

Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Г.
Чернышевского»
Педагогический институт

ПЛАВАНИЕ

*Учебно-методическое пособие для студентов
факультета физической культуры*

Саратов 2011

Авторы-составители

Семенова Е.А., Габедава И.Б.

Учебно-методическое пособие «Плавание» составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачетам и экзамену. Пособие поможет правильно организовать учебный процесс, повысить интерес к изучаемому предмету и совершенствоваться в практической деятельности. Представленный материал изложен доступно и компактно.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневного и заочного отделений факультета физической культуры, обучающихся по специальности «Физическая культура» с дополнительной специальностью

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

Методические указания к изучению дисциплины

Плавание

для специальности 050720 - «Физическая культура» с
дополнительной специальностью,

реализуемой на факультете физической культуры

Составитель: Семенова Е.А.

Плавание как учебная дисциплина занимает важное место в профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры. В процессе обучения предусматривается изучение студентами теории и методики преподавания плавания, овладение техники основных видов упражнений, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в школе.

В лекциях излагается программный материал по основам теории и методики преподавания плавания, исторический обзор развития плавания и научно-теоретические основы теории спортивного плавания; методы и средства; особенности работы с детьми различных возрастных групп; организация и проведение соревнований; прикладное плавание; семинарские занятия (посвящаются углубленному изучению важнейших вопросов лекционного курса и проверке знаний студентов); практические занятия; студенты изучают и совершенствуют технику спортивного и прикладного плавания, осваивают различные формы организации, проходят учебную практику.

Обзорно-методические занятия играют роль обобщающих по наиболее важным разделам практического курса. Особое внимание уделяется специфике работы по плаванию в общеобразовательных школах и лагерях отдыха.

В процессе учебной практики с целью формирования навыков преподавания студентам поручают: проведение ежедневных упражнений, частей урока, урока в целом; самостоятельный анализ применяемых упражнений, их задач, направленности.

Целями изучения дисциплины является ознакомление студентов с разнообразной методикой проведения практических занятий в избранном виде спорта, снабжение теоретическими знаниями, необходимыми для построения грамотного, безопасного для организма человека комплекса упражнений, который даст значительный прирост силовых показателей в избранном виде спорта (плавание).

Задачи изучения дисциплины

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам применения теоретических положений физической культуры выбранного вида спорта.
2. Воспитание нравственности, эстетических воззрений, трудолюбия и воли.
3. Научить принципам, формам планирования практической работы и оформление отчетной документации.

4. Научить анализировать свою работу со спортсменами разной спортивной направленности.

Содержание учебной дисциплины

Научно-теоретические основы плавания. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Прикладное плавание. Методика обучения. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Основы спортивной тренировки в плавании. Организация и проведение соревнований.

I курс

Тема 1. Введение. Классификация плавания, спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Дистанции в плавании.

Тема 2. Возникновение плавания. Становление плавания в России. Массовое обучение плаванию как основное направление развития плавания.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Основные группы средств обучения плаванию. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой.

Тема 4. Специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости суставов с учетом способа плавания, что является основанием для выбора способа плавания при начальном обучении детей и взрослых.

Тема 5. Спортивные способы плавания. Понятия о технике плавания. Гидростатическое равновесие тела пловца. Лобовое сопротивление – главная сила, препятствующая продвижению пловца вперед.

Тема 6. Техника выполнения стартов: с тумбочки и из воды. Исходное положение. Отталкивание, полет, вход в воду, скольжение, выход на поверхность воды.

Тема 7. Техника выполнения поворотов. Различия в технике выполнения открытого и закрытого плоских поворотов при плавании кролем на груди. Характеристика техники выполнения поворота “маятником” при плавании, кролем, брассом, дельфином.

Тема 8. Методика обучения прикладному плаванию. Техника плавания на боку.

Тема 9. Спасание утопающего. Действия спасателя при захватах тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание первой помощи при утоплении.

II курс

Тема 10. Научно-технические основы плавания. Силы реакции воды при движении тела. От чего зависит плавучесть тела пловца. Фазы, на которые условно можно разделить цикл движений руками и ногами при плавании.

Тема 11. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Структура техники спортивных способов плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Кинетические и динамические характеристики.

Тема 12. Совершенствование спортивных способов и специальные упражнения, применяемые при обучении плаванию различными способами. Последовательность применения упражнений при обучении и совершенствовании техники движений.

Тема 13. Основные стороны спортивной подготовленности пловца. Психологическая и тактическая подготовленность пловцов. Развитие скоростных способностей.

Тема 14. Нырание. Требования при выполнении упражнений в нырянии. Упражнения для изучения погружений в воду. Упражнения для изучения задержки дыхания.

Тема 15. Учебные прыжки в воду. Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.

Тема 16. Игры и развлечения на воде. Повышение эмоциональности и уменьшение монотонности занятий. Умение взаимодействовать в коллективе.

Тема 17. Самостоятельное проведение отдельных частей урока.

III курс

Тема 18. Основы преподавания плавания. Основные принципы обучения. Задачи и этапы обучения. Программа обучения и определяющие ее факторы.

Тема 19. Организация и методика проведения занятий с детьми в различных звеньях физического воспитания. Работа по плаванию в ДЮСШ, в оздоровительном лагере. Методика проведения различных форм работы по плаванию с детьми.

Тема 20. Организация и поведение соревнований. Основная документация. Судейство школьных соревнований по плаванию.

Тема 21. Организация и проведение водных праздников. План проведения. Сценарий. Художественное оформление места проведения праздника. Безопасность проведения.

Тема 22. Планирование спортивной тренировки: перспективное круглогодичное и текущее.

Тема 23. Планирование и учет работы по плаванию. В работе по плаванию используются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Тема 24. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся плаванием.

Теоретические основы вопроса «Исторический обзор развития плавания»

Лекция № 1-2

План:

1. Зарождение плавания;
2. Плавание у древних народов;
3. Развитие плавания в России;
4. Плавание в годы Великой Отечественной Войны;
5. Развитие плавания в послевоенные годы;
6. Современное состояние плавания.

Как свидетельствуют многочисленные литературные источники и дошедшие до нас изображения пловцов, люди умели плавать задолго до нашей эры. Это подтверждают археологические раскопки на территории Египта, Финикии, которые относятся к II-IV тысячелетию до нашей эры. На этих раскопках изображены люди, плывущие способами похожими на кроль и на брасс.

Плавание было широко распространено в Древней Греции и Древнем Риме, оно широко использовалось в военном деле. Достаточно ясное представление о применении в древние времена плавания в военных целях дает рельеф в гробнице Рамсеса II (1250 г. до н. э.). На нем изображена переправа хеттов, преследуемых египетскими войнами через реку Оронт, одни из воинов плывут способом похожим на кроль, другие выполняют гребок двумя руками, некоторые помогают своим товарищам выплыть на берег.

Римские императоры устраивали грандиозные учебные морские сражения, в которых участвовали воины и демонстрировали абордажные схватки, умение плавать, нырять, сражаться в воде, переправляться в брод и вплавь.

В войсках персидского царя Ксеркса были пловцы-ныряльщики. Геродот (1460 г. до н. э.) писал, как во время Греко - персидской войны Ксеркс использовал известного греческого пловца Скиллеса, который был в плену, для поднятия драгоценностей с затонувшего корабля. Когда Скиллес поднял ценности, царь его не отпустил. Тогда во время бури Скиллес прыгнул за борт, перерезал якорные канаты всех кораблей, и они разбились о прибрежные скалы. Спасаясь от врагов, Скиллес проплыл от Афет до островов Эвбея (около 14 км), часто ныряя, чтобы спрятаться. За этот подвиг греки поставили ему памятник в Дельфах. Греческий общественный деятель Солон предписывая в процессе воспитания юношества наряду с чтением и письмом обращать особое внимание на плавание.

Еще на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды. Они верили, что омовение защищает от нечистой силы, происки которой вызывают болезнь. Особенно высокого уровня достигла культура тела в древней Элладе. В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ богини чистоты – Гигии.

В Риме до наших дней сохранились развалины терм – общественных бань, которые также являлись спортивными, культурными и увеселительными учреждениями. Некоторые термы могли вмещать до 2500 тыс. человек. В них было множества купален, бассейнов (размером 100x50), залы для гимнастики, библиотеки, аллеи для прогулок, картинные галереи. Купаться ежедневно, даже по несколько раз в день было обычаем. В Греции существовал государственный закон, обязывающий граждан регулярно ходить в баню.

Возникновение плавания у славян восходит к древности. Развитию плавания способствовало большое количество водоемов, на берегах которых селились наши предки. Они занимались рыбной ловлей, охотой на водоплавающую птицу. Жизнь была связана с водой, было невозможно без применения навыков плавания и ныряния. Плавание в Древней Руси было одним из многих физических упражнений, а умение хорошо плавать и нырять обязательным элементом молодецкой доблести свидетельствуют следующие былины «О Добрыне Никитиче и его отце Никите Романовиче».

«Добрынюшка плавать горазд был,
Нырнет на бережок на тамошний,
Нырнет на бережок на здешний».

Кроме того земли славян подвергались нашествию кочевников. Военные действия были связаны с преодолением водных преград, что требовало определенных навыков плавания. Византиец Маврикий рассказывал, что славяне лучше, чем другие народы, могли переправляться через реки, потому что больше и лучше могли держаться на воде.

Плавание развивалось и у других народов, населявших территорию нашей Родины. В Карело-Финском эпосе говорится, как герой Вайнемен попал в воду:

«Ой, упал на море локтем, а потом спиной улегся, по морской поплыл пучине, по волнам морским понесся, 6 он летних дней несется. 6 ночей без перерыва».

В средние века физическая культура пришла в упадок. В это время плавание считалось греховным занятием. В ряде городов Европы плавание было запрещено церковью. Однако воины-феодалы отлично понимали значение плавания. В «Зеркале рыцаря» перечисляются главные качества, необходимые рыцарю, указывалось что он «должен уметь в броне на животе и на спине». В «Песне о Роланде» описана печальная участь рыцарей, попавших в воду:

«Попрыгали в поток, но не спаслись:
Доспехи увлекли на дно одних –
Те утонули раньше остальных;
Других сперва снесло теченьем вниз:
Кто разом захлебнулся – тот счастлив
Простились с жизнью в муках все враги».

Такая же судьба постигла и немецких рыцарей, разбитых русскими на льду Чудского озера.

На Руси было много профессиональных ныряльщиков. Их нанимали – дословно «в воду лазати и дыр отыскивати, чтобы роз учюг и сквозь учюг рыбе проходу не было» (учюг – забор из бревен под водой).

Первые учебные группы, в которых проводились организованные занятия по обучению плавания, возникли в начале 18 века. Большая заслуга в этом деле принадлежит Петру I.

Плавание в военных заведениях стало обязательной дисциплиной. В уставе императорского шляхетского кадетного корпуса указывалось: «Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать – не всегда есть мосты».

Наибольшее развитие обучение плаванию получило во второй половине 18 века. Русский православный полководец А.В. Суворов рассматривал плавание как средство физического воспитания, он считал, что именно умение плавать есть важнейший навык, необходимый солдату для преодоления водных преград вплавь и в брод. В Экономическом месяцеслове за 1776 год, подробно разбирается вопрос о том, какое свойство приобретает тело человека, если его легкие наполнены воздухом. Этот воздух, по мнению автора, «должен держать тело поверх воды и не допускать его тонуть». Это важнейшее открытие неизвестного русского автора было положено в основу обучения плаванию и получило название метода естественного изучения плавательных движений. Человека сначала учили спокойно лежать на груди, спине на поверхности воды и только после освоения этого навыка начинали обучать правильным приемам плавания. Естественный метод обучения плаванию был опубликован в Италии.

В России (в Петербурге) были открыты первые школы плавания. Наибольшее значение для развития плавания в этот период имела открытая школа на Неве в 1834 году. В школе обучали брассу на груди, спине, на боку, по-собачьи и саженками.

Посетители также осваивали прикладное плавание (плавание с оружием, спасание тонущих), прыжки в воду.

К этому времени получил свое признание метод раздельного обучения, т.к. делили целое на части, а потом объединяли.

Во второй половине 19 века техника плавания и методика обучения совершенствовалась. В большой степени этому способствовали появления ряда руководств по плаванию Брусилова, Плахова, Ганике. Изданная книга в 1897 году Ганике «Самообучение плаванию» содержала описание основных групп подготовительных упражнений и впервые в истории плавания рекомендовала способ «скольжения», как один из приемов приучения занимающегося к уверенным движениям в воде. В конце 19 века в России было открыто 7 плавательных бассейнов, 2 в Москве, 4 в Петербурге, 1 в Киеве. В 1908 году, в местечке Шувалово была открыта первая в России спортивная школа. Эта школа была кузницей инструкторов по плаванию. Из этой школы выпускали магистров плавания и кандидатов плавания при условии выполнения 12 следующих упражнений:

1. Проплыть 3000 м;
2. проплыть на спине 1500м;
3. Проплыть 1500 м в одежде и обуви способом брасс;
4. Проплыть 450 м на спине с помощью движений одними руками;
5. Проплыть 450 м на ногах;
6. Проплыть 30 м на спине с камнем 2 кг в одной руке;

7. Проплыть 30 м под водой;
8. Нырнуть на глубину 4-5 м за камнем 5 раз подряд с отдыхом 2-3 сек.;
9. Раздеться в воде;
10. Выполнить спасательное плавание на 75 м (прыгнуть со старта, проплыть 50 м, захватить «утопающего» и проплыть с ним 25 м);
11. Оказать первую помощь «утонувшему»;
12. Сделать с 7-метровой вышки три прыжка с места и три с разбега.

Шуваловская школа являлась методическим центром по развитию плавания, а России.

Для начала 20 века характерно появление новых школ плавания и создание общественных организаций по плаванию. Вслед за Шуваловской школой были открыты школы в 1910 году в Баку, в 1914 – Николаеве. В 1912 году было создано Московское общество любителей плавания. Спортивные соревнования в России начали проводиться в конце 19 века. О состоянии плавательного спорта в России дает представление статья, помещенная в журнале «Русский спорт» за 1913 год. Там говорится: «В России плавание как спорт распространено так мало, что, кажется, нет ни одного вида спорта, который бы не мог конкурировать с ним в этом. Есть правда, хорошо поставленная школа плавания в Шувалово, но ведь она одна на всю необъятную Россию». В 1912 году русские пловцы приняли участие в V Олимпийских играх в Стокгольме. Выступили неудачно, это объясняется низким уровнем развития плавания в стране. Неудачное выступление пловцов на Олимпийских играх заставило руководителей плавательного спорта расширить сферу организованных занятий спортивным плаванием и проводить ежегодно Всероссийские соревнования. В 1913-14 годы были проведены городские, междугородные и Всероссийские соревнования по плаванию, которые способствовали росту технических результатов. После начала I мировой войны развитие спортивного плавания приостановилось. Лишь изредка проводились соревнования в Москве и Петербурге. Однако отдельные результаты, показанные молодыми пловцами Шуваловской школы, повысили рекорды России. После революции в годы гражданской войны Армия нуждалась в бойцах, имеющих хорошую всестороннюю физическую подготовку. Массовую подготовку призывников осуществлял в то время Всеобуч, в программу входило и плавание. Были обучены тысячи молодых людей плаванию.

В 1918 году в Москве открывается институт физической культуры, а в 1919 в Петрограде. В планах этих институтов предусматривалось преподавание плавания, как самостоятельного учебного предмета.

В 1920 году, в Петрограде организовано спортивное общество «Дельфин», которое за 6 лет существования проделало огромную работу по развитию плавания. В обществе работали лучшие специалисты: Песков, Лусталло, Крадман, Семенов, Беляев и др.

Продолжая развивать Шуваловскую систему обучения плаванию, преподавательский коллектив уделял также большое внимание развитию технике плавания.

В 1921-22 годах в Москве и Петрограде организуется обучение плаванию детей в возрасте 11-12 лет. В 1923-25 началась работа по совершенствованию техники спортивных способов плавания. В 1925 году преподавателем института физической культуры Герканом было издано пособие по плаванию «Теория и практика спортивного плавания». В этой книге были изложены научные основы плавания и указано на оздоровительное, воспитательное и эстетическое значение плавания.

13 июля 1925 года было принято постановление по вопросам физической культуры. В постановлении говорилось о том, что средствами физической культуры являются не только физические упражнения, но также естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические условия.

В 1925-26 годах в Ленинграде вошли в строй 3 зимних бассейна, это позволило проводить круглогодичную тренировку. В 1930-31 в Москве было открыто 2 зимних бассейна. В 1931 году был введен в действие комплекс ГТО, в число обязательных норм включено плавание. Это потребовало создания специальной системы обучения плаванию. В 1932 такая система была разработана группой Ленинградских авторов и получила название «метод трех ступеней». I ступень – изучение основ техники способом кроль и брасс, а также готовились к сдаче норм комплекса ГТО I ступени. II ступень – дальнейшее совершенствование техники кроль и брасс и сдача норм ГТО II ступени. III ступень – повышение тренированности в различных способах плавания. В этот период также изучалась техника игры в водное поло, прыжки в воду и прикладное плавание.

К 1935 году в стране получила всеобщее признание и нашла широкое применение целостно-раздельная система обучения. В 1935 стал применяться новый способ плавания – баттерфляй, изменилась работа рук, а ноги работали брассом. Спортсмены, плывущие баттерфляем, ставились в заплывы брассистов. В 1935 году была введена Единая всесоюзная спортивная классификация, которая включала требования для получения спортивных разрядов. Для получения мастера спорта пловец должен был выполнить нормы I разряда в четырех способах плавания (кроль, брасс или баттерфляй, на спине, на боку), это содействовало разносторонней плавательной подготовке.

В 1935-37 годах открываются 3 зимних бассейна (Ленинград, Минск, Киев), в которых работа с детьми занимает значительное место. Период 1935-38 годов характеризуется развитием техники плавания, а также методики обучения и спортивной тренировки. Подтверждением этому были выдающиеся результаты: Бойченко, Мешков, Алешина, Соколов и др. В этот период выходит большое количество книг, брошюр, статей известных авторов.

В 1938 году было опубликовано учебное пособие «Юный пловец» З.П. Фирсов. Пособие обобщило опыт практической работы по плаванию с детско-юношескими коллективами. В 1940 году коллектив сотрудников Ленинградского института выпустили книгу под общей редакцией В.И. Шувалова «Плавание, водное поло, прыжки в воду».

В предвоенные годы продолжалось совершенствование системы спортивной тренировки. Это положительно сказалось на достижениях наших

пловцов. Особенно был заметен рост спортивных результатов у мужчин в плавании брасс, они превысили мировые рекорды на всех дистанциях.

1941 год. Многие сильнейшие пловцы ушли на фронт и совершили очень много героических подвигов. Опыт войны 1941-45 годов показал, какое огромное значение для успешного решения боевых задач и сохранения личного состава, имело умение бойца плавать. В тылу велась в основном работа по подготовке призывников. Спортивная работа приостановилась. В 1943 году вышло постановление о возвращении ведущих спортсменов с фронта. И с этого года возобновляется спортивная работа, в Москве было проведено личностное первенство СССР. В 1945 году проводится зимнее первенство Союза. Многие пловцы добились хороших результатов: Ушаков, Крюков, Мешков.

В 1946 году было установлено 2 мировых рекорда: Мешков 100 брассом (техника баттерфляй) и эстафета 4x100 вольным стилем.

В 1947 году Всесоюзная секция плавания вступила в члены Международной любительской федерации плавания (ФИНА). Это позволило нашим пловцам участвовать в международных соревнованиях, первенствах Европы Олимпийских играх и регистрировать наши достижения.

Начиная с 1949 года, в нашей стране рекорды на видах брасс и баттерфляй стали регистрироваться отдельно.

1950-50 годы характеризуются ростом спортивных результатов. В 1952 году наши пловцы впервые приняли участие в XV Олимпийских играх (Хельсинки) после 40 лет перерыва.

Выступление было неудачным. Команда пловцов принесла в общую копилку только 1 очко (брасс, Гаврилин 6 место). С этого года наши пловцы стали регулярно принимать участие в различных международных соревнованиях. Это способствовало обмену опытом.

С 1953 года Международные правила предусматривают разделение способа брасс-баттерфляй на два самостоятельных способа. В этом же году наши пловцы улучшили 3 мировых рекорда (400)

В 1954 году команда пловцов впервые приняла участие в первенстве Европы, выиграла 7 медалей: 1 серебрянную и 6 бронзовых.

В 1956 году была проведена I Спартакиада народов СССР, победу одержали Ленинград.

В период подготовки к XVI Олимпийским играм (Мельбурн) сборной командой пловцов было установлено 1 мировой и 1 европейский рекорды (в эстафете 4x100 комбинированное мужчины и Юничев 200 брассом, 2.34.0)

На Олимпийских играх команда выступила более успешно, чем на XV, набрав 10 очков.

Несмотря на успехи достигнутые, на первенстве Европы в 1958 году, результаты остаются на низком уровне по сравнению с зарубежными пловцами. И это подтвердилось на следующей Олимпиаде (Рим), наши пловцы заняли 10 место, набрав всего 5 очков. Слабое выступление пловцов на Олимпиаде явилось главной причиной пересмотра организационных форм работы по плаванию в стране.

В 1961 году состоялся пленум Федерации плавания СССР нового состава, который принял предложение о пересмотре всей работы по плаванию в стране. В этом же году сборная команда начала подготовку к XVIII Олимпийским играм. В 1962 году, выступая на первенстве Европы, наши пловцы в командном зачете, заняли 1 место и завоевали 4 золотых медали.

В 1963 году в Москве была проведена III Спартакиада народов СССР.

XVIII Олимпийские игры (Токио - 64). Результаты были весьма высокие, было установлено 8 мировых и 17 Олимпийских рекордов. Наши пловцы набрали 30 очков и завоевали 4 медали. Был установлен новый Олимпийский рекорд на 200 брассом, 15-ти летней школьницей из Севастополя Г. Прозуменщиковой.

Из 30 очков, которые получили наши пловцы, 19 очков были завоеваны в плавании способом брасс, 8 – в эстафете, 2 – баттерфляем, 1 – п./сп. Этот анализ показал, что советская школа брасса, которая завоевала славу до Великой Отечественной Войны, продолжает развивать свои лучшие традиции.

Очередные Олимпийские игры проводились на высоте более 2.200 м над уровнем моря в Мехико в 1968 году. Поэтому все команды старались проводить подготовку в условиях, приближенных к этой местности. Наша команда готовилась в Цахкадзоре, Грузия (высота примерно такая же). Надо отметить, что в этой Олимпиаде отличились мужчины: 9 советских пловцов получили 15 медалей (а в 1964 – один Прокопенко - серебро). Впервые в шестерку лучших кролистов (100 в/с) попали 2 наших спринтера: Ильичев, Кульков. Всего получили 45 очков), мужчины заняли 2-е место после США).

В Олимпийских играх в Мюнхене (XX игры) 1972 год, приняли участие 51 команда. Советская команда в Мюнхене на 29 очков меньше, чем в Мехико, потеряла 2 серебрянных и 1 бронзовую медали. Брассисты выступили плохо, только Г. Прозуменщикова завоевала серебро, а все остальные брассисты не попали даже в финал.

XXI Олимпийские игры проводятся в 1976 году в Монреале. Особенностью подготовки пловцов к данной Олимпиаде была индивидуализированная специальная подготовка, стали применять инерционные тренажеры для развития силы на суше. Для обеспечения всех сторон подготовки были привлечены ученые различных специальностей (медицины, физиологии, биохимии, психологии). Пловцы нашей команды готовились тщательно, увеличивался объем и интенсивность тренировок. Возросло количество стартов от 40 до 100 в годичном цикле. Повысился уровень общей, специальной физкультурной подготовки. Строительство новых бассейнов расширило возможности подготовки спортивных резервов в различных городах. Все это сказалось положительно на спортивных результатах. В Монреальской Олимпиаде наша команда заняла 3-е место, набрав 60 очков и 9 медалей. Наша брассистка Кошечкина (I место), устанавливает новый мировой и Олимпийский рекорд (200 м брассом).

XXII Олимпийские игры проводились в Москве в 1980 году. На данную Олимпиаду не приедет команда США. Наши пловцы показали высокие результаты, Мировой и Олимпийский рекорды установил В. Сальников 1500 м

в/с. Качюшите –200 брассом. Наши пловцы завоевали медали на видах, таких как: кроль, н/сп дельфин, эстафеты 1984 год наша команда на Олимпиаде участвовала.

1988 год – Сеул.

100 брассом – III место, Волков;

200 н/сп – I место, Полянский;

50 в/с – 3 III место, Пригода;

1500 в/с – I место, Сальников.

1992 год – XXV Барселона, эстафетное плавание 4x200 в/с. Мировой Олимпийский рекорд 200-400 в/с – I место Садовый.

1996 год – XVI Олимпийские игры, Атланта (штат Джорджия)

Попов Александр – 100 в/с 48.74 – золото

Панкратов Денис – 200 баттерфляй 1.56.51 – золото

Эстафета 4x100 комбинированное (н/с Силков, брасс Лопухов, баттерфляй Панкратов Денис, в/с Попов), 50 в/с – золото.

Прошли Олимпийские Игры, маленький отдых, и вновь подготовка к новой Олимпиаде (Австралия - XXVII). После каждых Олимпийских Игр специалисты при помощи компьютеров прогнозируют результаты на следующие Олимпийские игры. Плавание стало самым распространенным видом спорта. Плавание стало самым распространенным видом спорта. Плавание является видом, который прокладывает путь к технике, методике тренировки, организации и техническому обеспечению.

Теоретические основы вопроса «Основы обучения плаванию»

В процессе регулярных занятий плаванием, занимающиеся осваивают навык плавания, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и спортивных результатов. В зависимости от решения указанных задач, учебно-тренировочный процесс разделяется на обучение и тренировку. Если в учебно-тренировочном процессе доминирует задача освоения навыка плавания, то это будет обучение, а если доминирует задача совершенствования функциональных возможностей и физических качеств, то это будет спортивная тренировка. И эти два процесса тесно связаны между собой. Осваивая навык плавания, занимающийся выполняет большое количество движений, которые повышают уровень физической подготовки, работоспособности. И наоборот, выполняя тренировочные упражнения, пловцы непрерывно совершенствуют двигательные навыки, направляя их на совершенствование техники плавания. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений пловца, совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве и взаимном влиянии.

Учебно-тренировочный процесс по плаванию, как и по другим видам спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки.

Принципы системы физического воспитания

- 1) Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.
В нашей стране физическое воспитание предусматривает подготовку людей к высокопроизводительному труду и защите своей Родины. Этот принцип ярко выражает прикладную направленность физических упражнений.
- 2) Принцип всестороннего развития личности.
Этот принцип основывается на всестороннем духовном и физическом развитии людей. Он предусматривает единство умственного, нравственного, трудового, физического, эстетического и идейно-политического воспитания.
- 3) Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
Физические упражнения могут стать средством оздоровления лишь в том случае, когда оно применяется с учетом пола, возраста, состояния здоровья, гигиенических условий, норм нагрузок и других требований. Ответственность за охрану здоровья занимающихся физической культурой и спортом несут физкультурные организации, учитель, тренер. Состояние здоровья спортсменов находится под наблюдением врача. Врачебный контроль является обязательным для всех организаций, ведущих работу по физической культуре.

Принципы обучения и тренировки

1. Принцип сознательности и активности.
Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками и спортивными высотами тогда, когда они проявляют интерес к этому (занятиям). Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий проявляется при сознательном отношении к занятиям. Ученики должны ясно представлять цель и задачу обучения, осмыслить их. Главная задача учителя состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и управлять ими. Это повышает интерес и увлеченность занимающихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к тренировке и процессу обучения.
2. Принцип наглядности.
Этот принцип предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения (показ учителя, пловца, кинограмм).
3. Принцип систематичности.
Этот принцип включает также важные положения обучения и спортивной тренировки, как регулярность, повторность и последовательность занятий. Регулярные занятия повышают эффективность обучения и тренировки. В процессе обучения навыкам, огромное значение имеет повторность

упражнений. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагрузки, увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку, наоборот снижая. Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений, таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений.

4) Принцип прогрессирования.

Этот принцип выражает постепенность повышения требований к занятиям. Он предусматривает постановку и выполнение новых, более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. Принцип прогрессирования определяет также зависимость прочности приобретенных навыков от величины нагрузок.

Специфические принципы спортивной тренировки

1. Принцип направленности к высшим достижениям.

Спортивная тренировка предполагает достижение высоких результатов. Спортсмен независимо от его способностей, таланта, должен стремиться показать максимально высокий результат. Высокий спортивный результат не является самоцелью (он отражает уровень развития конкретных физических качеств, совершенствование сил и способностей, а также сознательность и активность).

2. Принцип единства общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация только тогда дает ощутимые результаты, когда она осуществляется на базе всестороннего развития спортсмена.

3. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

Непрерывность тренировочного процесса предусматривает такое планирование отдыха между занятиями, при котором на следующее от предыдущего занятия, наслаивалась нагрузка от каждого последующего занятия. Этот принцип предполагает проведение круглогодичных тренировок в течение ряда лет, и выполнения особой системы чередования нагрузок и отдыха.

4. Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований

Если спортсмен тренируется, не увеличивая нагрузок, то у него пропадает фаза «сверхвосстановления» и работоспособность возрастать не будет, и не будут повышаться результаты, это говорит о том, что нагрузки надо постоянно повышать. Однако, если повышать постепенно нагрузки, но незначительно увеличивать их, то через некоторое время они также перестанут повышать работоспособность, а если они слишком велики, то это приводит к перетренированности. В связи с этим, в спортивной тренировке возрастание нагрузок планируется не только постоянно, но и максимально. Максимальная

нагрузка должна соответствовать индивидуальности, возможностям (адаптационным, функциональным) организма.

5. Принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок.

Спортивная тренировка имеет волнообразный характер динамики изменения нагрузок. Это вызвано рядом причин – под влиянием тренировок в организме спортсмена возникают процессы утомления и восстановления, которые взаимодействуют между собой и вызывают чередование нагрузок и отдыха. Кроме того, волнообразные колебания обусловлены динамикой объема тренировки и ее интенсивности, находящимися в обратной зависимости. На волновой характер тренировочной нагрузки оказывает влияние запаздывающий характер динамики приспособительных изменений в органах и системах организма. Для того чтобы функциональные возможности организма на данном этапе тренировочного процесса достигали максимально высокого уровня, необходимы перепады нагрузок.

6. Принцип цикличности тренировочного процесса.

Тренировочный процесс характеризуется цикличностью, то есть повторением на определенных отрезках времени занятий этапов и периодов. В зависимости от продолжительности, различают малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы) циклы тренировки. В малые циклы включают небольшое количество занятий. Микроциклы предусматривают выполнение разнонаправленных упражнений с наилучшей взаимосвязью между ними, а также оптимальное чередование нагрузок и отдыха. В малых циклах необходимо обеспечить наилучшее взаимодействие процессов утомления и восстановления в пределах «малых волн». Не следует в одном уроке применять одновременно упражнения для развития большого количества физических качеств.

Влияние на структуру микроцикла оказывает режим трудовой, учебной, общественной и личной жизни спортсмена, поэтому более приемлемая деятельность микроцикла – неделя, т.к. ритм жизни и деятельности спортсмена будет относительно постоянным и легко согласуется с требованиями тренировочного процесса.

Средние циклы тренировки (втягивающий, базовый, ударный, предсоревновательный) строятся в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выполнению определенных видов работ. Эти виды работ определяют продолжительность каждого мезоцикла, который длится не более 2-х месяцев и включает в себя несколько недельных микроциклов.

Большие циклы тренировки подчиняются законам становления спортивной формы. Поэтому каждый последующий цикл, как правило, не повторяет предыдущий, а строится с учетом новых двигательных и функциональных особенностей спортсмена. Продолжительность цикла от 3 – 3,5 месяцев до 1 года. В зависимости от продолжительности большого цикла круглогодичная тренировка пловца может одно-двух-трех и четырехцикловогой.

Теоретические основы вопроса «Обучение плаванию Основные средства обучения»

1.Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Кроме того, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений, двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предмета, с предметом, на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики.

2.Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания, совершенствования отдельных элементов техники плавания. Существует три группы подготовительных упражнений: а) для освоения с водой; б) для изучения облегченных способов плавания; в) для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолевать чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнение простейших движений (7 серий все с поставленной задачей).

Подготовительные упражнения для изучения облегченных способов плавания создают необходимый двигательный фундамент для изучения техники плавания. Они включают в себя как простейшие гребковые упражнения для элементов техники плавания (ног, рук, дыхания).

Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают в себя упражнения на суше и в воде и имитационные упражнения.

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости, упражнения на растяжение и подвижность в суставах, упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения с гантелями и набивным мячом.

Имитационные упражнения используются для ознакомления с формой движения, они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется, они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Подготовительные упражнения в воде помогают освоить все элементы спортивного способа плавания и сам способ в целом. Различают три группы таких упражнений: а) для изучения движения ног; б) для изучения движения рук, дыхания, согласованного дыхания с движением рук; в) для изучения способа в целом.

3.Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок, освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

Общая схема обучения плаванию

Она складывается из следующих этапов:

1. Демонстрация изучаемого способа.
2. Теоретическое обоснование (объяснение) техники плавания.
3. Опробование способа (попытка плыть изучаемым способом).
4. Практическое ознакомление с формой движения на суше.
5. Овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде.
6. Освоение способа в целом.
7. Совершенствование техники и ее элементов.

При демонстрации техники следует рассказать о положении тела, работе рук, ног, дыхания, согласовании движений, рассказать о прикладном значении спорта.

Практическое ознакомление на суше с формой движений создают у занимающихся представление об амплитуде движений, направлении, скорости движений конечностей, углах сгибания в суставах и т.д.

При обучении различным плавательным движениям используются многочисленные упражнения, отдельные элементы техники облегченных и спортивных способов изучаются в таком же порядке: 1) в опорном положении без движения (бортик, дно, стоя на дне) с продвижением по дну и выполнением вдоха и выдоха. 2) В безопорном положении с продвижением (скольжение с различным положением рук и вдоха). 3) В движении с опорой (доска, круг) это плавание используется для совершенствования навыка и развития физических качеств. 4) При изучении способа в целом следует проплывать заданные отрезки дистанции в оптимальном темпе, но выполнять каждый вдох и выдох (т.е. подчинить движения дыханию). В процессе обучения необходимо обращать внимание на ошибки и устранять их. При совершенствовании техники плавания используется безопорное плавание и плавание с подвижной опорой. Плавание н/н и н/р с доской, с различным положением рук. По мере совершенствования техники, скорость и длина дистанций и отрезков увеличивается.

Задания для самостоятельной работы

Методические указания по выполнению заданий самостоятельной работы

1. Изучение истории возникновения плавания в России. Современное состояние плавания (собеседование, реферат).
2. Изучение терминологии и жестикуляции в плавании (собеседование).
3. Изучение методики обучения спортивным способом плавания (просмотр тренировочных занятий, кинофильмы, специальная литература)
4. Выбор темы курсовой работы (представить план выбранной работы)

5. Совершенствование техники прикладного плавания (сдача практических нормативов)
6. Посещение тренировочных занятий по плаванию в зале и в бассейне (конспекты посещенных занятий, устный анализ)
7. Изучение методик обучения подготовительным упражнениям по освоению с водой различным способом плавания (собеседование реферат)
8. Самостоятельное проведение тренировочных занятий с занимающимися (представление конспектов, анализ проведенных занятий).

Методические рекомендации по самостоятельной работе для студентов

Приступая к самостоятельным занятиям по плаванию, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, тренером, какие выбрать упражнения и как дозировать нагрузку.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

Правила проведения самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
2. Очень важно, чтобы физические нагрузки соответствовали вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
3. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном виде спорта.
4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, можно заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, в зале, привлекать к тренировке своих товарищей.
6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с

учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не стремитесь выполнить максимальную нагрузку. Даже при развитии силы выдающийся советский штангист Ю.А. Власов рекомендует пользоваться непредельными отягощениями.

8. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении ее используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т.п.).

9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с тренером, врачом.

Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

План практических занятий

Практический материал – I курс

1. **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения без предметов, типа зарядки. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц.

2. **Специальные упражнения.**

Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учетом техники способа плавания.

3. **Подготовительные упражнения по освоению с водой.** Передвижение индивидуально, парами, тройками с различными положением рук. Бег наперегонки. Погружения постепенные (до пояса, груди, с головой).

Упражнения на дыхания. Варианты дыхания – непрерывное и взрывное. Задержка дыхания при погружениях. Выдохи в воду медленно, быстро. Обязательное выполнение выдохов после упражнений на задержанном дыхании. Всплывание: поплавок. Лежание на воде в положении на груди, с различными положениями ног и рук. Скольжения. На груди, спине, на боку с различным положением рук. Выполнение вышеприведенных упражнений в игровой и соревновательной форме.

На суше

Ознакомление с формой гребковых движений всех способов плавания.

В воде

Движения ног у опоры и в скольжении с различным положением рук. Движение рук в скольжении с различным положением рук. Движение рук в скольжении с выполнением гребка всеми способами.

Спортивные способы плавания

На суше

Характеристика техники спортивных способов плавания. Демонстрация способов плавания. Имитация гребковых и подготовительных движений ногами, руками в цикле, каждым способом плавания.

В воде

Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование элементов в безопорном положении, определение и устранение ошибок (технических). Последовательное проплывание всеми способами.

Оказание помощи пострадавшему на воде

На суше

Демонстрация способов удержания пострадавшего. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки. Оказание до врачебной помощи. Способы искусственного дыхания.

В воде

Подплывание к тонущему. Практическое изучение приемов освобождения от захватов и способов удержания. Практическое изучение способов транспортировки. Подготовка к выполнению норматива.

Практические занятия – II курс

Общеразвивающие упражнения. Дальнейшее развитие координации движений, физических качеств, увеличение темпа и дозировки.

Подготовительные упражнения. Упражнения для ознакомления с техникой ныряния. Упражнения для ознакомления со спецификой плавания на боку.

Специальные упражнения. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами.

Упражнения для изучения и совершенствования прикладного плавания. Плавание на боку.

На суше. Упражнения для ознакомления с формой движения.

В воде. Упражнения для изучения движений ногами и согласования движений нижней руки с движениями ног и дыханием; плавание при

соблюдении полной координации. Ныряние в глубину и длину.

На суше. Демонстрация техники ныряний.

В воде. Специальные упражнения до и после старта: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Техника погружения в воду: из опорного и без опорного (с поверхности воды) положений, погружения ногами вниз и головой вперед. Способы передвижения под водой (ныряния) брассом с гребком до бедер и удержанием рук, прижатым к туловищу «торпедой»; комбинированным способом. Доставка предметов со дна.

Оказание помощи пострадавшему на воде.

На суше. Демонстрация способов удержания пострадавшего. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки. Оказание до врачебной помощи. Способы искусственного дыхания.

В воде. Подплывание к тонущему. Практическое изучение приемов освобождения от захватов и способов удержания. Практическое изучение способов транспортировки. Подготовка к выполнению норматива.

Учебные прыжки в воду. Для ознакомления стартовых прыжков. Стартовые прыжки из воды: принятие и фиксация исходного положения пловца на старте; скольжение на спине с последующим движением ног. Скольжение на спине с последующим выходом на дистанцию. Стартовые прыжки самостоятельно и под команду, и по правилам соревнований.

Повороты

На суше: классификация поворотов и их общая техническая характеристика. Значение поворотов в условиях соревнования, техника и правило выполнения поворотов в различных способах плавания. Имитация техники поворота на груди и на спине по фазам: подплывание, группировка и вращение-толчок-скольжение-начало плавательных движений.

В воде: скольжение на груди с последующим поворотом на правый (левый) бок гребком левой (правой) руки, «поплавок» с поднятой головой у стенки, удерживаясь за счет движения рук, выпрямить руки и, оттолкнувшись, - скольжение на груди. Наплывание на стенку, включая движение ног с последующим касанием одной руки. Группировка, толчок скольжение. Тоже, выполняя движение ногами и гребок правой (левой) рукой. Выполнение поворота открытого, закрытого «маятника». Поворот на спине. Скольжение, скольжение с последующим движением ног, правой (левой) рук. Поворот, подплывая в полной координации. Основные ошибки и пути их устранения.

Совершенствование в спортивном плавании

Свободное безостановочное плавание избранным способом. Проплывание коротких отрезков (12,5 25 м) с увеличением скорости к концу отрезка. Плавание по элементам техники. Плавание в полной координации избранным способом в различном режиме. Игры в воде, преимущественно направленные

на ознакомление со свойствами воды: «Сядь на дно», «Водолазы», «Ныряльщики», «Спрячься в воду». Игры, преимущественно направленные на изучение и совершенствование элементов техники: «Гудок», «Торпеды», «Толкнись пятками», «Насос», «Буксир», «Винт», «Фонтан». Игры, преимущественно направленные на развитие физических качеств: «Регби в воде», «Чехарда», «Перетяни», «Попади в цель». Эстафеты. Прыжки ногами вниз с бортика, стартовой тумбочки, постепенно нарастающей высоты.

Плавание на увеличивающееся расстояние избранным способом (объемное плавание). Совершенствование техники избранного способа путем проплывания коротких отрезков с толчка, поворота, старта (2 x 25 м, 2 x 25 50м, 4x25 м, 2x50м). Плавание на средние дистанции в заданном режиме. Тренировка на соревновательной дистанции.

Игры на воде

Игры, преимущественно направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания. «Поисковики», «Буксировка», «Кто дальше», «Поднырни».

Учебная практика

Составление конспекта отдельных частей урока, проведение их с последующим анализом. Самостоятельный подбор упражнений для формирования техники плавания, Анализ ошибок в технике плавания.

Практический материал – III курс

Совершенствование техники избранного и дополнительных способов плавания с целью освоения комплексного плавания. Подготовка к соревнованиям.

Учебная практика

Составление конспекта урока и его проведения с детьми разных возрастов в школе. Моделирование различных ситуаций на уроке. Управление группой, подача команд и распоряжений. Проведение урока (зачтено) на оценку. Организация учебных соревнований.

Требования к написанию курсовой работы по педагогическому физкультурно-спортивному совершенствованию

Цель – написание курсовой работы, овладение методикой самостоятельной исследовательской работы;

Задачи:

1. Научить студентов логическому анализу состояния проблем теории физического воспитания.
2. Научить умению самостоятельно собирать фактический материал по избранной теме (литературный и экспериментальный).
3. Научить студентов анализу литературы и педагогическим методам.
4. Научить наблюдению и эксперименту.
5. Научить студентов правильному оформлению рукописных трудов - курсовых и дипломных работ.

Характеристика курсовой работы

Курсовая работа должна отвечать следующим требованиям.

1. Тема и содержание должны быть актуальными.
2. Объем курсовой работы – 25-30 стр. напечатанного текста полуторным интервалом WORD Times New Roman, размер шрифта – 14.
3. Титульный лист, содержание и библиография оформляются по общепринятым правилам.

Тематика курсовых работ

1. Организация и методика обучения детей плаванию в младшем школьном возрасте.
2. Организация и методика проведения занятий с детьми дошкольного возраста.
3. Плавание в терапии больных и ослабленных детей.
4. Уроки плавания в программе средней школы.
5. К вопросу о дифференцированном подходе к проведению уроков по плаванию школьников с ослабленным здоровьем.
6. Реакция пульса пловца на различный вид спортивной нагрузки.
7. Особенности телосложения и физической подготовленности пловцов высокого класса.
8. Зависимость спортивного результата в различных возрастных группах от показателей физического развития.
9. Организация и проведение занятий по плаванию на открытых водоемах (в условиях оздоровительного лагеря).
10. Методика обучения прикладному плаванию (ныряние в глубину, длину, освобождение от захватов, транспортировка, оказание первой помощи).
11. Методико-педагогическая характеристика игр на воде и рекомендации по их использованию при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Общие методические указания к проведению игр на воде.
13. Организация и проведение праздников на воде.
14. Организация и методика проведения урока по лечебному плаванию с заболеваниями ССС.
15. Роль плавания в воспитании осанки.

16. Физиологические предпосылки повышения эффективности тренировочных нагрузок в плавании.
17. Российские пловцы на Олимпийских играх.
18. Физиологические основы гигиенического действия плавания.
19. Гигиенические требования к содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном процессе.
20. Личная гигиена пловца, предупреждение, переохлаждение, заболеваний и травм.
21. Профессионально-прикладная подготовка по плаванию.

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:

1. Анализ и пути устранения характерных ошибок при выполнении гребковых движений в плавании.
2. Исследование эволюции техники плавания способом кроль на груди.
3. Исследование средств и методов развития специальной выносливости пловцов.
4. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств юных пловцов.
5. Педагогический контроль в плавании.
6. Методика обучения технике спортивных способов плавания.
7. Зависимость спортивного результата в различных возрастных группах от показателей физического развития.
8. Общие методические указания к проведению игр на воде.
9. Организация и проведение праздников на воде.
10. Роль плавания в воспитании осанки.
11. Физиологические предпосылки повышения эффективности тренировочных нагрузок в плавании.
12. Российские пловцы на Олимпийских играх.
13. Личная гигиена пловца, предупреждение переохлаждений, заболеваний и травм.

Литература к рефератам

1. Булгакова Н.Ж. Плавание; Учебник для студентов института физической культуры, педагогического факультета. М. ФиС, 2001.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб. пособие для студ. / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. — М.: Академия, 2005. — 432 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. - (Учеб. пособие для вузов). — М.: Владоспресс, 2004. — 367с.
4. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. М. ФиС, 1988. Правила соревнований. М. ФиС, 2000, 2006.

5. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: учебн. пособие для студ. высших пед.учебн. заведений/Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкарев, Н.П. Кравцевич и др.М.:Академия,2002.-384с.
6. Кошанов А.Н.-Начальное обучение плаванию [Текст]: методический материал/А.И. Кошанов. М.: Чистые пруды 2006.-32с.

Примерные вопросы к зачету

1. Анализ техники плавания кроль на груди.
2. Основные упражнения для изучения работы ног в способе плавания кроль на груди (ошибки, методические указания).
3. Анализ техники способа брасс.
4. Основные упражнения для изучения поворота на груди (открытый, закрытый).
5. Основные упражнения для изучения работы рук в способе плавания кроль на груди (ошибки, методические указания).
6. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
7. Основные упражнения для изучения работы ног в способе плавания брасс (типичные ошибки, методические указания).
8. Основные упражнения для изучения старта с тумбочки (типичные ошибки).
9. Основные упражнения для изучения старта из воды (ошибки, методические указания).
10. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
11. Основные упражнения для изучения согласования движений ног, рук и техники дыхания в способе плавания кроль на груди.
12. Общие сведения о бассейне.
13. Анализ техники способа плавания кроль на спине.
14. Основные упражнения для изучения поворота на спине (типичные ошибки, методические указания).
15. Правила проведения упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.
16. Правила исправления ошибок.

Примерные вопросы к экзамену

1. Введения. Классификация плавания.
2. Исторический обзор развития плавания (зарождение плавания, современное состояние плавания).
3. Некоторые физические свойства воды (уд. вес), плотность жидкостей, вязкость, сжимаемость.
4. Статическое плавание (плавучесть, равновесие тела).
5. Динамическое плавание (сопротивление при плавании, обтекаемость и площадь поперечного сечения, сопротивление формы, трения и

волнообразования, любое сопротивление и подъемная сила, направление рабочих движений и сила тяги).

6. Влияние анатомического строения тела человека на технику плавания.

7. Влияние физиологических функций человека на технику плавания.

8. Техника спортивных способов плавания (анализ техники движения ног, рук, в полной координации всех способов плавания).

9. Техника стартов (анализ техники старта с тумбочки и из воды).

10. Техника поворотов (на груди, на спине).

11. Принципы обучения и тренировки.

12. Методы обучения.

13. Методические приемы обучения.

14. Основные средства обучения.

15. Обучение спортивным способам плавания

- упражнения для изучения работы рук (на суше, на воде);

- упражнения для изучения работы ног (на суше, на воде);

- упражнения для работы рук в согласование с дыханием (на суше, на воде);

- упражнения для согласования движения ног, рук, и технике дыхания.

16. Обучения стартам: а) с тумбочки, б) из воды.

17. Обучение поворотам: а) на груди, б) на спине.

18. Документы планирования учебной работы по плаванию.

19. Виды учета и документы учета.

20. Формы обучения в плавании.

21. Формы контроля учебно-тренировочной работы.

22. Урок как основная форма проведения занятий.

23. Работа по плаванию с детьми: а) общеобразовательная школа, б) ДЮСШ, в) пионерский лагерь.

24. Методика проведения различных форм работы по плаванию с детьми.

25. Урочные формы занятий.

26. Особенности методики проведения занятий с детьми.

27. Основные особенности плавания как физического упражнения.

28. Содержание спортивной тренировки.

29. Методы спортивной тренировки.

30. Методы и средства морально-волевой подготовки.

31. Прикладное плавание, способы передвижения под водой (в глубину, в длину), подготовка к нырянию, спасание вплавь, транспортировка пострадавших, освобождение от захвата, оказание доврачебной помощи.

32. Организация и проведение соревнований.

33. Правила соревнований.

34. Оборудование и инвентарь бассейна.

35. Требования, предъявляемые при проведении занятий на открытой воде.

36. Организация и проведение праздников и игр на воде.

37. Общие сведения о воде.

38. Упражнения по освоению с водой.

Зачетные требования по практическому разделу дисциплины «Плавание»

I курс, 2 с. / текущая аттестация.

1. Зачет по технике плавания кроль на груди и на спине, дельфином, брассом, стартовых прыжков и поворотов.
2. Проплывание технически правильно избранным способом дистанции 100 м.
3. Зачет по учебной практике.

II курс, 3 с. / итоговая аттестация

1. Проплывание избранным способом дистанции 100 м. на время.
2. Прыжок в воду вниз ногами: мужчины – высота 5 м., женщины – 3 м.
3. Транспортировка пострадавшего на отрезке 50 м. одним из способов.
4. Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему на воде.
5. Ныряние в длину: мужчины – 25 м., женщины – 15 м.
6. Ныряние и доставание предмета на глубине 4 м.
7. Зачет по учебной практике.
8. Плавание 400 м любым способом плавания без учета времени

III курс, 5 семестр

1. Зачет по учебной практике.
2. Зачет по методике проведения подвижных игр на воде.
3. Экзамен по плаванию.

Терминологический словарь по плаванию

Бассейн - сооружение для занятий водными видами спорта. Плавательный бассейн обычно длиной 25 м или 50 м, шириной 15-25 м и глубиной 1,2-5 м, количество дорожек – 6 или 8 (ширина дорожки 2м). Оптимальная температура воды – 26-28 градусов, воздуха – 24-26 градусов.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный, для данных условий, отрезок времени, обусловленный комплексом функциональных свойств.

Вдох пловца - фаза цикла дыхания. Вдох производится через рот, поворотом головы в сторону.

Выдох пловца - фаза цикла дыхания. Выдох производится в воду через рот и нос во время гребка и служит для усиления гребка.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности; способность противостоять утомлению.

Гибкость - способность человека выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, определяемая морфофункциональными свойствами и особенностями опорно-двигательного аппарата.

Гребок, или рабочее движение, - движения пловца, создающие силу тяги, продвигающую пловца вперёд.

Двигательная подготовленность - интегральное состояние, отражающее уровень сформированности двигательных умений и навыков и степень развития физических качеств.

Двигательные умения и навыки - отлаженные способы управления движениями и действиями в какой-либо деятельности, включая физкультурно-спортивную.

Дозировка психофизической нагрузки - оптимизация в соответствии с дидактическими задачами соотношения объёмов и интенсивности педагогических воздействий, а также определение оптимальных интервалов отдыха между этими воздействиями.

Доска для плавания - инвентарь, применяемый для обучения и тренировки в плавании. Представляет собой поплавок прямоугольной формы размером 40-60 см в длину, 30-40 см в ширину, толщиной 3-5 см. Изготавливается из лёгких синтетических материалов (пенопласт, иггелит и т.п.).

Заплыв - преодоление дистанции группой пловцов, выделенных из общего числа участников путём жеребьёвки или по предварительным результатам и стартующих одновременно. Число участников заплыва определяется количеством плавательных дорожек в бассейне.

Ласты (моноласты) - спортивный инвентарь для увеличения скорости плавания. Резиновые или пластиковые приспособления в форме гусиной лапки, которые пловец надевает на ноги для увеличения опорной поверхности ступни. При плавании в ластах значительно увеличивается скорость.

Ловкость - способность человека осваивать новые движения и успешно действовать в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика обучения - совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

Нагрузка - воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или другого исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей.

Физическая нагрузка. Воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности.

Нырание - погружение в воду с головой или передвижение под водой без использования вспомогательных средств и оборудования. Навык, используемый в прикладных целях. В спорте - составная часть двигательной деятельности пловцов, прыгунов в воду, ватерполистов и представителей других водных видов спорта.

Нырание в глубину. Погружение пловца в воду в вертикальном положении на наибольшую глубину.

Нырание в длину. Передвижение пловца под поверхностью воды (глубина погружения 1,0-1,5 м) в горизонтальном положении на определённое расстояние.

Обтекаемость пловца - естественная или искусственно создаваемая способность пловца продвигаться в воде с максимально малой силой гидродинамического сопротивления. Наиболее обтекаемой является каплевидная форма. Несовершенная техника (опускание головы вниз, прогибание туловища в пояснице, неполное выпрямление ног) ухудшает обтекаемость тела и затормаживает продвижение пловца вперёд.

Освоение с водой - начальная фаза обучения плаванию. Заключается в создании условий для привыкания обучаемого к непривычным для него условиям водной среды. Включает овладение следующими навыками: ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплытие и лежание на воде, выдохи в воду, скольжение и т.п.

Отметка - условное выражение оценки; отражает количественный и качественный показатель оценки.

Оценка физкультурно-спортивной деятельности - процесс и результат сравнения показателей достигнутого учащимися уровня физической культуры с эталонными данными.

Плавание - передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования. Важный двигательный навык.

Плавучесть - это способность тела плавать на поверхности. Когда выталкивающая сила больше тяжести тела - плавучесть положительная; если меньше - отрицательная; в случае, когда сила тяжести равна выталкивающей силе - нейтральная.

Плотность воды - масса воды в единице объёма. Измеряется в килограммах на кубический метр (кг/м^3). Высокая по сравнению с воздухом плотность воды (почти в 800 раз) оказывает значительное сопротивление продвижению пловца, поэтому, чтобы плыть, пловец должен сохранять горизонтальное положение тела и прикладывать большие мышечные усилия.

Поворот в плавании - элемент техники плавания. Поворот условно разделяют на следующие фазы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность воды. По моменту вдоха повороты делятся на открытые (во время которого пловец производит вдох) и закрытые (без выполнения вдоха), по характеру вращения - на простые и сложные.

Поворот в плавании брассом и дельфином - применяются 3 варианта поворотов: открытый плоский; закрытый; поворот "маятником".

Поворот в плавании кролем на груди - применяются 4 варианта поворотов: открытый простой поворот с вращением вокруг одной (переднезадней) оси; поворот "маятником"; закрытый поворот; поворот кувырком вперёд.

Поворот в плавании кролем на спине - применяют 3 варианта поворота: открытый поворот вокруг переднезадней (вертикальной) оси; закрытый поворот с вращением тела вокруг переднезадней и поперечной осей; скоростной поворот.

Закрытый поворот в плавании кролем на груди, брассом и дельфином. При плавании кролем на груди пловец касается стенки бассейна одной рукой, при плавании брассом и дельфином - двумя руками одновременно. В остальных движениях техника выполнения поворота одинакова. Пловец подплывает к стенке с вытянутой рукой, другая, закончив гребок, располагается вдоль туловища (в двух других способах после касания стенки двумя руками одна опускается вниз и располагается вдоль туловища, другая касается стенки бассейна). В это же время сгибаются ноги, голова опускается ещё ниже в воду, пловец принимает положение группировки. Затем, отталкиваясь рукой от стенки, ставит на неё ноги, выводит руки вверх и осуществляет толчок ногами. Вдоха перед толчком ногами пловец не делает, из-за чего этот поворот выполняется быстрее открытого.

Закрытый поворот в плавании кролем на спине. Пловец подплывает к стенке и касается её рукой. Потом опускает голову вниз, сгибает ноги в тазобедренных и голеностопных суставах, быстро проносит их над водой к стенке бассейна, вращаясь вокруг переднезадней (вертикальной) и поперечной осей. Вращение выполняется на задержанном дыхании. Затем пловец выводит руки вверх и ставит стопы на стенку, после чего следуют сильный толчок ногами, скольжение и выход на поверхность воды.

Открытый поворот в плавании кролем на груди, брассом и дельфином. При плавании кролем на груди пловец касается стенки бассейна одной рукой, при плавании брассом и дельфином - двумя руками одновременно. В остальных движениях техника выполнения поворота одинакова. Открытые повороты просты в исполнении и применяются при обучении новичков. Пловец подплывает к стенке с вытянутой рукой, другая, закончив гребок, располагается вдоль туловища. В это же время сгибаются ноги, и пловец делает выдох. Затем он выполняет вращение вокруг переднезадней (вертикальной) оси и ставит стопы на стенку, выводит обе руки вперёд, делает вдох, опускает лицо в воду и отталкивается от стенки бассейна.

Открытый поворот в плавании кролем на спине. Пловец касается стенки бассейна у самой поверхности воды любой, немного согнутой в локтевом суставе рукой, другая рука заканчивает гребок у бедра. Тело, до касания стенки рукой, находится обязательно в положении на спине. После касания стенки рукой пловец группируется, сильно сгибает ноги и продвигает их через сторону к стенке бассейна. Вращаясь, спортсмен делает вдох, выводит руки вверх, ставит стопы на стену. Совершает сильный толчок ногами, скольжение под водой и выход на поверхность воды.

Поворот пловца кувырком вперёд. Скоростной закрытый поворот, основной вариант поворота для квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди. Спортсмены не касаются рукой стенки бассейна, а лишь ставят на неё стопы для отталкивания после кувырка. Когда до стенки остаётся примерно 1,5-

2 м, пловец делает первую половину гребка находящейся впереди рукой (другая рука вытянута вдоль тела и остаётся неподвижной). Закончив гребок, пловец делает вдох и энергичным движением головы и плеч вперёд-вниз осуществляет кувырок вперёд, который заканчивается постановкой ног на стенку. Затем пловец выводит руки вверх и отталкивается ногами от стенки.

Поворот пловца кувырком назад. Применяется в комплексном плавании при переходе от плавания на спине к плаванию брассом. Спортсмен, подплывая на спине к стенке бассейна, касается её рукой, группируется, делает кувырок назад в вертикальной плоскости (относительно поперечной оси тела) и оказывается в положении на груди. После отталкивания и скольжения он плывёт брассом.

Поворот пловца "маятником". Применяется во всех способах плавания, кроме плавания на спине. В брассе и дельфине этот поворот является основным. Выполняется с движением одной рукой по воздуху во время вращения. Руки спортсмена касаются стенки бассейна одновременно (в способах брасс и дельфин) на одном уровне и близко к поверхности воды. Пловец сгибает руки в локтевых суставах, приближая голову и плечевой пояс к стенке, сгибает ноги и, отталкиваясь руками от стенки бассейна, начинает вращение в боковой плоскости, близкой к вертикальной. Закончив вращение, он погружается в воду, вытягивает руки вверх и отталкивается от стенки. Во время отталкивания происходит поворот на грудь, пловец вытягивается и после кратковременного скольжения под водой начинает плавательные движения.

Прыжок в воду - способ преодоления пространства путём быстрого перемещения тела после отталкивания от какой-нибудь точки опоры. Это двигательное действие состоит из следующих фаз: отталкивание, полет, приводнение.

Разминка - специально смоделированная физкультурно-спортивная деятельность, подготавливающая человека к конкретной работе.

Ритм движений - последовательное чередование рабочих фаз движения и отдыха в процессе выполнения упражнения.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Синхронность - в синхронном плавании - согласованность движений спортсменок с музыкальным сопровождением и между собой (одинаковые способы выполнения над водой и под водой, одинаковая высота во всех позициях и движениях, одинаковые углы наклона рук и ног, чёткость перестроений и рисунков). В синхронных прыжках в воду согласованность движений спортсменов между собой.

Скольжение пловца - передвижение пловца под водой после старта и поворота без движений ногами и руками. При этом тело пловца должно иметь обтекаемое положение и должно быть напряжено. Глубина скольжения зависит от способа плавания (глубже при плавании брассом).

Старт пловца - в спортивном плавании различают две разновидности старта: прыжком со стартовой тумбочки (при плавании кролем на груди, брассом и дельфином) и из воды с отталкиванием от бортика бассейна (при плавании на спине).

Структура урока физической культуры - количество его структурных единиц, их соотношение и взаимосвязь, назначение и содержание, последовательность и оптимальная продолжительность каждой из них.

Темп движений - количество циклов движений за определённый отрезок времени. Одна из основных количественных характеристик техники плавания. Определяется путём визуального наблюдения и подсчёта.

Техника спортивного плавания - это рациональная система движений, действий и приёмов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовать свои двигательные способности в высокий результат.

Трамплин для прыжков в воду - металлическая подкидная доска стандартной упругости длиной 4,8 м и шириной 0,5 м, имеющая противоскользящую поверхность. Трамплин своим задним концом крепится к неподвижной опоре.

Тумбочка стартовая - приспособление для старта пловца. Высота тумбочки над уровнем воды 50-75 см, наклон к воде 10° . Верхняя площадка тумбочки (с шероховатым покрытием) имеет размер 50 x 50 см. Под тумбочкой на высоте 30-60 см от уровня воды находятся поручни для старта из воды.

Угол атаки - ориентация тела пловца в потоке воды. Угол, образованный горизонтальной линией направления движения пловца и продольной осью тела пловца. Он может быть положительным, если плечевой пояс расположен выше таза, и отрицательным, когда плечевой пояс находится ниже таза. С увеличением угла атаки возрастает лобовое сопротивление. Минимальный при плавании способом кроль на груди ($3-6^\circ$), максимальный при плавании способом брасс (15°). Угол атаки тела пловца, превышающий 15° , нерационален.

Упражнение - действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

Имитационное У. - упражнение, воспроизводящее только по форме какие-либо отдельные элементы техники разучиваемого упражнения, но без необходимых динамических усилий.

Подводящее У. - упражнение, помогающее постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Контрольное У. - упражнение, которое служит средством контроля за воспитанием физических качеств и двигательных навыков.

Фальстарт - преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра. За два фальстарта спортсмен дисквалифицируется.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости).

Физическая подготовка - одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств.

Общая физическая П. (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Специальная физическая П. (СФП) - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

Цикл движений - совокупность движений в одном гребке, проходящих полный круг и повторяемых многократно. Началом цикла принято считать начало фазы захвата воды руками при плавании кролем на груди, на спине, дельфином; затем следует гребок, выход руки из воды (пронос), вход руки в воду.

Чувство воды - способность пловца непрерывно получать информацию от различных анализаторов (рецепторов мышц, глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов), что позволяет ему лучше ощущать положение своего тела в воде, давление воды на гребущие поверхности, скорость движения тела.

Шаг пловца - расстояние, на которое продвигается пловец за один гребок (цикл движения).

Эстафета - вид программы соревнований в ряде видов спорта (бег, плавание, лыжные гонки, биатлон и др.), где спортсмен выступает только на своём этапе и передаёт эстафету в зоне передачи представителю своей команды (правила передачи определены в каждом виде); в эстафетном плавании - касанием рукой о бортик.

Примерные варианты заданий

Тестовый срез знаний по специальности 050720 — «Физическая культура»

Время проведения 90 мин.

I вариант

1. Какие дистанции есть в марафонском плавании:

- а) 5 км
- б) 10 км
- в) 15 км
- г) 25 км

2. В каком году была основана знаменитая в России Шуваловская школа плавания:

- а) 1984 г.
- б) 1900 г.
- в) 1908 г.
- г) 1923 г.

3. Укажите последовательность способов плавания в комплексном плавании:

- а) брасс
- б) кроль на груди
- в) кроль на спине
- г) дельфин

4. Сколько спортсменов выходит в финал соревнований?

- а) 4
- б) 6
- в) 8
- г) 10

5. Из чего состоит полный цикл движений в брассе _____

6. Перечислите основные фазы в цикле движений руками при плавании кролем на груди (установите последовательность):

- а) захват
- б) подтягивание
- в) отталкивание
- г) вход в воду
- д) пронос, выход

7. В каких способах плавания касание поворотного щита двумя руками обязательно (подчеркните)

- а) вольный стиль
- б) на спине
- в) брасс
- г) дельфин

8. Кто из спортсменов первый проплыл 1500 м с результатом менее 15 мин.

- а) Денис Панкратов
- б) Александр Попов
- в) Владимир Сальников
- г) Мэттью Бионди

9. Что влияет на плавучесть пловца _____

10. Какой угол атаки тела при плавании кролем на груди самый рациональный

- а) 5°
- б) 8°

- в) 10°
- г) 15°

11. Какое движение ноги называют рабочим при плавании кролем на груди .
(подчеркнуть)

- а) сверху вниз
- б) снизу вверх

12. Отметьте плюсом (+) специальные требования к подвижности в отдельных суставах в зависимости от способа плавания

| Способы плавания | Подвижность в суставах | | | |
|----------------------|----------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|
| | Вращение плечевого сустава | Голеностопных суставах | Наклоны тела в перед | Ротация в коленных суставах |
| Кроль на спине | | | | |
| Дельфин | | | | |
| Брасс | | | | |
| Комплексное плавание | | | | |

13. Дополните недостающую фразу: поворот с кувырком вперед при плавании кролем на груди: вход во вращение, вращение _____

_____,
выход на поверхность.

14. Перечислите методы тренировки, применяемые в спортивном плавании

15. Уровень воды в бассейне для дошкольников должен быть

- а) 50-60 см
- б) 60-70 см
- в) 70-80 см
- г) 110-120 см

16. Температура воды в бассейне для дошкольников должна быть:

- а) 25°-26°
- б) 28°-30°
- в) 32° -34°

17. Численность группы на воде одного тренера-преподавателя должна составлять:

- а) 10 человек

- б) 15 человек
- в) 20 человек
- г) 25 человек

18. Подчеркните, какие силы действуют на пловца при «статистическом плавании»: сила выталкивания, сила сопротивления, сила тяжести.

19. На каких олимпийских играх и в каком году впервые приняли участие советские пловцы?

- а) X—32г.
- б) XV—52г.
- в) XVII—60 г.

20. Перечислите свойства воды _____

21. Подчеркните, какие заболевания противопоказаны для занятий оздоровительным плаванием:
сколиоз, лор-заболевания, заболевания кожи, плоскостопие, инфекционные заболевания, заболевания пищеварительной системы, заболевания и повреждения нервной системы, эпилепсия.

**Тестовый срез знаний по специальности
050720 — «Физическая культура»**

Время проведения 90 мин.

II вариант

1. Подчеркните соревновательные дистанции способом брасс:
50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м.

2. Дополнить недостающую фразу в работе рук кролем на груди: вход руки в воду, _____, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.

3. Подчеркните: какие способы в спортивном плавании можно соотнести с попеременными движениями рук и ног:

- а) брасс
- б) кроль на спине
- в) баттерфляй
- г) кроль на груди

4. Подчеркните: при какой температуре можно проводить занятия по плаванию на открытой воде:

- а) 14°
- б) 16°
- в) 18°
- г) 20°

5. Где проводится обучение новому материалу по плаванию?

- а) на суше
- б) в воде

6. Укажите: в какой части урока по плаванию методически правильно давать изучение нового материала:

- а) в начале урока
- б) в конце урока
- в) в середине урока

7. Подчеркните: в каких способах спортивного плавания применяются одновременные движения рук и ног:

- а) брасс
- б) кроль на спине
- в) баттерфляй
- г) кроль на груди

8. Определите последовательность в обучении техники плавания:

- а) изучение работы ног
- б) изучение работы ног с дыханием
- в) освоение с водой
- г) изучение работы рук
- д) изучение работы рук с дыханием

9. Дополните: из каких четырех элементов принято рассматривать технику любого спортивного способа _____ движения ног, движения рук, дыхание.

10. Что обеспечивает устойчивое горизонтальное положение тела при плавании кроем на груди:

- а) голова
- б) ноги
- в) руки

11. Является ли сколиоз противопоказанием к занятиям оздоровительным плаванием _____

12. Подчеркните соревновательные дистанции способом кроль на спине:
50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м.

13. Какое движение ноги называют подготовительным при плавании кролем на спине (подчеркнуть): снизу вверх или сверху вниз.

14. Укажите последовательность команд для выполнения старта с тумбочки:

- а) протяжный свисток
- б) внимание
- в) выстрел или команда «Марш!»
- г) свисток или команда «На старт!»

15. Дополните недостающий элемент техники старта с тумбочки:
исходное положение, _____, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

16. Каков размер верхней площадки стартовой тумбочки (подчеркнуть):

- а) 0,5 x 0,5
- б) 0,4 x 0,4
- в) 0,6 x 0,6

17. Где располагается центр тяжести тела в исходном положении (старт с тумбочки):

- а) над водой
- б) над передним краем тумбочки
- в) над задним краем тумбочки

18. Какая рука определяет направление поворота при плавании кролем на спине:

- а) левая
- б) правая
- в) та рука, которая первой коснется стенки бассейна.

19. Какие движения выполняют руки при плавании на боку (подчеркнуть):

- а) симметричные
- б) одновременные
- в) несимметричные

20. Укажите правильный ответ: какова причина 50 м бассейна:

- а) 20м
- б) 21м
- в) 22м

Справочные материалы

Ученые, стоявшие у истоков возникновения дисциплины

Булгакова Нина Жановна – профессор, заведующий кафедрой плавания Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры; член-корреспондент Российской академии педагогических наук. Имеет большое количество трудов и под ее редакцией издан ряд учебников как по плаванию, так и по лечебному плаванию.

Некоторые учебники Булгаковой Н.Ж. были использованы при написании данного учебно-методического пособия.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского