Авторы: ст. преподаватели кафедры физического воспитания и здоровья Быстрова Е.А., Петряева О.Е., преподаватель Громов Ю.В.

*Отделение плавания*

1. Вид спорта: Спортивное плавание
   1. Описание и историческая справка

Плавание понимается как физическое действие – способность (умение) держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Спортивное плавание относится к водным олимпийским видам спорта. Кроме плавания в бассейне, в эту классификацию включены: плавание в открытой воде, водное поло, фигурное (синхронное, художественное) плавание и прыжки в воду.

Плавание - один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает в себя пять дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание и эстафеты. Спортивное плавание является вторым после лёгкой атлетики по количеству разыгрываемых медалей.

Так же существует несколько видов плавания: подводное, прикладное (спасательное, спортивно-спасательное), оздоровительное и лечебное.

О том, что люди умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, стало известно из рисунков, найденных на археологических находках. Плавание тогда носило только прикладной характер, его использовали при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, а также в военном деле. Использовали только два способа плавания, напоминающие сегодня современные кроль и брасс.

Как важное средство физического воспитания, плавание стало использоваться в Древней Греции в гимназиях, где воспитывались юноши. Устраивались специальные бассейны для народа. Войска Александра Македонского отличались выносливостью и умением хорошо плавать.

Хорошими пловцами были знаменитые римские полководцы Гней Помпей, Юлий Цезарь, Марк Антоний, Кассий Лонги и сами обучали плаванию своих легионеров. «Он не умеет ни плавать, ни читать» - так говорили про невежественного человека.

В эпоху раннего Средневековья плавание не имело широкого распространения. Причин этому было несколько. С одной стороны, на это сильно повлияла церковь, заложив в умы многих европейцев мысль о грехе обнажения тела, с другой стороны вода становилась источником инфекции и, как следствие, заражения и смерти людей.

В эпоху среднего Средневековья навык умения плавать приобретает большую значимость и входит в число качеств, необходимых рыцарю.

В эпоху Возрождения плавание становится достаточно популярным занятием и умением для мужчин. Скорее всего, такой поворот в популяризации плавания связан с развитием мореходства. Развиваются водные торговые сети, организуются морские экспедиции, а также развивается военный флот. В 1538 г. вышла в свет первая книга, посвященная плаванию, автором которой был датчанин Н. Винман «Пловец или диалог об искусстве плавания».

В 18 веке плавание в Европе развивается и как военная дисциплина и как прикладное искусство. Открываются первые школы любителей плавания. В 1742 году в Лондоне открылся первый в мире крытый плавательный бассейн.

В 19 веке начинают проводить регулярные соревнования. Европейским центром плавания в это время условно можно считать Англию. В 1869 году была создана первая в мире «Ассоциация любителей спортивного плавания Англии».

В конце 19 века начинается повсеместное строительство искусственных бассейнов и наблюдается рост популярности спортивного плавания в мире. Открываются Ассоциации плавания в различных странах мира: Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии и др.

В 1896 году плавание впервые вошло как отдельная дисциплина на Олимпийских играх в Афинах.

На Руси умение плавать описывается в преданиях, былинах и рассказах. В Петровские времена умение плавать высоко ценилось, т.к. с воцарением Петра I Россия становится «водной державой». Петр I большое внимание уделял физической подготовке солдат и матросов, особенно в умении плавать. В 1725 году в Санкт-Петербурге была создана специальная школа, в ней русских моряков обучали грести и плавать. Великий русский полководец А.В. Суворов продолжил традиции обучения плаванию солдат. Он считал это умение необходимым для того, чтобы переходить водные преграды вброд и вплавь.

Первая известная школа плавания в России появилась в Санкт-Петербурге в 1827 году. В газете «Северная пчела» от 11.08.1827 года было написано «К числу полезных заведений, недостающих еще в здешней столице, принадлежат школы плавания. Польза от таких заведений была бы вполне ощутительна. Плавание укрепляет и сообщает телу гибкость, и предохраняет оное от многих болезней. Сверх того, во многих случаях умение плавать спасает людей от смерти: печальные последствия противного видим каждое лето. Не должно думать, что приобретение сего искусства было продолжительно и трудно. Человек от природы уже имеет способность плавать: ему стоит только преодолеть боязливость, приобрести некоторую ловкость и узнать приемы, приведенные в правила искусством…».

Первые соревнования по плаванию в России были проведены в Павловске под Санкт-Петербургом на реке Славянка в 1894году. Организатором соревнования был «Кружок любителей плавания». Большую роль в развитии спортивного плавания сыграла другая школа — Шуваловская, которая была основана в 1908 году флотским врачом В.Н. Песковым и находилась в предместье Петербурга — в Шувалово.

На Олимпиаде в 1912 году Россия впервые представила команду пловцов.

* 1. Особенности вида

- Циклический вид спорта. Особенность спортивного плавания состоит в том, что человек находится в водной среде в горизонтальном положении, выполняет поочередные или параллельные и одновременные движения руками и ногами, способствующие его передвижению, помогающие преодолевать дистанцию (отрезок) за наименьшее время.

- Доступность. Спортивным плаванием могут заниматься люди мужского и женского пола в возрастной категории от 6 до 100 лет и более в зависимости от состояния здоровья.

- Занятия в воде чередуются с занятиями на суше (общефизическая, специальная подготовка, гибкость). Физическая подготовленность спортсмена является важной составляющей спортивного плавания.

Как уже говорилось выше, спортивное плавание включает в себя 4 стиля: кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс . В каждом стиле работает определенная группа мышц и имеется своя исключительная техника исполнения движений в воде.

Кроль на груди – тело находится в горизонтальном положении на груди, ноги выполняют попеременную работу вверх - вниз. Согласование движений рук – начало гребка одной руки совпадает с окончанием гребка другой руки.

Баттерфляй – движения ногами и руками выполняются симметрично, а туловище перемещается по волнообразной траектории. Руки делают гребок в воде, затем проносятся над ее поверхностью. Ноги делают удары сверху вниз в согласовании с руками.

Кроль на спине - тело находится в горизонтальном положении на спине. Движение рук и ног происходит так же, как и в классическом кроле.

Брасс – туловище перемещается в горизонтальной и вертикальной плоскостях, ноги и руки выполняют симметричные движения в горизонтальной плоскости, схожие с движениями «лягушки».

Самыми быстрыми стилями плавания считаются кроль, баттерфляй, спина. Самым медленным – брасс.

Важными элементами в плавании во время соревнований являются старт и поворот.

Старт выполняется со стартовой тумбы. Спортсмен фиксирует себя в неподвижное положение и по сигналу стартера должен уйти на дистанцию. Старт на спине имеет исключительную особенность – пловец выполняет его из воды, затылком назад, не видя куда он отталкивается. Любая задержка на старте влечет за собой потерю во времени.

В спортивной практике применяется несколько вариантов поворотов, которые делятся на две основные группы: повороты «маятник» с касанием бортика двумя руками (такой вариант используется в брассе и баттерфляе) и повороты «сальто», характерные для плавания кролем на груди и на спине. Существуют также простые закрытые и открытые повороты, используемые новичками на стадии обучения. Четко сделанный поворот также, как и старт влияет на время результата пловца.

* 1. Оборудование

Бассейн – главное оборудование для занятия спортивным плаванием. Спортивные бассейны бывают открытого и закрытого типа и имеют стандартные размеры чаши. Длина – 25 м. либо 50 м. Ширина может быть различной в зависимости от количества дорожек (5, 6, 8 либо 10). Стандартная ширина дорожки составляет 2,5 м. В бассейне обязательно наличие разделительных канатов (дорожек) и стартовых тумб. На соревнованиях применяется автоматическая или полуавтоматическая система регистрация времени, электронное табло. Автоматическая система состоит из электронного щита фиксации времени, который устанавливается на стартовую сторону бассейна плюс дублирующая ручная система – кнопка. Полуавтоматический регистратор состоит только из ручной системы – кнопки. Обе системы запускаются автоматически. Если перечисленных систем нет в наличии, время засекается ручными секундомерами.

Для тренировочного процесса используется специальный инвентарь. В зале сухого плавания тренажеры и различные приспособления: резина разной жесткости, гантели, фитболы, медболы, утяжелители на запястья и щиколотки, тренажеры для сухого плавания St-2-4 (тренажер дает возможность подвесить спортсмена в горизонтальном положении, что позволяет ему отрабатывать правильность выполнения гребка разными стилями плавания), кардио - тренажеры, силовые тренажеры.

тренировочном процессе различной направленности и для обучения на воде используется следующий инвентарь: доска для плавания, ласты (короткие и длинные, ласты для брасса) – для работы ног; колобашка (поплавок), лопатки с различной площадью (малые, средние, большие) – для работы рук, трубка для дыхания, пояс-утяжелитель, эспандер, тормозной парашют, пояс на резиновом шнуре.

* 1. Виды соревнований

Виды соревнований различают в зависимости от уровня их проведения:

- профсоюзные (проводятся между различного рода организациями);

- комплекс ВФСК ГТО;

- местные (проводятся внутри спортивной школы, клуба или спортивной организации);

- муниципальные (проводятся внутри района города, школ, фитнес-центров, спортивных школ по плаванию). Основная задача таких соревнований – популяризация плавания среди населения и выявления талантливых детей.

- городские (проводятся между спортивными школами и клубами разных районов города);

- зональные (проводятся между представителями спортивных команд областей);

- Всероссийские (проводятся между спортивными командами городов и областей РФ);

- международные (чемпионаты Мира, Европы и первенства между сильнейшими командами сборных различных стран);

- Универсиады (проводятся как внутри страны, так и между студентами всего мира);

- различные Кубки (проводятся как внутри страны, так и международные);

- Олимпийские игры (проводятся 1 раз в 4 года между сильнейшими спортсменами мира);

- Мастерс (проводятся между ветеранами и любителями плавания, внутри страны и международные).

Все соревнования проводятся по правилам FINA, кроме европейских соревнований, проводимых по правилам LEN.

FINA (фр. Fédération Internationale de Natation) - Международная федерация плавания, была основана в 1908 году с целью объединения усилий по стандартизации правил и нормативов проведения соревнований в наиболее популярных водных видах спорта.

LEN (англ. European Swimming League) - Европейская лига по водным видам спорта. Основана в 1926 году. Является европейским органом управления водными видами спорта.

1. Средства и методы
   1. Методы, используемые в плавании, – это способ достижения цели и максимального результата. Нужно умело использовать комплекс всех методов спортивной тренировки и направить их на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов.

Методы обучения плаванию можно разделить на три группы:

- словесные;

- наглядные;

- практические.

Словесный метод применяется для создания контакта и выстраивания взаимоотношений между тренером и спортсменом, объяснения упражнений и их цели, указания ошибок и их устранения, для анализа и оценивания результата и освоения учебного материала.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов и жестикуляции. Наглядный метод обеспечивает зрительное восприятие изучаемого действия. Просмотр способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;

- контрольно-соревновательный метод.

Практические упражнения можно разделить на упражнения, выполняемые на суше и на воде. Для данного метода используется инвентарь, описанный в разделе 1.3. В данном методе можно выделить подразделы: метод строго регламентированного упражнения, частичного и целикового выполнения упражнений. В первом случае упражнения характеризуются многократным выполнением действий при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом. Частичный метод прорабатывает отдельные элементы в упражнении, что в последующем позволяет соединить разученные части в единое целое. Целиковый метод дает возможность понять и отработать упражнение в конечном виде.

В упражнениях на воде, направленных на улучшение таких качеств как выносливость, скорость и умения распределить силу спортсмена, применяют следующие методы (они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций, по характеру отдыха):

- равномерный

- переменный

- повторный

- интервальный

- комбинированный.

Контрольно-соревновательный метод максимально приближен к соревнованиям. Поэтому спортсмен выкладывается практически в полную силу. Есть возможность проплывать дистанцию несколько раз, но с определенным отдыхом, что невозможно сделать на соревнованиях. Данный метод позволяет правильно распределить силу спортсмена на дистанции, проработать все этапы ее прохождения. Также метод позволяет оценить психо-эмоциональное состояние спортсмена и его готовность к соревнованиям.

* 1. К основным средствам обучения плаванию относятся: общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

На суше выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ). В первую очередь комплекс упражнений должен решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части тренировки спортсмена. Они способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Все ОРУ группируются по их воздействию на мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Подготовительные упражнения направлены на овладение элементами техники и выполняются на суше. Основная часть упражнений рассчитана на имитацию выполнения движений различных стилей плавания. Они выполняются на специальных тренажерах или со специальными приспособлениями для более глубокой проработки мышц, задействованных спортсменом в плавании.

Специальные упражнения выполняются в воде, направлены на постановку правильной техники, исправления ошибок и усвоения наилучших вариантов, соответствующих индивидуальным способностям спортсмена. Упражнения выполняются как с использованием инвентаря, так и без, на различных отрезках и с разной интенсивностью. По способу выполнения разделяются на упражнения в полной координации и по элементам (с помощью одних рук, одних ног, в сочетании рук, ног и дыхания), отработка стартов и поворотов.

*Комплекс пловца для самостоятельных занятий в домашних условиях*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические указания |
| I*.*Разминка | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. | И.п.- стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью  1- встать на носки, руки вверх  2- и. п.  3- наклон туловища вправо, руки вправо  4-и.п.  5- наклон туловища влево, руки влево  6- и.п.  7- наклон туловища вперёд, руки вперёд  8- и.п.  И.п.- стойка наклон вперёд, ноги врозь  Попеременные круговые движения руками вперёд « мельница» кроль на груди  И.п.- о.с. (основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища)  пружинистые наклоны вниз  И.п.- стойка ноги врозь  Попеременные круговые движения руками назад « мельница» кроль на спине  И.п.- стойка ноги врозь  Пружинистые наклоны вниз  И.п.- стойка ноги врозь, разноимённые круги руками, правая вперёд, левая назад  И.п.- стойка ноги врозь, руки в замок за спиной  1- наклон вниз, руками потянуться к полу  2- и.п.  И.п.- стойка ноги врозь, разноимённые круги руками, левая вперёд, правая назад | 5 раз  40 раз  10 раз  40 раз  10 раз  20 раз  10 раз  20 раз | Потянуться, вдох  Выдох  Потянуться, вдох  Выдох  Потянуться, вдох  Выдох  Потянуться, вдох  Выдох  Выполнять в быстром темпе, руки прямые, расслабленные  Руками коснуться пола, колени не сгибать  Выполнять в быстром темпе, руки прямые, расслабленные  Ладонями коснуться пола, колени не сгибать  10 раз в медленном темпе, 10 раз в быстром, если не получается выполнить перед зеркалом  Колени не сгибать, наклон выполнять резко  10 раз в медленном темпе, 10 раз в быстром |
| И.п.- стойка ноги врозь широко, руки согнуты, кисти на разноимённых локтях  10 пружинистые наклоны вниз  И.п.- упор присев  1,2,3- пружинистые приседания  4- выпрямить ноги  И.п.- стойка ноги врозь, руки вперёд, ладони вместе  1- правую руку отвести назад с поворотом туловища  2- и. п.  3- левую руку отвести назад с поворотом туловища  4. и.п.  И.п.- стойка ноги врозь  1-3 руки через стороны вверх, встать на носки  4- резко бросить руки через стороны вниз, скрестить с небольшим наклоном туловища вперёд | 20 раз  10 раз  10 раз  3 раза | Локтями коснуться пола.  Руки от пола не отрывать.  На 1- вдох, на 2- выдох, на 3 -вдох, на 4- выдох  Выполнять в среднем темпе.  Глубокий вдох.  Полный выдох. |
| II. Основная часть | | | |
|  | Круговая силовая тренировка I часть | 2 круга по 10 минут | После каждого выполненного упражнения отдых 1 мин. |
| 1.  2.  3.  4.  5.  5 а.  6. | И.п.- упор присев  1- упор лёжа  2- и.п.  И.п.- упор лёжа  1- согнуть руки  2- выпрямить  И. п.- сидя на полу ноги вместе, руки в «стрелке» за головой  1- отклонить туловище назад на 30 градусов, приподнять ноги  Выполнять попеременные движения ногами, как в плавании кролем на спине  И. п.- упор присев  1- выпрыгнуть вверх, руки вверх в «стрелку»  2- и.п.  И.п.- о.с.  1-10- пружинистые наклоны вниз  Ещё раз повторить выпрыгивания и наклоны  И. п.- упор лёжа  20- круговых движения правой рукой вперёд, опираясь на левую руку  20- тоже левой рукой  И.п.- упор лёжа  1- круговое движение правой рукой вперёд, с опорой на левую руку  2- и.п.  3- тоже левой рукой  И.п.- стойка левая нога вперед, правая назад, левая рука вверху, правая внизу.  1- прыжком смена ног и рук.  2- и.п.  Одновременные круговые движения двумя руками вперёд с прыжком вверх.  И.п.- стойка левая ног вперёд, правая назад, левая рука вверху, правая внизу.  1- прыжком смена ног и махом смена рук.  2- и.п.  Одновременные круговые движения двумя руками назад с прыжком вверх. | 10 раз  15 раз  50 раз  по 10 раз  по 10 раз  40 раз  по 20 раз  по 20 раз  по 20 раз  По 20 раз | Следить за группировкой  Девушки могут выполнять упражнение в упоре на коленях.  Спина и ноги прямые, колени не сгибать, стопа развёрнута во внутрь, большие пальцы при работе задевают друг друга  Четвёртая станция состоит из 2-ух упражнений и 2-ух повторов  Туловище жёстко зафиксировать, таз не поднимать и не заваливать в сторону  После каждого кругового движения меняем руки.  На шестой станции чередовать попеременные движения руками с круговыми без пауз, повторить 2 раза, без отдыха набрать 80 раз.  Согласовать движения рук и ног.  Выполнять с большой амплитудой в быстром темпе.  После упражнения, в ходьбе на месте выполнить упражнения на восстановление дыхания. |
|  | Круговая тренировка II часть  Статические упражнения | 2 круга по 6 минут | Выполнить каждое упражнение по 30- 45 сек. и 45 сек. на отдых. |
| 1.  2.  3.  4. | И.п.- лёжа на груди, ноги вместе, руки в «стрелке» на голове.  Прогнуться, приподнять ноги и руки.  И.п.- планка на согнутых руках.  И.п.- полу присед, прижаться спиной и руками к стене, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки вверх в «стрелку».  И. п.- упор лёжа на согнутых руках. | 45 сек.  45 сек.  45 сек.  30 сек. | Можно ноги зафиксировать под опорой или попросить, чтобы подержали.  Руки на голове, подбородок на себя.  В пояснице не прогибаться.  Бедро параллельно полу.  Сед на воображаемом стуле.  Девушки могут выполнить с упора на коленях. |
| III | Заключительная часть |  |  |
| 1.  2.  3. | И.п.- наклон туловища вперёд  Махи руками: попеременные, одновременные, скрестные, с поворотом туловища.  И.п.- сидя на пятках, руки в упоре.  Приподнять колени от пола и попружинить подтягивая их к груди.  И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх.  1,2,3- встряхнуть кисти.  4,5,6- встряхнуть предплечья.  7-8- бросить вниз, встряхнуть. | по 10 раз.  20 раз.  3-5 раз | Руки максимально расслабить.  Выполнять движения с большой амплитудой.  Таз от пяток не отрывать.  Постепенно снизить темп и восстановить дыхание. |

Комплекс необходимо выполнять минимум 2-3 раза в неделю с 6.04 – 30.04.20г.

КОНТРОЛЬНОЕ ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во  повторений | Методические указания |
| 1. | И.п.- упор присев  1- упор лёжа  2- согнуть разогнуть руки (туловище для девушек)  3- упор присев  4- выпрыгнуть вверх, руки махом вверх | За 1 минуту | Учитывается техника выполнения, амплитуда движения.  За качество баллы могут быть больше или снизиться. |

Юноши 15 раз - 5; 12 раз - 4; 10 раз - 3

Девушки 12 раз - 5; 9 раз - 4; 7 раз - 3