

Савоськина Татьяна Юрьевна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
дворец пионеров и школьников имени А. П. Гайдара*

ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ
БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)»

Коллектив: Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин).

Возраст: 12-16 лет.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Форма проведения: Групповая.

Тема: Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин)

Цель: Совершенствовать технику плавания способом баттерфляй по элементам и в полной координации.

Задачи:

1. Отработать технику движений ногами при плавании способом баттерфляй.
2. Отработать технику движений руками при плавании способом баттерфляй.
3. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй путём выполнения специальных упражнений.
4. Развивать основные физические качества: координацию движений, выносливость, силу, подвижность в суставах.



5. Воспитывать морально-волевые качества.

Оборудование: плавательные доски, нудлсы, плавательные лопатки.

Методы обучения:

1. Словесный (объяснение);
2. Методические указания (описание, команды, распоряжения);
3. Наглядный (показ движений);
4. Метод выполнения действия по частям и в целом;
5. Метод целостного выполнения техники.

Место занятия

В решении задач обучения, воспитания и развития занимающихся.

На предыдущих занятиях дети овладели навыками плавания способом баттерфляй по элементам и в полной координации. На этом занятии методами по частям и целостного выполнения техники будут совершенствоваться эти навыки.

Изучение техники плавания осуществляется путём многократного повторения отдельных элементов, направленных на овладение способов плавания по частям.

Ранее воспитанники отработывали и совершенствовали технику плавания способом дельфин по элементам. В связи с тем, что данный способ плавания считается самым силовым способом, отработка упражнений по элементам или плавание смешанными способами, является наиболее приемлемым при обучении плаванию способом баттерфляй. Применяя различные варианты проведения тренировок, у воспитанников увеличилась работоспособность, выносливость.

Так, например, новые упражнения способствуют развитию силы и выносливости и ног, и мышц корпуса тела, необходимых для правильного положения его в воде.



План-конспект открытого занятия

| № п/п | Содержание занятия (наименование разделов и тем) | Дозировка (м) | Время (минуты) | | | Организационно – методические сведения | Рекомендации |
|-------|---|---------------------------|----------------|--------|----------|---|---|
| | | | Всего | Теория | Практика | | |
| I. | Вводная часть | | 15 | 3 | 12 | | |
| | <p>1. Построение и приветствие.</p> <p>2. Проверка присутствующих по журналу.</p> <p>3. Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>4. Проверка наличия гигиенических принадлежностей.</p> <p>5. Проход в раздевалку.</p> <p>6. Проверка выполнения санитарных норм и правил.</p> <p>7. Вход в бассейн.</p> <p>8. Кратное сообщение цели и задач занятия.</p> <p>9. Организованный спуск в воду.</p> | | | | | <p>Правила поведения в душе, на бортике и в воде.</p> <p>Инструктаж перед входом в раздевалку.</p> <p>Организованный выход детей из душевых на бортик бассейна.</p> <p>Спуск в воду спиной.</p> | <p>Организовать детей для эффективного занятия.</p> <p>Для воспитанников с разным уровнем подготовленности можно использовать упражнения с облегченными заданиями, применяя индивидуальный подход.</p> |
| II. | Основная часть | | | | | | |
| 1. | <p>1. Упражнение на совершенствование движений ног способом (дельфин) баттерфляй без помощи рук с различными условиями проплыwania:</p> <p>а) на задержке дыхания под водой,</p> <p>б) с дыханием на поверхности воды.</p> | <p>12, 5</p> <p>12, 5</p> | 3,5 | 1 | 2,5 | <p>а) И.п.: стоим ногами на дне бассейна мелкой части спиной к бортику, руки впереди. Делаем вдох и приседаем под воду на корточки, одной ногой отталкиваемся от бортика и начинаем скольжение с задержкой дыхания под водой. Сделать гребок до бёдер и оставить их в этом положении - вдоль тела, ноги выполняют дельфинообразные движения. Движение</p> | <p>а) Как можно дольше оставаться под водой.</p> <p>Плечи и голову не поднимать из воды.</p> <p>Движения корпусом выполнять непрерывно, волнообразно, мягко, не сильно сгибать ноги в коленях, продвигаясь без лишних рывков и остановок.</p> |



| | | | | | | | |
|----|--|----|-----|-----|---|---|---|
| | | | | | | <p>начинается от бедра и завершается стопами. Удар совершается вниз и назад и в его конце ноги полностью выпрямлены, после чего начинают обратное движение. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы немного повёрнуты внутрь. Всплыть, сделать ещё раз вдох и продолжить выполнение упражнения на поверхности воды.</p> <p>б) Плывём дальше на поверхности воды, выполняя дельфинообразные движения ногами; руки вдоль тела. Выполняем один вдох на четыре удара ногами, и постараться сделать выход в конце четвёртого удара.</p> | <p>б) Плечи находятся на уровне воды, не раскачиваются.</p> |
| 2. | Упражнение на совершенствование движений ногами способом дельфин с изменением положения тела после выполнения двух ударов ногами (на груди, на правом боку, на спине, на левом боку) | 50 | 3,5 | 1,5 | 2 | <p>И.п. то же, что и в упражнении №1. Ложимся на воду, руки вытянуты вдоль туловища, делаем толчок двумя ногами от бортика, скользим и начинаем выполнять два цикла движений ногами дельфином на груди: на первый удар ногами с подъёмом головы делаем вдох, опустить голову под воду, выполнив выдох на второй удар ногами. После этого быстро поменять положение тела – лечь на правый бок,</p> | <p>В момент вдоха ноги не должны прекращать движение; движения синхронные резкие. Стопы погружать на ту глубину, на которой раньше были колени, не глубже. Стопы расслаблены, т.к. они будут лучше гнуться и станут работать как ласты. Смену положения тела делать быстро во время</p> |



| | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>выполняя такие же движения с дыханием. Поменять положение тела: лечь на спину, выполнив два цикла движения ногами. Поменять положение тела: лечь на левый бок, сделав два цикла движения ногами.</p> | <p>окончания выдоха. При положении тела «на боку» вдох выполняется как при плавании кроль на груди – с поворотом головы в сторону. Одно плечо чуть поднято над водой.</p> |
| 3. | <p>Упражнение на совершенствование техники движения рук способом дельфин рук (фаза гребка под водой) и ног способом кроль со вспомогательными плавсредствами (лопатка, короткий нудл, гимнастическая палка) *</p> | 50 | 3 | 1 | 2 | <p>И.п. стоя на дне бассейна спиной к бортику, на руках лопатки или в руках нудлсы и палочки. Ложимся на воду, руки вытянуты вперёд; делаем вдох, опускаем голову в воду и прижимаем подбородок к груди; отталкиваемся от бортика двумя ногами и начинаем выполнять одновременный гребок двумя руками под водой, как при плавании способом дельфин с последующим скольжением и выдохом в воду. Начало гребка выполняем плавно, а конец гребка резко - руки вниз-назад до бёдер. В конце гребка выполняем очередной вдох. Руки возвращаем в и.п. под водой, продвигая их вдоль тела снизу-вверх от бёдер к груди. При возвращении рук в и.п. производим выдох. Ноги работают способом кроль:</p> | <p>*в зависимости от подготовленности занимающихся.</p> <p>При возврате рук в и.п. они двигаются как можно ближе к телу. Вдох выполняется в начале гребка с прогибанием туловища в грудной части; быстро поднять голову из воды до уровня подбородка.</p> <p>Избегать глубокого ныряния плеч в воду.</p> <p>При выполнении упражнения с нудлом руки держать параллельно друг другу на ширине плеч, а при работе с лопатками руки выполняют волнообразное движение.</p> |



| | | | | | | | |
|----|---|----|---|-----|-----|--|--|
| | | | | | | встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях; голени и стопы расслаблены; стопы повернуты носками немного внутрь и непрерывно вспенивают воду сзади. | |
| 4. | Упражнение на совершенствование техники движения ног с чередованием способом брасс и дельфин на спине, с различным положением рук с доской. | 50 | 4 | 1,5 | 2,5 | И.п. – лёжа на спине, плавательная доска в руках вверх, выполнить движения ногами: один толчок способом брасс – происходит основная часть подтягивания, далее они разворачиваются носками в стороны с последующим отталкиванием, и один удар способом дельфин с последующим скольжением. Пронести доску через верх перед собой на прямых руках и опустить вниз (положить на бедра) и удерживаем паузу. Дыхание произвольное. После скольжения мы возвращаем прямые руки снизу-вверх в исходное положение – руки вверх. На каждое изменение положения рук происходит два движения ногами. | Тело выпрямлено с обязательным фиксированием горизонтального положения в воде. Руки в локтевых суставах не сгибать после проноса руки над водой. Особое внимание обратить на фазы скольжения, во время которого следует тянуться и занимать правильное положение тела в воде. |
| 5. | Упражнение на совершенствование техники движения ног на груди способом дельфин при | 50 | 4 | 1 | 3,5 | И.п. – Стоя спиной к бортику. Делаем вдох, ложимся на воду, отталкиваемся от бортика двумя ногами | *в зависимости от подготовленности пловца упражнение выполняется без |



| | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|--|--|
| | изменённом положении и движении рук (с опорой и без*) | | | | | и совершаем скольжение. Лёжа на груди и опираясь левой рукой на доску, правой выполняется движение как при плавании в кроле на груди. В начале гребка (захвате воды) выполнить вдох и опустить голову в воду. Движение ног, согласованное как при двухударном дельфине: первый удар ногами вниз с последующим скольжением; окончание гребка – второй удар ногами вниз с последующим скольжением. Выдох делаем в момент проноса руки над водой. Упражнение продолжить со сменой руки. | доски (для сильных занимающихся) Рука «вкладывается» в воду мягко без брызг. В конце гребка локтевых суставах руки выпрямлять обязательно. |
| 6. | Упражнение на отработку техники движений ног кролем с чередованием движений руками: способом кроль и дельфин. | 50 | 3 | 1 | 2 | И.п.: Стоя на дне спиной к бортику. Начинаем упражнение с отталкивания двумя ногами от бортика. Совершаем скольжение, тело прямое. Включаем в работу ноги способом кроль. Руки впереди. Правая рука совершает гребок способом кроль, левая остаётся на месте. Тело продолжает скольжение с подработкой ногами кролем. Затем делаем гребок левой рукой, правая рука впереди – совершаем скольжение на задержке дыхания. | Скольжение на воде должно быть обязательно. |



| | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|--|--|
| | | | | | | <p>Меняем способ движения рук: обе руки одновременно выполняют гребок способом дельфин. Руки двигаются вначале плавно, а завершаем гребок с усилием. В конце гребка, когда руки совершили движение до бёдер, делаем вдох. Затем опускаем голову вниз, подбородок прижат к груди, совершаем одновременный пронос рук над водой в исходное положение. Выдох совершается во время следующего движения правой руки способом кроль.</p> | <p>Вдох только на момент окончания гребка. Голова во время вдоха поднимается над водой, не в сторону. Движение рук с большой амплитудой по круговой траектории.</p> <p>Выдох может быть, как под правую руку, так и под левую.</p> |
| 7. | Упражнение на отработку движений ног при плавании способом дельфин с попеременным движением рук способом кроль. | 50 | 3 | 1 | 2 | <p>И.п. такое же, как в упражнении № 5. Начинается выполнение с работы рук способом кроль – как только правая рука вернулась в исходное положение (вперёд) выполнить одновременное движение ногами способом дельфин. Вдох делаем в начале гребка как при способе дельфин, поднимая голову вверх, тянем подбородок вперёд. То же повторяется и под левую руку.</p> | <p>Упражнение выполняется с одноударной работой ног: на один гребок выполняется один удар ногами. При вдохе голова не поворачивается в сторону.</p> |
| 8. | Упражнение на совершенствование техники плавания способом дельфин в полной координации с | 50 | 3 | 1 | 2 | <p>И.п. такое же, как в упражнении № 5. Движения рук и ног такие же, как при плавании способом</p> | <p>Для вдоха голову не поднимать сильно из воды,</p> |



| | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|--|--|
| | изменением частоты дыхания и работой ног. | | | | | дельфин в полной координации. Меняется только частота дыхания – вдох выполняется через один гребок двумя руками, а ноги выполняют один рабочий цикл на один гребок руками. | тянуть только подбородок. Во время вдоха быстро убираем голову под воду. Быстро проносим руки в исходное положение. |
| 9. | Упражнение на совершенствование техники плавания способом дельфин в полной координации на задержке дыхания* | 50 | 3 | 1 | 2 | И.п. то же. Выполняются несколько гребковых движений на задержке дыхания, ноги продолжают работать произвольно способом дельфин. | *При успешном выполнении всех упражнений даётся дополнительное задание. Обращаем внимание на пронос рук; положение головы относительно положения тела на воде. |
| III | Заключительная часть | | 15 | 2 | 13 | | |
| | 1. Выход из воды. 2. Подведение итогов. Результаты. 3. Проход в душевые. 4. Контроль организованного прохода к фенам. | | | | | Группа строится. Педагог подводит итоги занятия: выполнение или не выполнение цели, задач; успехи и неудачи в выполнении упражнений; получение домашнего задания | |
| | Итого: | | 60 | 15 | 45 | | |

Дополнительная информация к описанию упражнений:

Баттерфляй (дельфин) по скорости стоит на второй месте, считается физически самым сложным. Не следует верхнюю часть туловища высоко из воды, угол между туловищем и поверхностью воды должен быть как можно меньше.

Руки совершают гребковое движение до бёдер и проносятся вперед над водой. Сначала ладони разворачиваются для хорошего захвата, руки разводятся немного в стороны и, начиная давление на воду и сгибаясь в локтях, принимают

положение оптимальное для выполнения гребка. Плечи при этом находятся у поверхности воды. Мощное гребковое движение завершается с ускорением у бёдер. Предплечье в середине гребка составляет примерно прямой угол к плечам. Затем руки глубже погружаются в воду, расстояние между ними сужается и вовремя прохождения гребка под туловищем они близко расположены одна к другой, после чего вновь расходятся немного в стороны. В это время плечи становятся параллельными туловищу, и движение заканчивается довершением гребка предплечьями. После выпрямления рук назад они проносятся над водой вперёд через стороны и выпрямляются.

Ноги совершают дельфинообразные удары движения. Движение начинается от бедра и завершается стопами. Удар совершается вниз и назад и в его конце ноги полностью выпрямлены, после чего начинают обратное движение. Важно, чтобы ноги не сгибались сильно в коленях и чрезмерно не захлёстывались назад во время движения вверх. Амплитуду движений не должна быть большой, иначе это способствует значительному сопротивлению воды.

Вдох в баттерфляе выполняется во время окончания гребка, перед тем как руки начнут проноситься вперёд. При плавании баттерфляем на один цикл приходится один гребок руками и два удара ногами: первый выполняется одновременно с окончанием гребка и совершением вдоха, второй совпадает с завершением проноса рук.

Список литературы

1. И. П. Нечунаев. Плавание. Книга-тренер – М.: Эксмо, 2012.
2. В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. Тренировка пловцов высокого класса. - М.: Физкультура и спорт, 1995.
3. Л.П. Макаренко, Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
4. Книга для учителя. Учите школьников плавать. - М.: Просвещение, 1988.

