руки совершают движение к туловищу, при этом голова поднимается над водой и следует **вдох**, ноги выполняют отталкивание



# *ОБЩЕЕ СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ*

3 Фаза - руки возвращаются в исходное положение и выпрямляются, ноги выполняют гребок

Выдох производится на протяжении всей фазы

# баттерфляй



# Баттерфляй (дельфин)

## Общая характеристика

Способ плавания дельфин как самостоятельный способ применяется лишь с 1953 года

Характерной особенностью дельфина является то, что обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги непрерывно движутся на подобие «дельфиньего хвоста» вверх вниз два полных удара стопами вниз приходятся на один цикл движения руками

# Спортивное значение

Разыгрываются следующие дистанции:

- \* 50, 100 и 200 м среди мужчин и женщин
- \* Третий этап комбинированной эстафеты
- \* Первый этап дистанций комплексного плавания  
200 и 400 м



# Положение тела

При плавании дельфином пловец находится  
в воде,  
в положении на груди, тело вытянуто,  
ноги сомкнуты,  
руки вытянуты вперёд на ширину плеч с  
ладонями, обращенными вниз

# Движение ногами



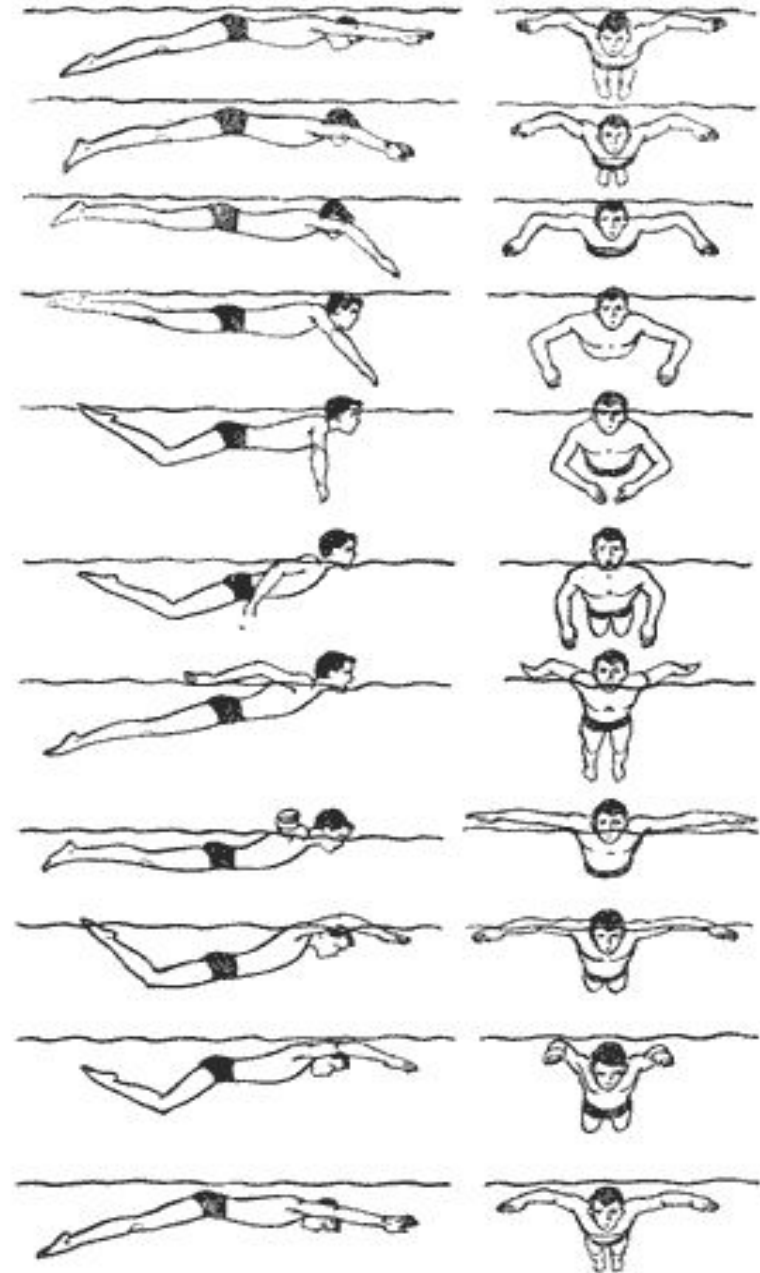
**Подготовительные**  
**движения -**  
**снизу-вверх**



**Гребковые**  
**движения -**  
**сверху вниз**  
**(ударное**  
**движение)**

# Движение руками и дыхание

- Движение руками характеризуется попеременным чередованием гребковых движений в воде и подготовительных движений над водой
- Дыхание согласовывается с движением руками



# Гребковое движение

включает в себя фазы:  
**захвата, подтягивания и  
отталкивания**

Во время захвата кисти движутся наружу и немного вниз, как бы захватывая воду

Во время подтягивания руки сгибаются в локтевых суставах и движутся спереди назад, опираясь о воду кистями и предплечьями

Во время отталкивания кисти сближаются под животом, ладони развернуты строго назад. В этой фазе кисти энергичным, но плавным движением направляются назад и наружу. Гребок завершается у бедер выпрямлением рук в локтевых суставах

# Подготовительное движение

## Выход рук из воды

осуществляется быстрым маховым движением, кисти выходят из воды за линией таза, немного в стороне от бёдер, в этот момент они расслаблены и повернуты ладонями внутрь

## Пронос рук над водой

## Вход рук в воду

происходит примерно на ширине плеч в последовательности: кисти, предплечья и плечи

# Дыхание

Согласовывается с движением руками

По мере выполнения гребка руками пловец плавно разгибает шею, голова поворачивается лицом вперед и к концу гребка поднимается над поверхностью воды вместе с плечевым поясом,

**вдох происходит на момент**

**выхода рук из воды**

# Общее согласование движений

**ОДНОУДАРНЫЙ:** один удар ногами на один гребок руками

**ДВУХУДАРНЫЙ:** 3 фазы:

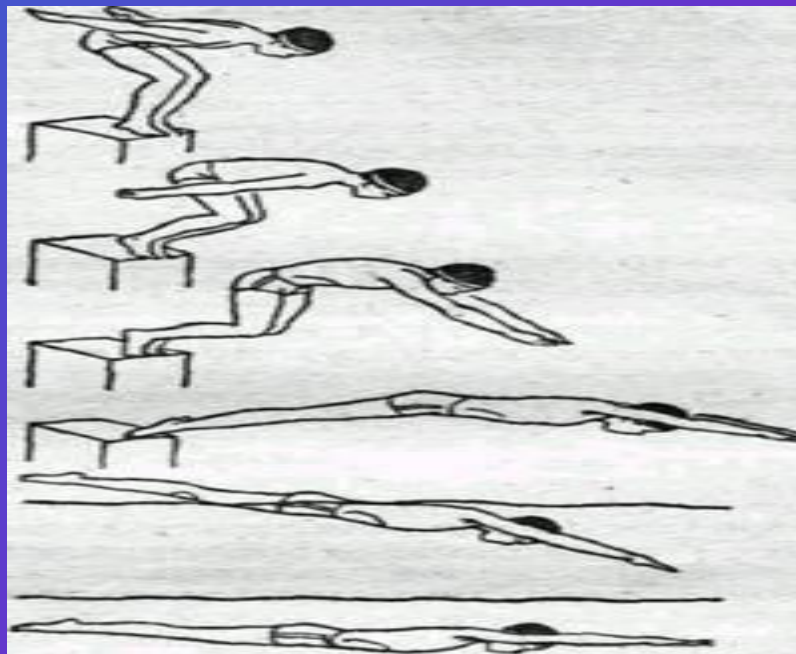
1 - ноги начинают движение сверху вниз, выполняется первый удар ногами

2 - руки совершают гребок, а ноги второй удар

3 - руки заканчивают гребок, поднимаются из воды, выполняют подготовительные движения над водой и опускаются в воду

# Стартовый прыжок с тумбочки

Старт  
выполняется  
в три команды:





# Старт

## Первый длинный свисток

спортсмен встает на тумбочку

## Команда «на старт!»

тело сгибается в тазобедренных и коленных суставах; туловище наклонено, голова опущена вниз; пальцы ног захватывают край тумбочки

## Второй короткий свисток

выполняется прыжок (толчок)

# Фазы при выполнении старта:

Исходное положение (первый длинный свисток)

Подготовительные движения (На старт!)

Толчок (второй короткий свисток)

Полет

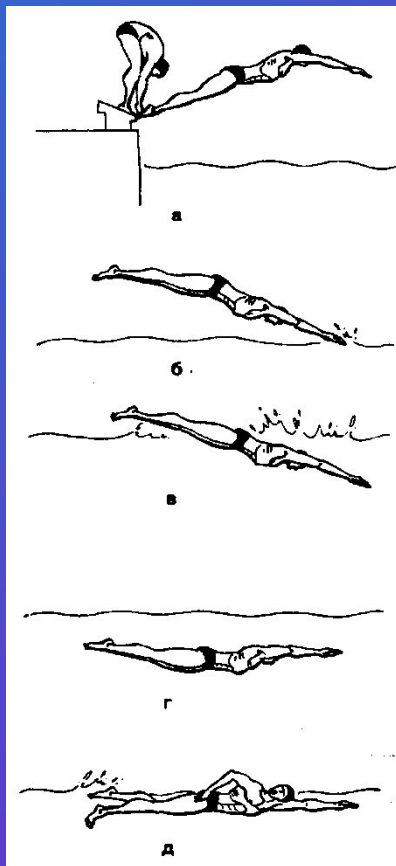
Вход в воду

Скольжение

Выход на поверхность воды

Первые плавательные движения

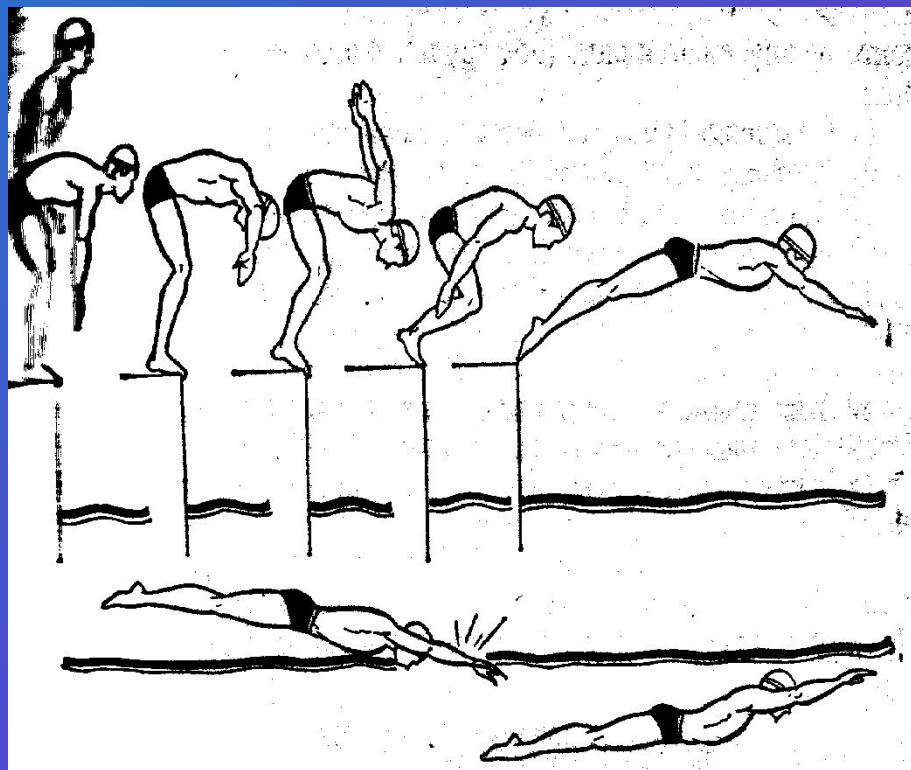
# Старт с тумбочки



содержани

е

# Старт с тумбочки



содержани

е

# Старт из воды

## Первый длинный свисток:

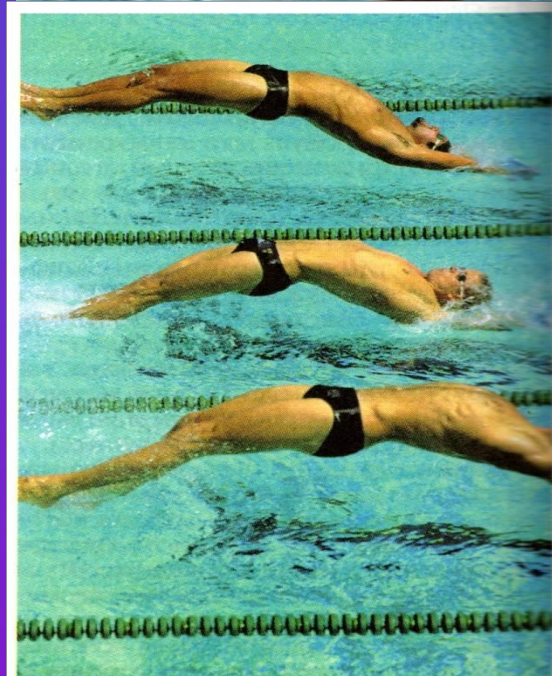
спортсмен прыгает в воду и занимает исходное положение у стартовых поручней лицом к ним, пальцы ног не выставляются из воды

## Команда «На старт!»

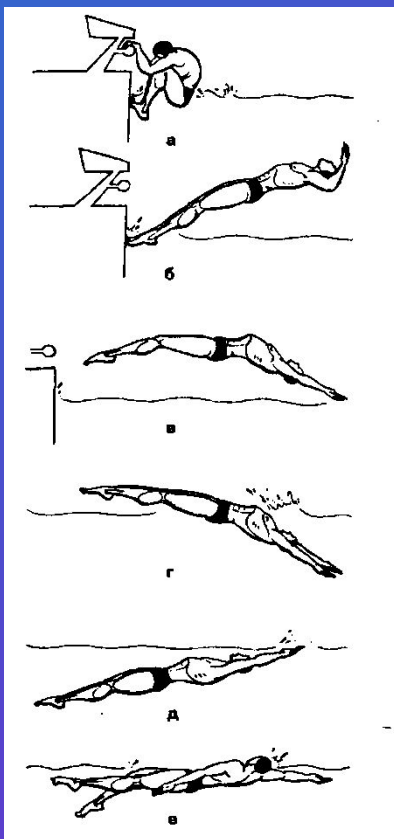
пловец согнутыми в локтях руками держится за поручни на ширине плеч

## Второй короткий свисток:

пловец отпускает руками стартовый поручень и резким маховым движением посылает руки в перед, одновременно выполняя ногами мощное отталкивание от стенки бассейна



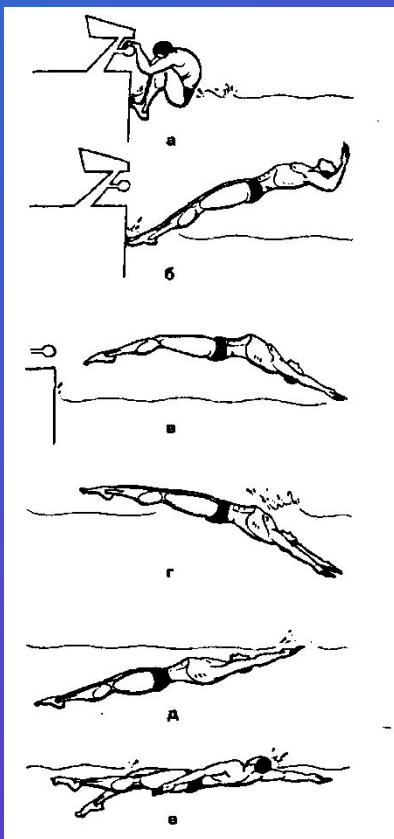
# Старт на спине



содержани

е

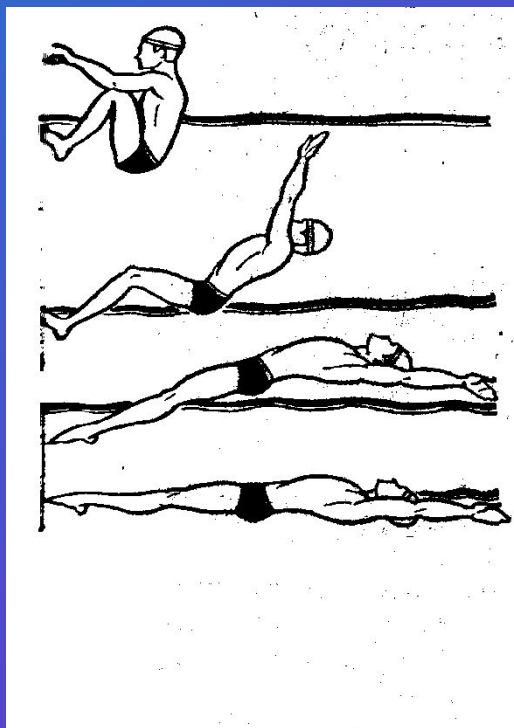
# Старт на спине



содержани

е

# Старт на спине



содержани

е





# Старт из воды

## ФАЗЫ:

Исходное положение (первый длинный свисток)

Подготовительные движения (На старт!)

Толчок (второй короткий свисток)

Вход в воду

Скольжение

Выход на поверхность воды

Первые плавательные движения

# **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ**

**Все повороты делятся:  
на открытые и закрытые**

•

## В технике поворота выделяют следующие фазы:

- Подплывание
- Касание (вход во вращение)
- Вращение
- Толчок
- Скольжение
- Выход на поверхность воды
- Первые плавательные движения

# КРОЛЬ НА ГРУДИ

Простой открытый и закрытый поворот

Открытый – голова при вращении поднимается  
над поверхностью воды

При подплывании – касание левой рукой –  
вращение через правое плечо

Касание правой рукой – вращение через левое  
плечо

Движения ногами после старта и поворота:  
кролем на груди, дельфином

# **КРОЛЬ НА СПИНЕ**

**Простой поворот**

**При касании правой рукой – вращение  
через правое плечо**

**Движения ногами после старта и  
поворота:**

**кролем на спине, дельфином**

# ПОВОРОТ «МАЯТНИКОМ» дельфин, брасс

Ноги сгибаются и начинается вращения  
«МАЯТНИКОМ» пловец переваливается с одного  
бока на другой  
помогая руками

Плечевой пояс и голова движутся над поверхностью  
воды, пловец выполняет вдох

Вращения заканчивается постановкой ног на стенку  
бассейна, пловец погружается в воду,  
и вновь оказывается на боку

# ДЕЛЬФИН

Движения ногами после старта и поворота:

ТОЛЬКО ДЕЛЬФИНОМ

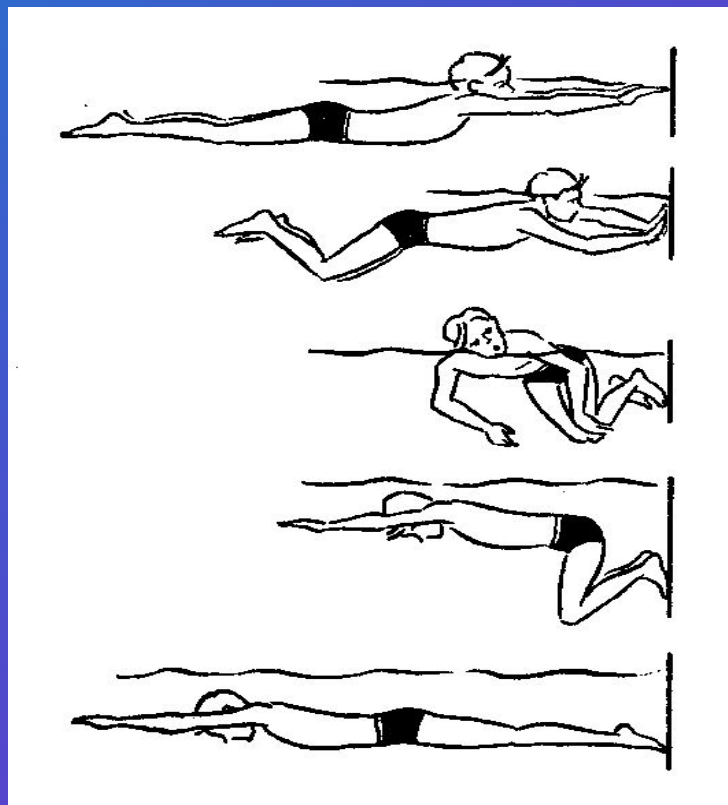
# БРАСС

Движения ногами после старта и поворота:

ТОЛЬКО БРАССОМ (дельфин)



# Открытый поворот брассом

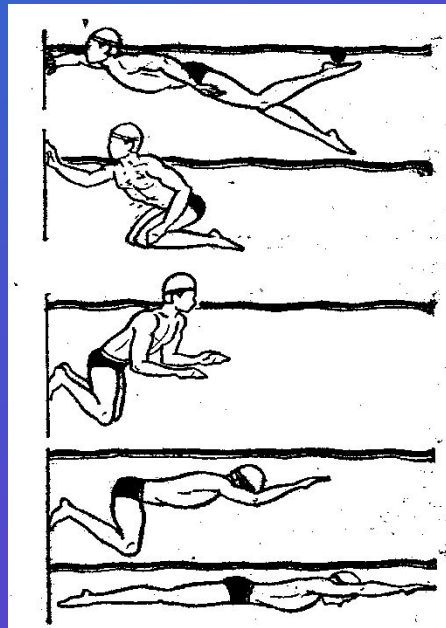


содержани  
е

# Повороты в кроле на груди

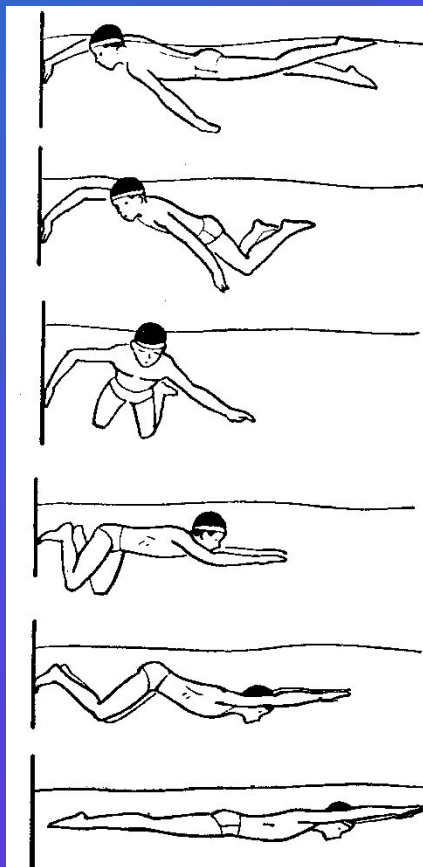
- открытый
- закрытый
- маятник
- сальто (кувырок)

# Открытый поворот кролем на груди



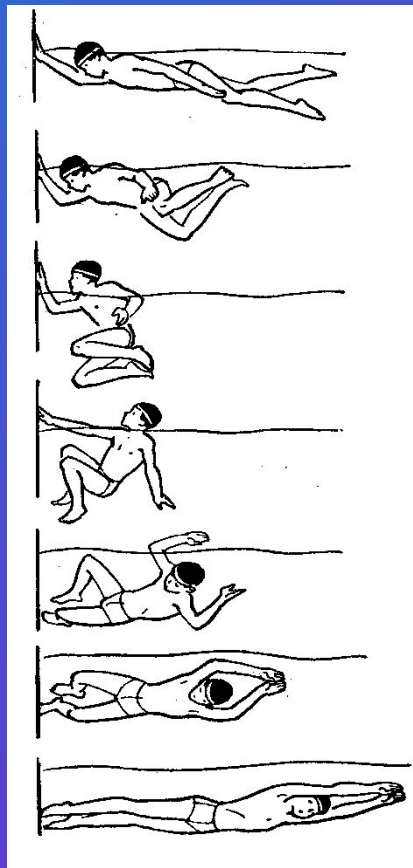
содержани  
е

# Простой закрытый поворот



содержани  
е

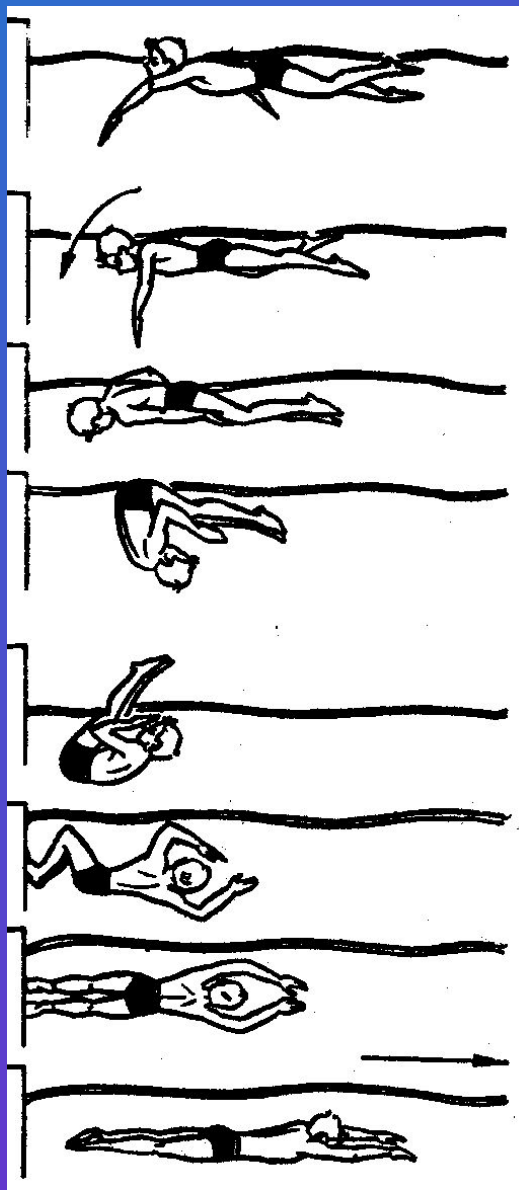
# Поворот «маятник»



содержани

е

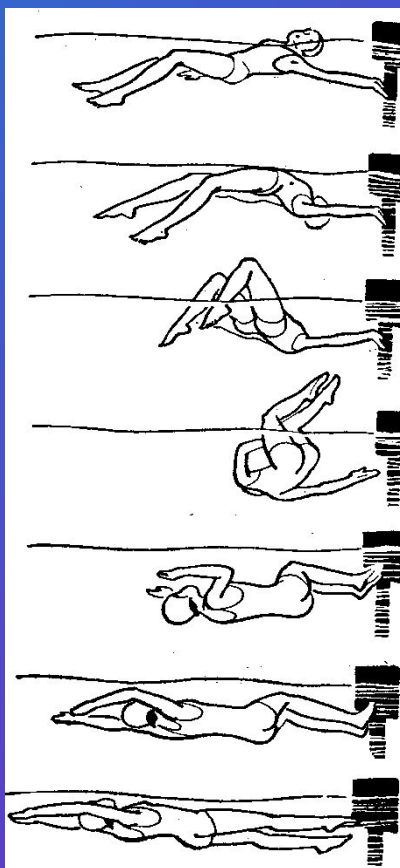
# Поворот «сальто»



содержани

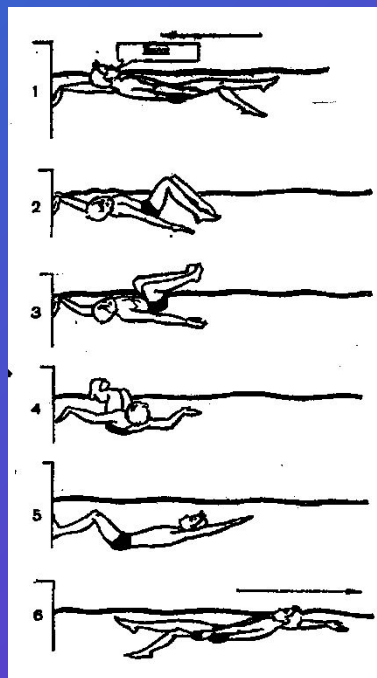
е

# Поворот на спине



содержани  
е

# Поворот на спине – «кувырок»

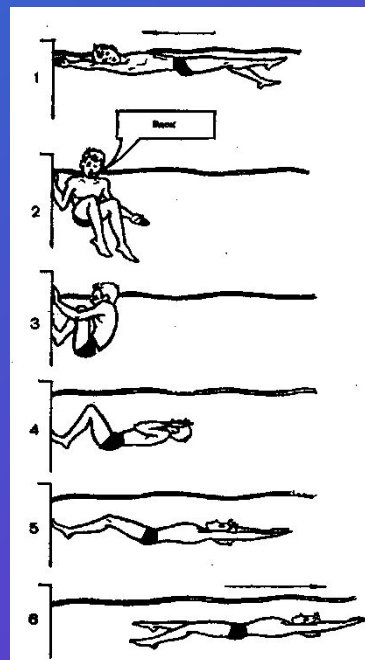


содержани

е

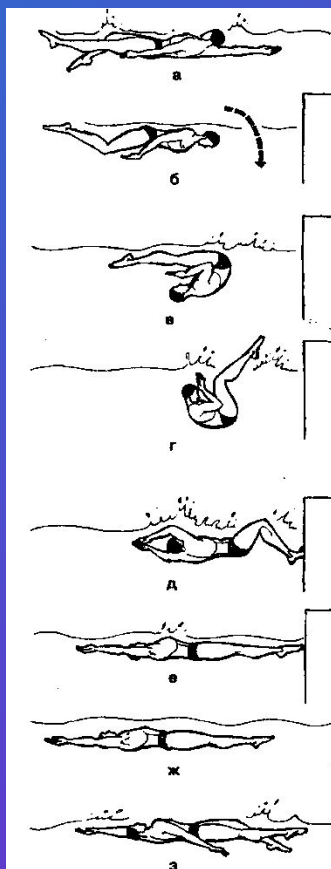


# Открытый плоский поворот



содержани  
е

# Поворот на спине (через поворот на грудь и «кувырок»)



содержани

е

# Повороты брассом

Особенности:

обязательное симметричное и  
одновременное касание 2 руками  
бортика при повороте

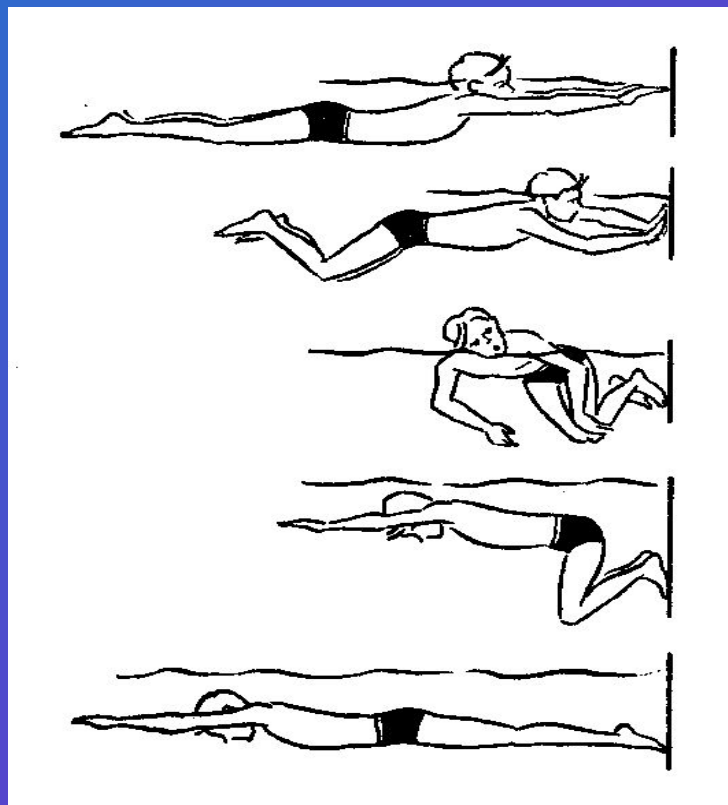
Разновидности:

- открытый;
- закрытый.

содержани

е

# Открытый поворот брассом



содержани  
е

# Подготовительные упражнения для освоения с водой

помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

содержани

е

# Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды

К упражнениям данной группы относят:

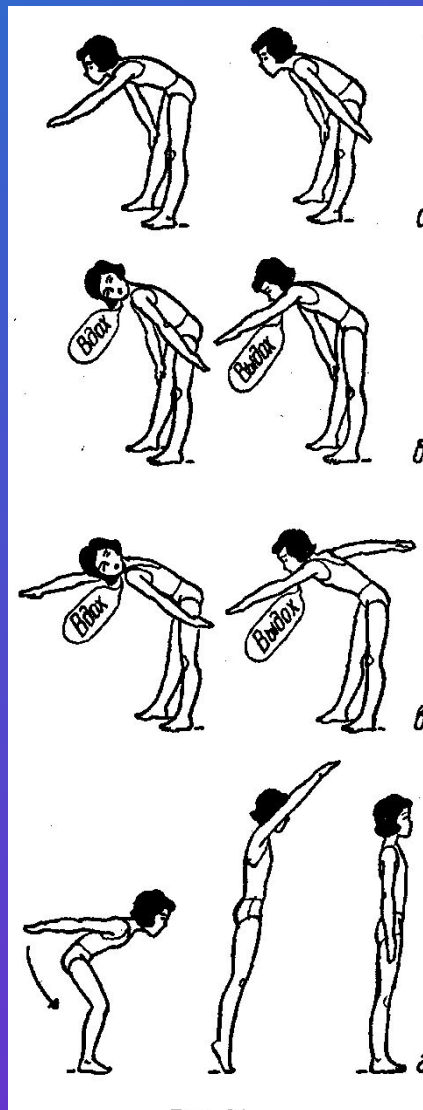
- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

# Обучение дыханию

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;
- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
- делать выдохи в воду.

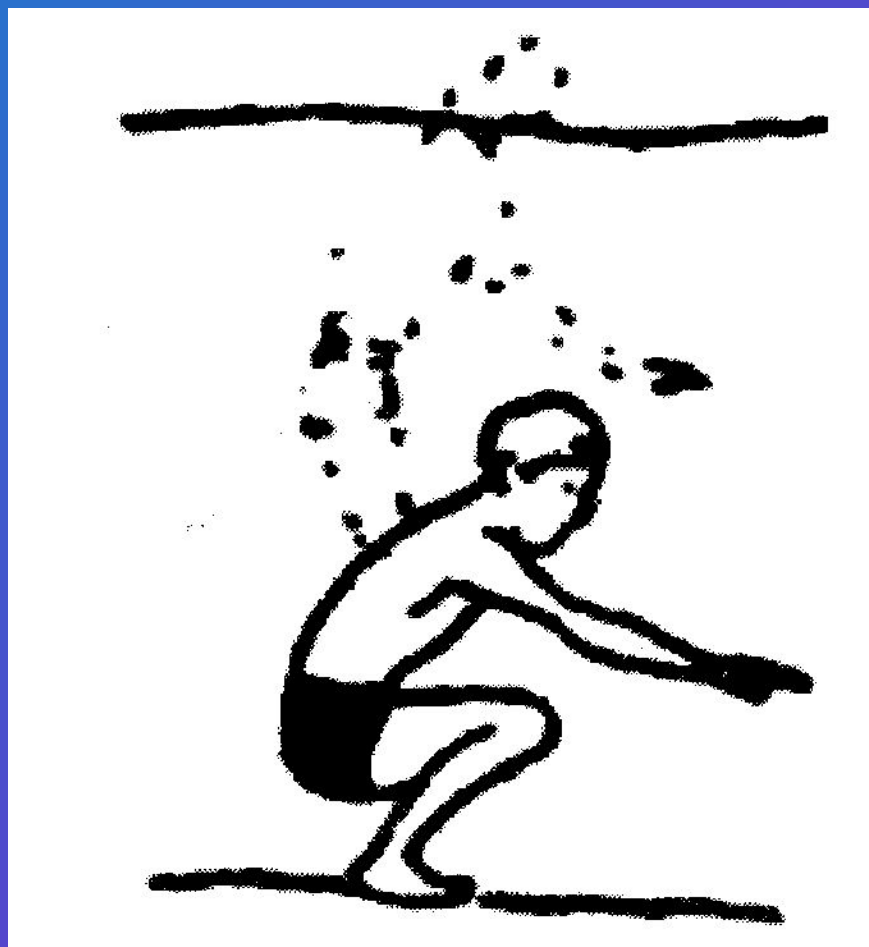
# Обучение дыханию на суше (имитационные движения)



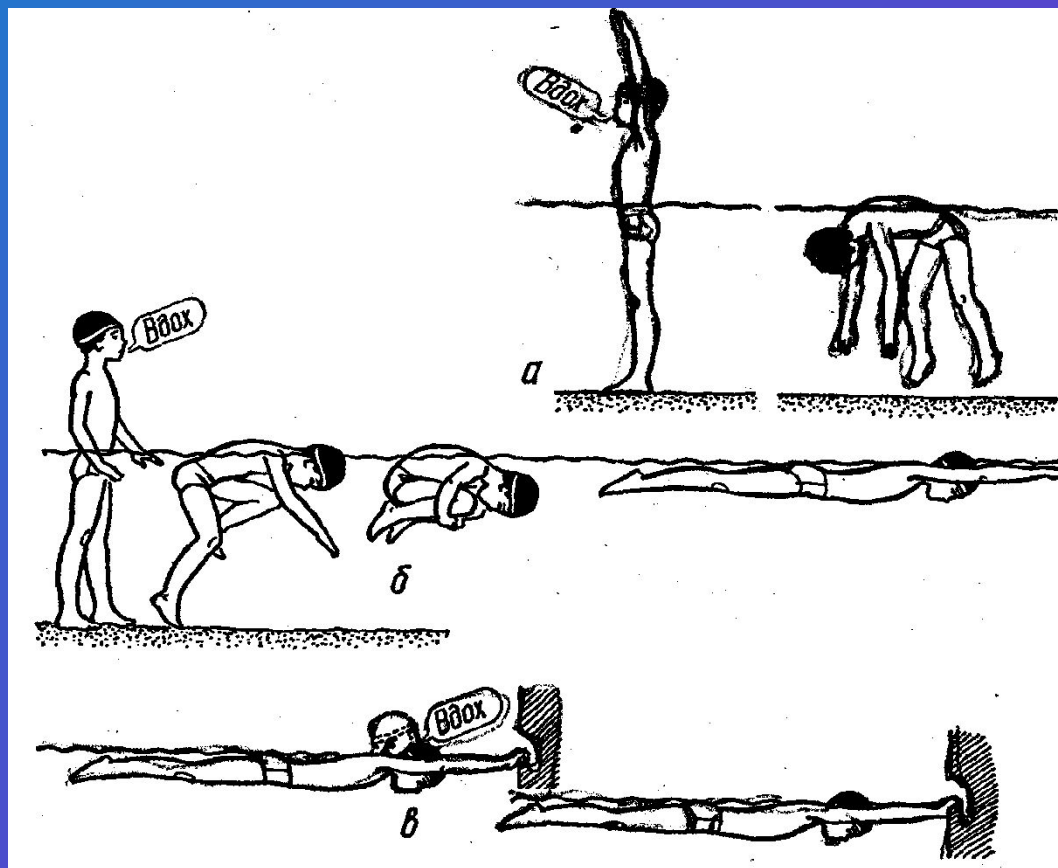
содержани  
е



# Обучение дыханию (погружение до полного приседа)



# Обучение дыханию

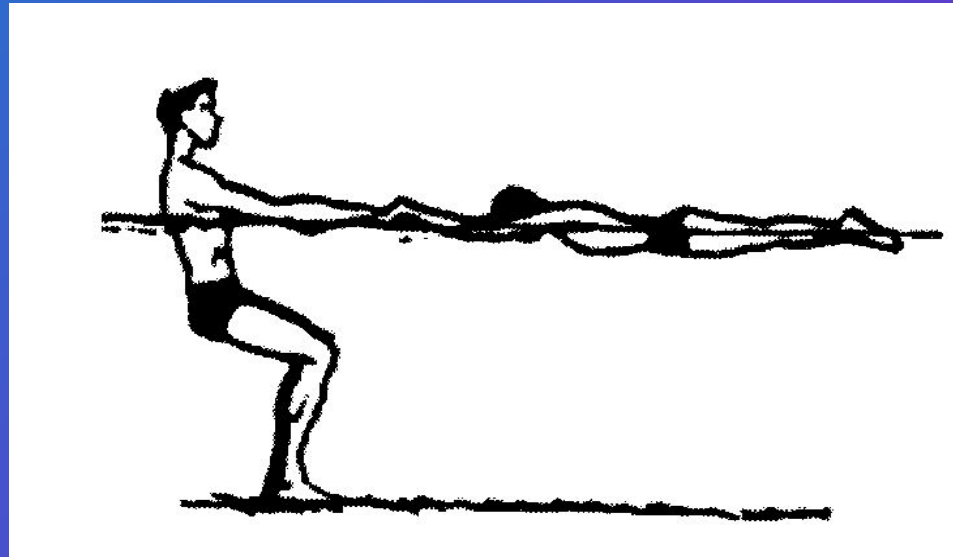


# Лежания («звездочка»)



содержани  
е

# Лежания и скольжения с поддержкой



содержани  
е

# Скольжения

