



**САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «ПЛАВАНИЕ»

1. ПЛАВАНИЕ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА КАК ВИДА СПОРТА

Плавание можно назвать одним из самых старых видов спорта. Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научились очень давно. Скорее всего обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом.

В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. Спортивное плавание появилось в конце XV века.

В 1538 г. вышло в свет первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана.

Первые школы плавания появились во второй половине XVIII – начале XIX века в Германии, Австрии, Чехословакии и Франции.

В середине XIX века появились первые искусственные бассейны, и это было связано с резким ростом популярности этого вида спорта.

В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов.

В 1890 было проведено первое первенство Европы по плаванию. В 1896 г. плавание было включено в программу Олимпийских игр. В 1908 г. организована Международная любительская федерация плавания ФИНА, а в 1973 эта организация объединяла 96 национальных федераций.

В России в начале XX века плавание не имело такого широкого распространения как в Европе. В этот период в России было только семь технически несовершенных закрытых бассейнов, и всё-таки спортивным плаванием занималось уже около полутора тысяч человек. Недостаточное число занимающихся определяло то, что тренировки приходилось проводить преимущественно на открытой воде в летний период. Результаты были невысокими. В 1913 году впервые было проведено первенство России по плаванию. В 1918 г. в Москве было проведено первое соревнование по плаванию СССР. В 1920 В.Н. Песков организовал спортивное общество плавания «Дельфин», располагавшее открытым бассейном. В 20-е годы XX века в Москве открылось несколько школ плавания. В 1921 г. на Москве-реке было разыграно первое первенство СССР. Соревнования по плаванию входили в программу спартакиады СССР в 1928 г. С тех пор соревнования по плаванию проводятся регулярно.



Современное состояние плавания

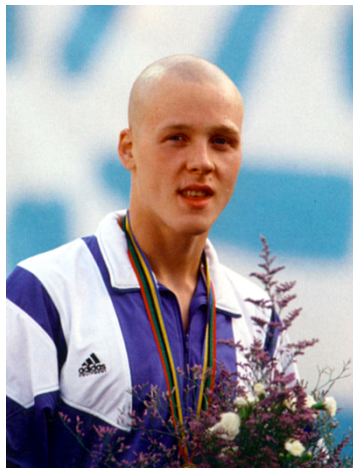
Современное спортивное плавание – второй после легкой атлетики вид спорта по представительству в программе Олимпийских игр, где пловцы разыгрывают 37 комплекта медалей.

Героями Олимпийских игр в разные годы были представители СССР и России:

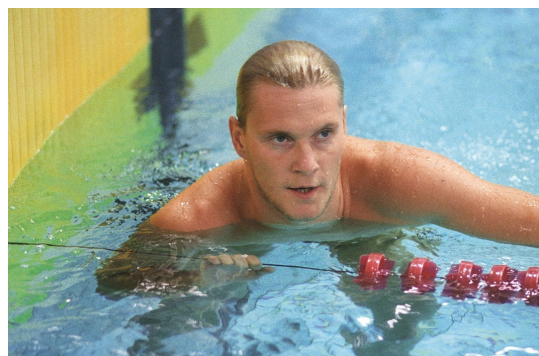
- четырёхкратный Олимпийский чемпион **Владимир Сальников** (1980-1988 гг.);
- двукратный олимпийский чемпион **Денис Панкратов** (1996 г.);
- трёхкратный олимпийский чемпион **Евгений Садовый** (1992 г.);
- четырехкратный олимпийский чемпион **Александр Попов** (1992-1996 гг.);
- трёхкратный призёр Олимпийских игр **Юлия Ефимова** (2012 и 2016 г.).



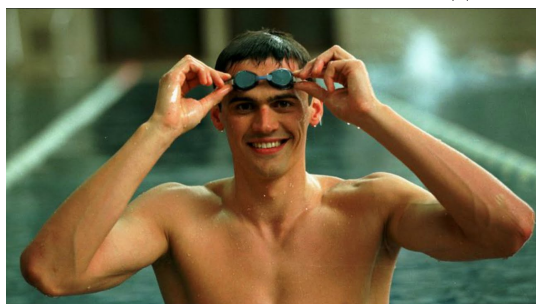
В. Сальников



Е. Садовый



Д. Панкратов



А. Попов



Ю. Ефимова

Наиболее существенное дополнение к программе соревнований по плаванию последних лет – «сверхкороткий» спринт. Он намного повысил зрелищность состязаний пловцов, расширил круг болельщиков, в том числе и телевизионных. Дистанция 50 метров собирает наиболее атлетичных спортсменов. Для нее характерна острейшая, подчас драматическая борьба. Малейшая оплошность на старте или на финише исключает возможность успеха: пловцов на финише разделяют, как правило, тысячные доли секунды.

Традиционно считается, что плавание – спорт юных. Многие в силу этого обстоятельства представляют себе, что решающую роль в спортивном плавании играют возраст и какие-то природные предпосылки, а век спортсмена недолог. Однако это не так. Сегодня средний возраст победителей крупнейших международных соревнований у мужчин составляет от 18 до 25 лет. У женщин аналогичный диапазон – от 16 до 27 лет. Все современные технологии спортивной подготовки в плавании предусматривают 10-12 лет систематической тренировки. Столь продолжительный период позволяет человеку пройти путь от новичка до мастера спорта международного класса, выйти на международный уровень состязаний.

Интересные факты о плавании

Пять интересных фактов о плавании.

Факт № 1. Во время плавания работают все группы мышц. Каждая группа мышц получает определенную нагрузку. Не нужно отдельно тренировать разные группы. В тренажерном зале, например, вы выполняете сначала упражнения для рук, потом для ног и пресса. Во время плавания работают сразу все мышцы.



Факт № 2. Вода охлаждает организм и улучшает многие процессы. Вода прохладная, что способствует закаливанию организма, укреплению нервной системы, улучшению кровообращения и общего жизненного тонуса.

Факт № 3. Плавание помогает бороться со стрессом. Любая физическая активность способствует выходу негативных эмоций. А вода дополнительно освежает, смывает стресс и негатив, дарит заряд бодрости.

Факт № 4. Самый древний стиль плавания – брасс. Существует четыре основных стиля: брасс, баттерфляй, кроль и спина. Самым первым считается брасс. Рисунки человека, плывущего брассом, найдены на стенах пещер каменного века.

Факт № 5. Масса тела в воде уменьшается в 10 раз. Поэтому, этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Им можно заниматься и совсем не подготовленным людям, которые никогда не занимались спортом. Также плавать полезно людям с лишним весом.

Психофизиологические особенности занимающихся плаванием

Плавание является хорошим средством морально-волевой подготовки подрастающего поколения. Занятия плаванием воспитывают волю, решительность, трудолюбие, способствуют воспитанию физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Плавание – это прекрасный вид спорта, за счет которого организм занимающегося становится здоровым. Оно является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.



Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды

затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Нырание и погружение под воду с задержкой дыхания тренируют устойчивость к гипоксии за счет увеличенных возможностей дыхательной системы. Повышается эластичность легких, увеличивается количество альвеол и размеры грудной клетки, что приводит к повышению ЖЕЛ. У лиц, занимающихся плаванием, резервные возможности дыхательной системы в 2-3 раза больше, чем у людей ведущих малоподвижный образ жизни.

2. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ В АКАДЕМИИ

Спортивная секция плавания в Саратовской государственной юридической академии образовалась в 1997 году. До 2014 года занятия проводились в арендованных бассейнах, и только с сентября 2015 года тренировки начали проводиться на базе собственного бассейна СГЮА.



До 2009 года пловцы академии соревновались только внутри самого вуза, но с возобновлением Областных студенческих спартакиад пловцы активно отстаивали честь академии в первенстве среди вузов Саратовской области.

Сборная команда по плаванию на протяжении последних 10 лет занимает призовое место в данном виде спорта. Интересны и личные победы пловцов: с 2009 по настоящее время в личном и командном первенстве победителями и призерами Областных спартакиад становились:

Девушки: Марченко Александра, Гавриленко Виктория, Алексеева Лидия, Кудинова Марина, Малыбаева Наталья, Киселева Кристина, Серебрянникова Ю.Ю., Ильясова Сауле, Жулябина Кристина, Юдина Анна.

Юноши: Демиров Рустам, Морозюк Роман, Канавичев Алексей, Малик Дмитрий, Алексеев Кирилл, Падыж Евгений, Гриценко Евгений, Чистоногов Александр, Батыршин Марат.



Сборная 2013 года



Сборная 2014 года



Сборная 2015 года



Сборная 2016 года



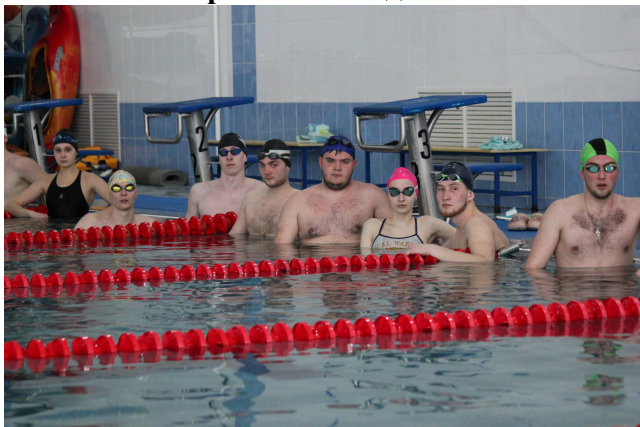
Сборная 2017 года



Сборная 2018 года



Сборная 2019 года



Сборная 2020 года

Тренеры секции плавания:

- Куземко Юлия Владимировна;
- Трушечкина Елизавета Валериевна.

3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях плаванием;
- основные термины и понятия в плавании;
- теоретические основы плавания;
- технические и тактические основы плавания;
- правила соревнования по плаванию;
- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической

4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

Основным техникам плавания:

- способом кроль на груди;
- способом кроль на спине;
- способом брасс;
- старту из воды и старту с тумбочки;
- поворотам типа «маятник» и кувырком вперед.



Кроль на груди



Кроль на спине



Брасс



Поворот кувырком

Поворот "маятником"



Старт с тумбочки



Старт из воды при плавании на спине



Отталкивание после поворота

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ

Темы	Кол-во часов
Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оценка плавательной подготовленности.	2
Тема 2. Совершенствование техники дыхания в воде и техники скольжения.	4
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	8
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	8
Тема 5. Техника плавания брассом.	8
Тема 6. Изучение техники старта и поворотов.	2
Итого за модуль	32

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях плаванием. Оценка плавательной подготовленности.

1. Повторение правил поведения и техники безопасности на воде.
2. Ознакомление со спортивными способами плавания.
3. Проверка плавательной подготовленности обучающихся.

Тема 2. Изучение техники дыхания в воде и техники скольжения.

1. Освоение навыка дыхания в воде
2. Разучивание упражнений для освоения с водой: разучивание вдоха и выдоха на поверхности воды; разучивание вдоха и выдоха в воду; всплывания, лежание на воде;
3. Обучение скольжению в воде на груди и на спине с различными положениями рук.

Тема 3. Изучение техники плавания способом кроль на спине.

1. Изучение техники работы ног на спине в опорном и безопорном положении, с различным положением рук
2. Изучение техники работы рук на спине с плавательной доской.
3. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении на спине.
4. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине, плавание в координации.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

1. Изучение техники работы ног кроль на груди в опорном и безопорном положении.
2. Изучение техники работы рук кролем на груди с плавательной доской.
3. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении кролем на груди.
4. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди, плавание в координации.

Тема 5. Изучение техники плавания брассом.

1. Изучение техники работы ног брассом: имитационные упражнения на суше, затем в воде у бортика бассейна.
2. Изучение техники работы ног брассом с опорой и без;
3. Изучение техники работы ног брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием (затем без доски, руки вытянуты вперед).
4. Изучение техники работы рук при плавании брассом: имитационные упражнения на суше, затем в воде.
5. Изучение техники работы рук в положении сидя на плавательной доске, спина прямая, ноги согнуты в коленях (имитация движений руками брассом).
6. Изучение техники работы рук при плавании на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед: поочередный гребок рукой брассом в сочетании с дыханием.
7. Изучение общей координации движений рук и дыхания: плавание на груди, ноги кролем, руки брассом в сочетании с дыханием.
8. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.
9. Изучение общей координации движений рук, ног и дыхания. Плавание брассом на груди на скольжение, с увеличенной паузой.

Тема 6. Изучение техники старта и поворотов.

1. Изучение техники старта из воды: исходное положение, отталкивание с махом руками, положение тела в момент завершения отталкивания, полёт, положение тела в момент завершения полета, вход в воду, выход на поверхность.
2. Изучение техники старта с тумбочки: положение тела в момент завершения

отталкивания, полёт, положение тела в момент завершения полета, вход в воду и скольжение, положение тела в момент завершения фазы скольжения, выход на поверхность.

3. Изучение техники поворота типа «маятник»: подход, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.

4. Изучение техники поворота кувырком вперед: подход, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Плавание в полной координации способом кроль на груди (в метрах) (оценка технической подготовленности).	25	20	15	10	10 <	25	20	15	10	10 <
2	Плавание в полной координации способом кроль на спине (в метрах) (оценка технической подготовленности)	50	40	25	10	10 <	50	40	25	10	10 <

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Доска плавательная – 60 шт.

Калабашка – 20 шт.

Занятия проходят в бассейне СГЮА.

Адрес: Большой Салютный проезд, 4.

Проезд: трамвай № 3, остановка «5-я Дачная»: перейти трамвайные пути (налево по ходу движения) и подняться вверх (12 минут ходьбы)

