

**«СОГЛАСОВАНО»**  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка  
Колтовская О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЕЛЬФИН  
по виду спорта плавание  
(начальное обучение)**

**Тип программы:**  
модифицированная

**Срок реализации: 1 год**

**Возрастная категория: 6-18 лет**

**Разработчик:**

Шульц О.А., старший тренер-  
преподаватель высшей категории  
Шульц Е.А., тренер-преподаватель

Донецка РО  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
  - 2.1 Цели и задачи
  - 2.2 Сроки реализации программы и режим работы
  - 2.3 Планирование учебного материала
  - 2.4 Методическая часть
  - 2.5 Воспитательная работа
  - 2.6 Требования техника безопасности в процессе реализации программы
  - 2.7 Система контроля и зачетные требования
  - 2.8 Материально-техническое обеспечение
  - 2.9 Ожидаемые результаты
3. Литература

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании". Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685, а также приказом минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

Программа включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Каждый занимающийся в процессе прохождения учебного курса реализует себя в соответствии со своими возможностями и способностями.

Учебный курс составлен и структурирован на базе Универсальной программы начального обучения детей плаванию, разработанной профессором ГЦОЛИФК Макаренко Л.П., проработан группой тренеров, спортсменов, руководящим и административным составом специалистов специализированных спортивных организаций по плаванию.

Данная программа предполагает обучение по договорам об оказании дополнительных образовательных платных услуг и **направлена на** создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Прохождение полного курса занятий позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате учебно-тренировочных занятий спортивной школы.

### 2.1 Цели и задачи

Представленная программа обучения плаванию является программным материалом, направленным на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- обучение правилам безопасного поведения на воде;
- первоначальное обучение базовым навыкам плавания и умению держаться на воде без вспомогательных средств;
- приобщение к воде: подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- укрепление здоровья, закаливание и обучение основным гигиеническим навыкам;
- преодоление водобоязни и овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и развитию двигательных качеств;
- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты скорости реакции, силовых и координационных возможностей), предусмотренных программой физического воспитания в школе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, подготовка к выполнению норматива по плаванию комплекса ГТО.

Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться плавательный навык того или иного способа.

В течение занятий обучающиеся должны пройти через следующие этапы:

1. Этап адаптации (привыкание к воде) проводится с использованием специальных плавательных средств безопасности.

Цель этапа адаптации — познакомиться с водой, преодолеть начальные страхи. Безопасность на данном этапе первостепенна, случай испуга может повлиять на других и отбросить процесс обучения назад. На первых занятиях необходимо использовать специальные плавательные средства (плавательные жилеты, надувные нарукавники и т.п).

На этапе адаптации первые занятия должны проводиться в разграниченном пространстве, на мелкой части бассейна, с учетом наличия бортика на крайних дорожках. При работе с группой в воде тренер должен находиться к группе лицом, чтобы не терять обучающихся из виду и все время наблюдать за ними.

Время, необходимое для периода адаптации будет зависеть от каждого обучающегося и профессиональной компетенции тренера, который должен использовать принципы физического воспитания и педагогические приемы обучения.

2. Обучение технике плавания.

В основе данного учебного этапа лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине.

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Контрольное занятие (тестирование) позволяет определить результат прохождения полного курса занятий и подвести итог обучения плаванию.

Основными критериями оценки освоения являются:

- регулярность посещения занятий, освоение техники плавания кролем на груди, на спине, проплывание дистанции 12 метров без остановок;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта.

Следует проводить постоянную оценку действий занимающихся с приведенными параметрами упражнений.

Особенностью развития и освоения техники плавательных движений является усложнение их выполнения. В условиях водной среды должен обеспечиваться процесс осмысления приобретенных на суше навыков и технических действий. Необходимо также в определенной последовательности предусматривать усложнение упражнений, но это не означает строгий регламент их выполнения, а дает возможность их вариативного выбора. Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться плавательный навык того или иного способа.

## **2. Нормативная часть.**

### **2.2 Сроки реализации программы и режим занятий**

Данная программа реализуется в течение всего календарного года и рассчитана на 52 недели : 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения и дополнительно 24 часов (6 недель) – в условиях активного отдыха детей и составляет 156 учебных часов в год.

Данная программа рассчитана для детей 6- 18 лет со сроком обучения один год

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Режим занятий:

- учебная нагрузка группы СО составляет 3 часов в неделю (3 занятия в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.
- Занятия проводятся в бассейне спортивного комплекса МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка..

## 2.3 Планирование учебного материала

### Требования к проведению занятий.

Количество занятий в неделю	3
Продолжительность одного занятия в том числе: - организационные мероприятия (душ, проход в бассейн) - на воде - на суше	45 мин. 5 мин. 30 мин. 10 мин.
Максимальная наполняемость одной группы	20 чел.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ

#### по теоретической подготовке

№	Наименование примерных тем
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья детей.
2.	Здоровый образ жизни – актуальнейшая тема современного общества.
3.	Личная и общественная гигиена до и при занятиях в бассейне.
4.	Закаливание организма.
5.	Гигиенические требования к питанию.
6.	Самоконтроль в процессе занятий плаванием.
7.	Основные понятия в области анатомии, физиологии.
8.	Техника выполнения упражнений

**Примерный учебный план  
для групп спортивного оздоровливания детей (СО)**

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
<b>1. Физическая подготовка</b>	<b>146</b>
<b>в том числе</b>	
<b>О Ф П</b> (ОРУ, освоение с водой, базовые навыки плавания: - дыхание в плавании - плотность воды - работа рук - работа ног)	<b>76</b>
<b>С Т П</b> (специальные и технические упражнения данного вида спорта)	<b>70</b>
<b>2. Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
<b>3. Медицинский контроль</b>	<b>2</b>
<b>4. Мониторинговые мероприятия</b> показания состояния подготовленности детей и динамики их развития	<b>2</b>
<b>5. Работа с родителями</b>	<b>2</b>
<i>Общее количество часов</i>	<b>156</b>

#### 2.4 Методическая часть

При разработке учебного материала учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям

**Примерные конспекты занятий**

Занятие №№

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах безопасности и поведения в бассейне, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);	4 мин.
2	Общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок	3 мин.

3	<p>в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;</p> <p>Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить вдох, затем сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2 — 3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).</p>	3 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35мин.</b>
1	Организованный вход в воду, построение вдоль бортика, распределение на пары.	1 мин.
2	<p>Подготовительные упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна;</li> <li>• то же, но в колонне по одному;</li> <li>• бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);</li> <li>• в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить 12 — 15 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);</li> <li>• ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей!);</li> <li>• прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;</li> <li>• стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить 15-20 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;</li> <li>• стоя в наклоне вперед, опустить лицо в воду, открыть глаза и посмотреть на дно;</li> <li>• повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (приподнимая лицо над водой и выполняя выдох-вдох, руки к лицу не подносить);</li> <li>• погружения под воду — открыть под водой глаза и искать предметы, лежащие на дне («водолазы»);</li> <li>• передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);</li> <li>• присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх (выдох-вдох во время прыжка, 5 прыжков подряд);</li> <li>• то же, что предыдущее, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или на бок («веселые дельфины») с различным и.п. рук; бег с руками, вытянутыми вверх, ладонями вперед;</li> </ul>	28 мин.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (повторить в соревновательной форме);</li> <li>• бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой;</li> <li>• то же, но с лицом, опущенным в воду (повторить в соревновательной форме); скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без плавательной доски в руках и с ней);</li> <li>• дыхательные упражнения необходимо в дальнейшем постоянно чередовать с упражнениями в движениях так, чтобы на первых 6 уроках они занимали примерно 1/3 всего времени занятий в воде;</li> </ul>	
3	Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («караси и карпы», «лягушата» и др.).	6 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	<p>Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p><b>Комплекс упражнений № 1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 сек. в чередовании с обычной ходьбой на месте.</li> <li>2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12 — 15 раз).</li> <li>3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.</li> <li>4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.</li> <li>6. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.</li> <li>7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3 — 4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.</li> </ol>	10 мин.

<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;	3 мин.
2	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
3	Погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);	5 мин.
4	Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);	5 мин.
5	Скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;	5 мин.
6	Ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;	5 мин.
7	Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;	2 мин.
8	Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску», «сомбреро»).	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;	1 мин.

2	Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);	9 мин.
3	Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока № 2);	5 мин.
4	Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);	5 мин.
5	Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;	5 мин.
6	Подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).	10 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;	5 мин.
2	Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);	5 мин.
3	Разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, разместить руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3 — 4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2 — 3 упругих движения ногами из стороны в	15 мин.

	сторону, проскользнуть дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;	
4	Разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди;	5 мин.
5	Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.	<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);	5 мин.
2	Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);	15 мин.
3	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2 — 4);	5 мин.
4	Совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5 — 6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6 — 8 погружений подряд);	5 мин.
5	Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.	5 мин.

Занятие №№ \_\_\_\_\_

Задачи: совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

<b>На суше:</b> выполнение комплекса упражнений № 1		<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);  Закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3 — 5);	10 мин.
3	Оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5 — 3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6 — 8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5 — 6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;	15 мин.
4	Подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).	10 мин.

Занятие №№ \_\_\_\_\_

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями); выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки,	10 мин.

	закрепленные у головы.	
2	Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами)*- <i>Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12-го урока включительно занимали около 1/4 всего времени занятия в воде.</i>	10 мин.
3	Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;	5 мин.
4	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);	5 мин.
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).	5 мин.

#### Занятие №№

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

**На суше и в воде** повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды в перед-в-верх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5 — 7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

#### Занятие №№

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

	<b>На суше:</b>	<b>10 мин.</b>
1	Выполнить комплекс упражнений № 1; Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений	10 мин.

	руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.	
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;	10 мин.
2	Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков);	5 мин.
3	Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;	10 мин.
4	Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»)*. <i>В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.</i>	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**На суше и в воде** используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед,

проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

### Занятие №№

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**На суше и в воде** используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 10.

### Занятие №№

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

<b>На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.</b>		<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
2	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 — 10); контрольный заплыв любым способом 12 метров (не конкретизирован способ передвижения);	5 мин.
3	Оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 — 12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 — 12 прыжков подряд);	5 мин.
4	Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем «торпеда»: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);	7 мин.
5	Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин.
6	Оценка теста на плавучесть - «поплавок» (на груди), «звездочка» (на спине);	4 мин.
7	Подвижные игры в воде с мячом.	4 мин.

После того, как усвоены азы, начинаются занятия, связанные непосредственно с постановкой техники. На практических [уроках плавания](#) изучаемый стиль сначала демонстрируется тренером или персонально, или с помощью слайдов, видеороликов и других методических материалов. После чего техника, с которой в данный момент знакомятся (или в которой совершенствуются) ученики разбивается на составляющие:



Все эти элементы — отдельные упражнения, изучаемые последовательно и многократно повторяемые. Именно они подводят обучающихся к освоению стиля плавания в целом.

Занятия по *обучению технике плавания* проводятся как в *облегчённом* формате, так и в *усложнённом*. При *облегчённых* условиях урок, как правило, проводится поперёк бассейна, на мелкой воде. Обучение плаванию в *усложнённых* условиях обычно бывает краткосрочным и направлено на улучшение выполнения и закрепление определённых навыков. При этом могут применяться: переход в глубокий бассейн, плавание при помощи только рук или ног, плавание с вертикально удерживаемой в руках доской, безостановочное плавание по всей длине бассейна и т. д.

**Основа плавания — способность *опираться* о воду и *удерживаться* на её поверхности. Без этих 2 навыков про обучение технике плавания говорить рановато.**

Дыхание+удержание+скольжение=плавание

Вот, собственно, и вся секретная формула плавания. Первичное обучение технике плавания и усовершенствование стиля в этом плане друг от друга не отличаются. Схема общая как для первого случая, так и для второго. Для оценки овладения навыками согласования дыхания и движений применяют так называемое «медленное» плавание. Данный метод очень эффективен в плане обучения движениям рук и ног, правильному положению головы и пр.

Если учащийся без остановок, в очень медленном темпе, проплывает определённую дистанцию с техническими ошибками, но с правильным дыханием — условно-рефлекторная связь создана. Тренер видит, какие основные ошибки были допущены занимающимся, какие риски эти ошибки могут повлечь, что нужно сделать для их устранения и т. п.

После ликвидации наиболее серьёзных ошибок дальнейшее *обучение технике плавания* происходит с увеличением длины проплываемого расстояния и ускорением темпа заплыва.

Вся программа обучения плаванию сводится к сумме слагаемых: *дыхание+удержание+скольжение*. Эти 3 составляющие образуют фундамент не только для тех, кто учится плавать, но и для тех, кто хочет плавать лучше.

Обучение плаванию кролем на груди

Кроль — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.

Положение тела

**Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.**

Работа рук

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

С началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука пловца входит в воду под острым углом и затем протягивается вперёд и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен 90°.

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

### Дыхание

Как правило, [вдох в кроле](#) выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кроллисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

### Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется. Многие тренировки по плаванию кролем посвящены согласованию движений ног. Работа ног хоть и не даёт кролистам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела плывущего.

## Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при обучении технике плавания кролем встречаются следующие ошибки:

### 1. *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*

Современная [школа плавания](#) требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.

- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*

Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачивать вслед за головой.

- *Малый разворот тела.*

Приводит к тому, что голова плывущего с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.

- *Неверное использование воздушного кармана.*

Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.

- *Ступня в форме сапога.*

Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны.

\* *Задержка выдоха.*

Этот вид ошибки при плавании кролем присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

### Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее обучение плаванию кролем на груди весьма затруднительно. Потому каждая тренировка по плаванию должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

Короткое бревно:

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

Длинное бревно:

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды.* Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время

продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

#### *Обучение технике плавания на спине*

По технике исполнения [плавание на спине](#) или, иными словами, кроль на спине выделяется среди остальных стилей. И хотя техника плавания на спине заключается, как и при кроле на груди, в непрерывных поочерёдных движениях рук и ног, главные отличительные черты этого стиля:

- особое положение тела — лёжа на спине;
- надводное дыхание — выдох производится не в воду, как в других способах, а в воздух.

По своим скоростным характеристикам плавание кролем на спине уступает кролю на груди и баттерфляю, занимая 3-е место. Спортивное плавание на спине применяется в комбинированных эстафетах 4×100 м — первый этап, в комплексном плавании на 200 и 400 м, в соревнованиях на дистанциях 100 и 200 м.

Кроме того, именно техника кроля на спине широко используется в прикладном плавании, например, при необходимости вплавь буксировать какие-то грузы или транспортировать пострадавшего.

Наибольшее распространение получила *шестидарная* техника плавания на спине, при которой на один вдох-выдох приходится 2 поочерёдных движения руками и 6 попеременных ударов ногами.

#### Положение тела

Для максимальной обтекаемости в воде при стиле кроль на спине тело пловца должно располагаться практически горизонтально — угол атаки не должен быть выше 6-8°, плечевой пояс находится чуть выше таза.

В процессе *обучения технике плавания кролем на спине* важным аспектом является выработка у учащихся навыков правильного положения головы. Во время движения уровень воды должен проходить примерно на уровне ушей пловца, чья голова лежит затылком на так называемой передней волне. Шея расслаблена и находится на одной линии с позвоночником. Глаза смотрят вверх и немного назад.

Такое положение головы во время заплыва должно стать естественным, если вы хотите, чтобы ваша техника кроля на спине приносила оптимальные результаты, позволяя выполнять наиболее продуктивные гребки руками.

Кроме этого, при плавании кролем на спине плечевой пояс пловца ритмично раскачивается влево-вправо относительно продольной оси его тела. Эти полуобороты помогают рукам усилить гребок, осуществив его на нужной глубине, а также с минимальным сопротивлением пронести над водой другую руку. Угол крена в стороны не должен превышать 25-35°.

## Движение рук

Когда одна рука совершает гребок, вторая в это время переносится над водой. В момент, когда рука на уровне бедра заканчивает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и выполняет наплыв.

На начальной стадии одна рука вытянута под водой за голову и расположена параллельно водной поверхности.

При осуществлении наплыва и опорной части гребка вытянутая за голову рука начинает сгибаться в локтевом суставе, кисть и предплечье остаются на одной линии.

Начинается основная часть гребка с последовательным разгибанием руки в локте, во время которого кисть занимает почти перпендикулярное положение к поверхности воды для формирования большей площади отталкивания при гребке.

Слегка полусогнутая в локте, вышедшая из воды рука быстро проносится по воздуху в направлении движения пловца. Её кисть разворачивается ладонью наружу, чтобы в воду войти вниз мизинцем. Разворот кисти облегчает процесс кругового перемещения руки по воздуху и начало нового гребка, при котором рука опускается в воду за головой приблизительно на линии своего плеча и занимает исходное для наплыва положение.

Общая схема поочерёдной работы рук в стиле кроль на спине выглядит так — при гребке каждая рука совершает:

1. наплыв и опорный этап гребка;
2. основной этап гребка;
3. выход из воды.

Деление гребка на опорный и основной этап является условным.

## Дыхание

Один цикл движений пловца включает 1 вдох и 1 выдох. Вдох выполняется в конце гребка, ртом, как правило, под более сильную (ведущую) руку. После непродолжительной задержки в лёгких, воздух начинает медленно выдыхаться через рот вплоть до нового вдоха. В конце выдоха оставшийся воздух выдыхается с усилением, предотвращая попадание в рот воды при выполнении вдоха.

## Работа ног

Техника работы ног в плавании на спине во многом аналогична работе ног в кроле на груди — те же непрерывные, поочерёдные, ритмичные движения вверх-вниз, хлестообразные движения ног так же начинаются от бедра, переходят на голень и завершаются стопами. Однако в кроле на спине носки сильнее повёрнуты внутрь, и в крайних точках расстояние между ними несколько больше.

В работе ног максимальный эффект для продвижения пловца даёт энергичное разгибание ног в коленных суставах, способствующее более сильному отталкиванию от воды.

Когда одна нога из крайнего нижнего положения устремляется вверх, вторая из крайней верхней позиции движется вниз. В плавании кролем на спине ноги могут опускаться на большую глубину, чем в кроле на груди. При увеличении пловцом скорости перемещения амплитуда движения ног сокращается.

## Основные ошибки

В начале обучения технике плавания кролем на спине наиболее часто допускаются следующие ошибки:

- *избыточное сгибание тазобедренных суставов* — человек не лежит в воде, а как бы сидит;
- *игнорируется фаза наплыва* — как только рука касается воды, она сразу же начинает гребок, зачастую даже раньше полного погружения в воду кисти. Это нарушает прямолинейное перемещение пловца, существенная доля энергии тратится впустую, ослабляется основная фаза гребка;
- *слишком запрокинута назад голова* — лицо заливается водой, что затрудняет дыхание;
- *недостаточное или избыточное вращение тела*;
- *излишняя ширина входа рук в воду*;
- *ноги начинают работать не от бедра, а от коленных суставов*;
- *чрезмерное напряжение ног* — движения совершаются практически прямыми ногами;
- *излишек или недостаток амплитуды при работе ногами*.

Для исправления этих и подобных ошибок каждая тренировка по плаванию должна включать в свою программу упражнения на скольжение на спине, спокойное плавание, заплывы с помощью одних ног и пр.

### Упражнения для устранения ошибок и улучшение техники плавания на спине

Если все проблемы заключаются в слабом ударе ног, определить причину этого и устранить её поможет упражнение

Удар ногами с колобашкой:

Кроме основной задачи — выработать стабильные и быстрые движения ног, это упражнение тренирует внутреннюю поверхность бедра. Для облегчения выполнения лучше использовать не симметричную колобашку, а с одной большей стороной.

1. Зажмите колобашку между бёдер.
2. Оттолкнитесь от бортика вперёд спиной и плывите, работая только ногами. Руки бездействуют по бокам.
3. Разворачивайте тело из стороны в сторону: 6-9 ударов ногами на одной стороне, разворот, столько же ударов на другой стороне.
4. Даже при вращении корпуса голова должна лежать на воде ровно, а глаза смотреть прямо в потолок.
5. Тяните носки. Если ваша стопа перпендикулярна голени, и её пальцы обращены вверх, вы никуда не приплывёте.
6. Выполняйте удары быстро, но не размашисто. Помните, удар начинается от бедра, а не от колена. Ступни должны быть у поверхности воды.
7. Проплыв бассейн в оба конца с колобашкой, проплывите ещё из одного конца в другой без неё, сконцентрировавшись на ударах. Движения ног при этом должны быть аналогичны движениям с колобашкой.
8. Повторите упражнение.

Выполняя упражнение, старайтесь держать один ритм, даже при поворотах корпуса в стороны. Не помогайте себе руками, они вообще не должны участвовать в этом заплыве.

Упражнение на правильное вращение тела:

Хорошо поставленная техника кроля на спине невозможна без правильного выполнения телом вращательных движений. Точное выполнение плечевым поясом разворотов существенно снижает сопротивление воды при возвратном движении руки.

1. Оттолкнитесь спиной вперёд от бортика и плывите, выполняя только удары ногами. Руки расслаблены и находятся по бокам.
2. Разверните одно плечо вверх и сделайте обычное возвратное движение одноимённой рукой.
3. Как только ладонь опустится в воду, разверните вверх другое плечо, стараясь прижать его к щеке.
4. В этот момент гребущая рука, сделав захват и вытолкнув воду, завершает гребок.

Ключевой момент этого упражнения: старайтесь во время выталкивания одной рукой противоположное плечо держать высоко над водой. Т. к. во время возврата руки другое плечо проходит над водой, сопротивление воды уменьшается.

Упражнение на выработку оптимальной ширины входа рук в воду:

Одна из больших проблем, с которой приходится сталкиваться спиннистам и их тренерам — вход рук в воду происходит на меньшей или большей, чем уровень плеч, ширине. В результате рука, входящая в воду, совершает ту же ошибку, что и в кроле на груди — пересекает осевую линию тела.

1. Плывая на спине в один конец бассейна, как можно сильнее пересекайте руками свою осевую линию в момент входа руки в воду, стараясь вводить руки в воду насколько возможно уже линии плеч.
2. На обратном пути наоборот — вводите руки в воду на максимально возможной ширине. Ваши руки в момент входа должны быть практически перпендикулярны корпусу.
3. Прделайте ещё одну дистанцию, выполняя первые входы рук в воду с наиболее широких движений и постепенно переходя к наиболее удобным для рук движениям.
4. Обратный путь проделайте в быстром темпе, сконцентрировавшись на том положении, в котором вашим рукам было удобнее всего работать на предыдущем отрезке.

Даже если вы просто увидите, как широко может входить в воду рука, вы автоматически начнёте выполнять вход в воду всё ближе к ширине плеч, т. к. именно эта ширина является наиболее удобной и оптимальной.

### *Обучение спортивной технике брасса*

Значительно уступая в скорости остальным видам, стиль плавания брасс имеет даже большее прикладное значение, чем кроль на спине. На больших расстояниях, при необходимости в одежде вплавь преодолевать водные преграды, при транспортировке грузов или пострадавших применяется именно [техника брасса](#).

В спорте брасс используется в комплексном плавании, в соревнованиях на дистанциях 100 и 200 м, а также в комбинированной эстафете.

По отдельным элементам исполнения спортивная техника плавания способом брасс может существенно расходиться с базовой версией.

## Положение тела

От всех других стилей способ плавания брасс отличается тем, что все движения руками выполняются исключительно в воде, без выхода на её поверхность. Продвижение вперёд происходит за счёт симметричных гребков руками последовательно с такими же симметричными толчками ног.

Как и в других видах плавания, качественное обучение брассу невозможно, если не усвоено правильное положения тела в воде.

В исходной позиции пловец лежит в воде почти горизонтально. Шея на одной линии с позвоночником, лицо опущено в воду. Кисти вытянутых вперёд рук находятся на глубине 10-15 см и почти соприкасаются. Взгляд в воде обращён вперёд на кисти рук. Пловец постепенно выдыхает воздух ртом и носом одновременно. Готовясь к началу гребка, кисти рук начинают разворачиваться ладонями наружу.

То в спортивной технике брасса эта стадия практически отсутствует. Происходит постоянное и непрерывное наслаивание гребков руками на отталкивание ногами. В течение одного цикла пловец беспрестанно меняет положение своего тела и перемещается не только горизонтально, но и вертикально.

В принципе, держать всё время тело в строго горизонтальном положении возможно. Однако при таком способе плавания брассом гребковые движения не могут обладать большой эффективностью. А полностью горизонтальное положение не позволяет телу использовать для усиления гребка мощные группы спинных, тазовых и плечевых мышц.

Перешедшим с [начального обучения](#) на качественно иной уровень в самые первые серьёзные спортивные уроки плавания брассом не стоит сразу заострять своё внимание на вертикальных перемещениях. На этом этапе обучения брассу вполне достаточно горизонтального положения, тем более что мало у кого из освоивших базовую технику тело уже не лежит под углом к горизонту.

Такой простой на первый взгляд способ, в деталях спортивный стиль плавания брасс оказывается намного сложнее. Потому некоторые начинают обучение плаванию брассом уже после освоения своими учениками техники баттерфляя.

## Работа рук

Из условно исходной позиции руки двигаются в стороны и вниз. Гребок начинается с так называемого захвата — создания для ладоней и предплечий зоны опоры о воду, что обычно достигается разворотом кистей наружу. Пловец сохраняет обтекаемое положение и смотрит под водой вперёд-вниз, продолжая выдох.

Образование эффективного захвата осложняется продолжающимся в это время отталкиванием ног — всё ещё идёт сильное поступательное движение тела. По мере возрастания давления ладоней на воду, кисти разводятся в стороны-вниз, и руки начинают сгибаться в локте. В этой стадии плечи, служащие опорой, значительно отстают. Формируется характерная для качественного гребка в кроле и баттерфляе при высоком положении локтей фаза обгона. Спортивная *техника брасса* предусматривает создание высокого положения локтя не механическим принятием рукой такой позиции, а ускоренным и мощным гребущим движением предплечий.

Гребок усиливается. Локти высоко подняты и развёрнуты в стороны. Кисти ускоренно двигаются в стороны-назад-вниз. Наиболее эффективная часть гребка завершена, и руки без промедления выталкиваются вперёд. Цикл завершён.

На этом этапе важно найти “свою” скорость вывода рук вперёд. Излишне энергичный вынос полностью выпрямленных рук увеличивает сопротивление встречного потока и



тормозит поступательное движение. Однако и задержка выталкивания тоже ведёт к потере скорости.

### Дыхание

На заключительной стадии гребка кисти активно направляются внутрь и вперёд, под подбородок, локти также устремляются внутрь. В результате голова и плечи пловца появляются над поверхностью воды, и в момент соединения рук перед грудью он энергично и глубоко вдыхает воздух ртом. Глаза смотрят вперёд и вниз, под небольшим углом к воде.

После небольшой естественной паузы следует плавный и продолжительный выдох в воду ртом и отчасти носом. При следующем появлении рта над водой он резко усиливается и полностью освобождает лёгкие для нового вдоха.

### Движение ног

Современный спортивный стиль плавания брасс отличается от прикладного гораздо более сложной работой ног. Продвижение вперёд достигается отталкиванием ногами по сложной винтообразной траектории воды назад. А т. к. выпрямление и соединение ног вместе происходит практически одновременно, сливаясь в единое движение, и бёдра работают на опережение голени и стоп, оно носит несколько хлыстообразный характер.

В момент усиления гребка руками ноги сохраняют прямое, хорошо обтекаемое положение.

При выводе пловцом подбородка к водной поверхности и усилении выдоха ноги начинают постепенно сгибаться в коленях.

В момент вдоха, одновременно с продолжением плавного сгибания коленей, стопы слегка разводятся в стороны.

По окончании вдоха, когда кисти рук двигаются вперёд, скорость сгибания тазобедренных и коленных суставов возрастает, стопы на ширине таза начинают подтягиваться к ягодицам.

При погружении головы пловца в воду ноги достигают максимально согнутого положения: колени разведены в стороны, но не выходят за фронтальную плоскость плывущего, пятки у ягодиц. Это исходная для толчка позиция.

Здесь важна взаимосвязь в работе бёдер и таза: в самый последний момент подтягивания пяток к ягодицам еле уловимое движение таза с небольшим прогибом поясницы помогает бёдрам занять более обтекаемую позицию. Этому движению профессионалы, избравшие спортивный способ плавания брасс, присвоили название — “забрасывание пяток к тазу”.

Ещё один определяющий момент — вертикальное положение голени. Сразу же следует моментальный разворот стоп носками наружу, голени принимают оптимально вертикальное положение. Дыхание на несколько мгновений задерживается, и ноги мгновенно приступают к началу отталкивания — стопы и голени энергично устремляются назад и в стороны.

В первые мгновения начавшееся отталкивание не придаёт телу пловца большого ускорения. На этой стадии осуществляется разгон водных масс и создаётся условная опора.

Продолжая активное дуговое продвижение стоп и голени в стороны-назад и слегка вниз, ещё до момента спуска стоп в крайнее нижнее положение, пловец совершает мощный толчок ногами, посылая тело вперёд. Именно в этот этап, а не в завершающую стадию движения ног нужно вложить все силы.

Ноги заканчивают работу голени и стоп и расслабляют мышцы. Скорость продвижения замедляется, но всё ещё остаётся высокой. Какой-то очень малый отрезок времени ноги пребывают в опущенном вниз положении, а затем начинают активно сводиться вместе, полностью распрямляясь и всплывая к поверхности воды. Движения таза и спины помогают

телу пловца принять обтекаемое горизонтальное положение. На это же направлено опускание головы в воду.

В течение всего цикла гребка руками ноги пребывают в хорошо расслабленном состоянии, в обтекаемой позиции. Вследствие этого иногда наблюдается любопытное явление — ноги теряют симметричное положение. Это так называемая рабочая асимметрия, чьей причиной являются своеобразные завихрения, неминуемо появляющиеся за телом пловца и как бы разбрасывающие его ноги в стороны. Особенно часто этим отличаются уроки плавания брассом на малых скоростях. Такая асимметрия возникает на короткий промежуток времени и не является нарушением.

По окончании гребкового движения руки пятки начинают подниматься к поверхности воды с последующим подтягиванием к ягодицам — ноги готовятся занять исходную для отталкивания позицию. К этому периоду скорость уже сильно упала, потому подтягивание должно происходить быстро. Однако чрезмерная быстрота подтягивания пяток к ягодицам вызывает ещё более резкое торможение. Главная задача тренера и спортсмена — найти оптимальное положение, при котором эти два противоречивых фактора сведены к минимуму.

От других стилей техника плавания способом брасс отличается ещё и тем, что в продвижении тела вперёд руки и ноги играют равноценные роли. Энергичный гребок руками, сразу же сменяющийся мощным толчком ног — все эти движения работают на сохранение и увеличение скорости плавания.

В современной практике при спортивном обучении плаванию брассом также существует две техники работы ног.

1. *Толчок при жёстком, неподвижном положении таза — в основе лежит сила отталкивания:*

в течение всего выполняемого ногами толчкового движения таз остаётся неподвижным и служит жёсткой опорой. В результате получается интенсивное, но требующее большой силы исполнения отталкивание. В конце работы ноги опускаются ниже обычного, и для их быстрого возвращения в обтекаемое положение необходим мощный гребок руками.

Этот вариант присущ брассистам с атлетическим телосложением, массивными ногами и недостаточной гибкостью. Советский рекордсмен А. Федоровский использовал эту технику.

2. *Захлестывающее отталкивание, дополненное движениями таза и спины — в основе лежит скорость:*

в период отталкивания спина и таз помогают созданию большего захвата голеними и стопами коротким движением вверх. Эти движения имеют волнообразный характер.

Иногда в такую работу включаются и плечи.

Этот вариант часто используют пловцы с гибкой и эластичной мышечной организацией, владеющие, помимо брасса, и другими стилями, особенно баттерфляем.

### *Распространённые ошибки в брассе и методы их устранения*

- *Чрезмерный гребок:*

одна из наиболее грубых ошибок в брассе. Избыточный гребок уводит руки далеко за спину, заводя их за линию плеч.

*Находясь в бассейне, лягте подмышками на разделительную линию, которая отделяет одну дорожку от другой. Вытянув ноги в горизонтальной плоскости, сделайте гребущее движение руками. При подобном положении не получится задвинуть руки за разделительную линию и, следовательно, линию плеч.*

*Поупражняйтесь какое-то время для закрепления этих движений в мышечной памяти.*

- **Запоздалый вдох:**

вдох выполняется, когда руки уже находятся в районе плеч или даже приближаются к груди. Голова в этот период всё ещё над водой, однако поддержки и опоры со стороны рук уже нет — они завершают гребок. Результат — в момент вдоха пловец как бы тонет.

*Начинать вдох следует при начале гребка руками.*

- **Прерывание цикла:**

основное для брасса положение — прямо под поверхностью воды. Бёдра должны двигаться также непосредственно у поверхности. При возврате рук на завершающем этапе гребка такую позицию сохранить трудно. Когда ладони оказываются у груди, многие пловцы делают паузу. Это ошибка, т. к. именно сейчас происходит смещение центра тяжести, и бёдра начинают тонуть. Никаких остановок быть не должно. Руки с ускорением выносятся вперёд вкуче с верхней частью тела.

*Выполняйте очень быстрые брассовые гребки руками, но в работе ног используйте удары из кроля. За счёт кролевидных движений ног бёдра не будут тонуть. И хотя вы будете быстро уставать и всё чаще делать паузы при гребке, однако вы приучите свои бёдра оставаться у поверхности воды. И при заплыве полноценным брассом бёдра будут занимать правильное положение, тем самым снижая сопротивление воды. Однако руки уже не должны делать перерывов при гребке!*

- **Вместо тела двигается голова:**

90% пловцов совершают эту ошибку. В спортивном брассе шея практически не двигается. Вынос плеч и головы из воды для вдоха также происходит без её участия, т. е. вперёд-вверх устремляется грудная клетка, шея же сохраняет прямую линию с позвоночником. Кивания головой приводят к излишним перемещениям тела вверх-вниз, снижает скорость заплыва, бёдра опускаются ниже положенного, сопротивление воды нарастает.

*При перемещениях в воде на уроках плавания брассом используйте надувной ортопедический воротник Шанца, фиксирующий шею в неподвижном состоянии, или удерживайте подбородком теннисный или слегка более крупный мяч.*

*В брассе голова — продолжение прямого позвоночного столба, потому горизонтальный взгляд вперёд на стадии вдоха свидетельствует об ошибке.*

- **Неэффективный толчок:**

В спортивном брассе хороший толчок ногами ценится не ниже мощного гребка руками. Наиболее часто пловцы или выполняют отталкивание излишне разведёнными ногами, или допускают перехлёстывание ног, или совмещают при толчке брассовые и баттерфляйные движения.

При широком и при перехлёстном толчках вода выталкивается в стороны, что препятствует продвижению вперёд.

Слишком широкий толчок осуществляется только ступнёй, что даёт лишь едва уловимое продвижение вперёд.

*Для продвижения вперёд вода должна выталкиваться назад. Используйте для отталкивания внутренние поверхности голени и стоп. Вы должны прочувствовать, как вода давит на внутренние поверхности ваших ног, сопротивляясь им.*

- *Ложный высокий локоть:*

часто допускается молодыми пловцами, ещё не имеющими в руках достаточной силы. Такая ложная позиция высокого локтя возникает при осуществлении сгибания рук в локтях непосредственно от поверхности воды, игнорируя стадию захвата. В результате сила опоры на гребущие поверхности рук уменьшается.

Начинается цепная реакция: гребковое движение рук вниз без особой эффективности ещё длится какое-то время и заканчивается, когда кисти оказываются на линии плеч и затем соединяются перед грудью, обычно вверх ладонями. Самый уязвимый момент: обтекаемость тела минимальная, сопротивление воды резко растёт, а скорость перемещения стремится к нулю.

При таком положении нельзя допустить даже малейшей задержки в движениях. Однако как раз в это время необходимо выполнить вдох, что при неотработанной технике может привести к рефлекторной задержке.

Таковы последствия неправильного выполнения гребка.

### **Обучение технике плавания баттерфляем**

Своё разговорное название стиль дельфин получил из-за характерной работы под водой сомкнутых ног пловца, с небольшой амплитудой волнообразно перемещающихся в вертикальной плоскости. В этих волнообразных движениях ног активно участвует всё тело.

[Техника баттерфляя](#) (дельфина) наиболее зрелищная в сравнении с другими стилями. В большинстве начальное и спортивное обучение плаванию баттерфляем осуществляется в последнюю очередь, но не столько из-за сложности, сколько ввиду отсутствия силовой выносливости у новичков. В способе баттерфляй техника плавания требует огромной энергоотдачи от пловца.

Много общего имеет стиль плавания баттерфляй и с [кролем](#), и с [брассом](#). Положение тела в воде для этих способов одинаковое — параллельно водной поверхности, лицо опущено в воду. Гребки схожи и с кролевидными и с брассовыми.

По скоростным показателям стиль плавания дельфин лишь немного уступает кролю. В спортивном плавании баттерфляй применяется на дистанциях в 100 и 200 м, в комплексных заплывах и в комбинированных эстафетах 4×100 м. Прикладного значения стиль дельфин практически не имеет.

В способе баттерфляй обучение технике плавания целесообразнее проводить в несколько этапов.

### **Работа туловища и ног**

В стиле баттерфляй техника плавания имеет несколько вариаций — одно-, двух- и трёхударная. Наиболее распространён двухударный дельфин, когда каждый цикл состоит из одного гребка руками, одного вдоха-выдоха и двух ударов ногами.

Как выше уже говорилось, в плавании баттерфляем движениям ног помогают энергичные движения туловища. Наиболее ярко такая работа тела пловца в стиле дельфин проявляется при перемещении с помощью одних ног.

Амплитуда колебаний по вертикали плечевого пояса относительно мала. Более энергичные волнообразные движения начинаются от поясничного отдела и последовательно передаются бёдрам, голени и стопам с возрастанием амплитудных колебаний.

Такая двигательная схема помогает плывущему быстрее вывести ноги из крайней нижней позиции — при перемещении таза вниз ноги одновременно идут вверх. При этом движения верхней части корпуса обгоняют движения бёдер и таза, а те в свою очередь опережают работу голени и стоп.

Удары ног в способе плавания баттерфляй неравнозначны. Основное рабочее движение — энергичный захлёстывающий удар стопами сверху вниз. В это же время таз уже идёт вверх, плечевой пояс и грудная клетка наскальзывают на воду вперёд и вниз.

Первый удар стопами осуществляется параллельно с заходом рук в воду и захватом ими воды. Второй удар приходится на другую половину гребка.

На тренировках по обучению плаванию баттерфляем следует так отрабатывать движения ног, чтобы стопы и голени как можно меньше заходили за поверхность воды. Из крайнего же нижнего положения они должны сразу устремляться вверх.

### Движение рук

Выше сделан упор на то, что в стиле плавания баттерфляй эффективному удару ногами в значительной степени помогает работа туловища. Однако не стоит забывать и о том, что волнообразные движения корпуса способствуют и правильному гребку руками.

В первой фазе гребка руки заходят в воду на ширине плеч, последовательно: кисть, предплечье, плечо. Осуществляется наплыв, а движение передней части корпуса вперёд и вниз позволяет сделать движение рук более размашистым и ввести руки в воду под правильным углом в 10-20°. Этот этап имеет много общего с движением рук при плавании кролем на груди. Но при плавании баттерфляем дело несколько осложняется.

Проблема в том, что промежуток между окончанием гребка и началом следующего примерно в два раза превышает таковой при плавании кролем, когда руки работают поочерёдно. Поэтому скорость спортсмена в межгребковой паузе падает значительно серьёзнее, чем при кроле.

Чтобы в стиле плавания дельфин избежать резкого падения скорости, нужно сократить эту паузу и, самое главное — увеличить время эффективной части гребка. Для этого в начале гребка кисти направляются немного в стороны, как при плавании брассом, а затем ближе к продольной оси тела и несколько вниз. Т. е. движения рук под водой не должны быть прямолинейными. Говоря простым языком, пловец должен сгрести под собой как можно большую массу воды, и как можно сильнее оттолкнуться от неё.

В технике плавания баттерфляй обучение придаёт большое значение правильному положению кистей рук. В начале гребка, когда руки разводятся в стороны, кисти повёрнуты ладонями немного наружу. Во время основной части гребка — назад, перпендикулярно поверхности воды. По окончании гребка — ладонями немного внутрь.

Вынос рук из воды и их перемещение в воздухе вперёд должны быть выполнены как можно быстрее. При этом руки двигаются почти параллельно поверхности воды. Не нужно пытаться работать руками, как лопастями мельницы. Это одна из основных ошибок начинающих пловцов.

При проносе рук по воздуху не следует также чрезмерно поднимать верхнюю часть туловища, увеличивая этим угол атаки и, как следствие, сопротивление воды.

### Дыхание

Наиболее наглядно технику дыхания демонстрирует двухударный баттерфляй. Завершение второго удара стопами вниз совпадает с финальной частью гребка руками, что содействует выскальзыванию тела спортсмена вперёд и чуть-чуть вверх для осуществления вдоха и перемещения рук.

Вдох выполняется через рот сразу по окончании гребка. В этот момент голова и плечевой пояс пловца как раз занимают высокое положение. Завершится вдох должен до касания руками поверхности воды.

Всю оставшуюся часть цикла производится выдох в воду через рот и нос.

### Типичные ошибки и способы их устранения

Изучая способ плавания баттерфляй, наиболее часто новички допускают следующие ошибки:

- *Чрезмерно узкий гребок руками* — руки входят в воду на расстоянии друг от друга менее ширины плеч. Это не даёт быстро осуществить захват, и пока руки занимают исходную для захвата позицию, плечи плывущего проваливаются глубже, чем это необходимо.
- *Излишне широкий гребок* — руки вкладываются в воду на расстоянии друг от друга, превышающем ширину плеч. Это влечёт возникновение дополнительного сопротивления и снижает эффективность гребка ещё в большей степени, нежели узкий заход.

Как правило, причиной избыточно широкого гребка является слабая подвижность плечевых суставов. Достаточно в уроки плавания баттерфляй включить [упражнения на развитие гибкости](#), как причина будет устранена.

Чтобы ваша техника плавания способом дельфин не страдала от неправильного гребка, старайтесь вносить руки в воду приблизительно на ширине плеч. Это создаёт минимальное сопротивление и позволяет своевременно и без наплыва начать гребок.

- *Задержка вытянутых рук* — при выполнении наплыва вытянутые вперёд руки дольше положенного задерживаются в этом положении, что приводит к нарушению ритма движения и падению скорости перемещения внутри цикла.

Обычно встречается у совершенно неподготовленных учеников и исчезает с ростом тренированности.

- *Проваливание локтей в моменты подтягивания и отталкивания* — одна из грубейших ошибок при плавании баттерфляем, влекущая за собой резкое снижение качества опоры о воду и величины тягового усилия. Причиной этой ошибки является как недостаточный уровень силовых возможностей учеников, так и их стремление грести быстрее, чем это необходимо.

При гребке спортсмены подсознательно стараются удержать гребущие поверхности в том положении, которое наиболее выгодно с точки зрения гидродинамики. В дельфине на стадиях подтягивания и отталкивания предплечья и кисти пловца располагаются под углом 70-80° к водной поверхности. У высокопрофессиональных спортсменов этот угол может достигать до 85°.

Новички, недостаточно подготовленные физически, на малых скоростях ещё могут удержать предплечья и кисти в положении, оптимальном для создания опоры. Однако при возрастании скорости их локти начинают проваливаться.

- *Короткий гребок* — руки слишком рано извлекаются из воды для проноса по воздуху. В результате туловище излишне сильно прогибается в поясничном отделе, а плечевой пояс поднимается выше, чем нужно. В итоге: резко возрастает угол атаки и лобовое сопротивление.

На тренировках по плаванию баттерфляем тренеры должны требовать от своих подопечных, чтобы выполнялся *длинный гребок до бедер*, с полным выпрямлением рук в конце отталкивания.

- *Высокое положение плечевого пояса и головы при проносе рук* увеличивает лобовое сопротивление и угол атаки. Чем выше находится плечевой пояс при перемещении рук по воздуху, тем глубже проваливание при заходе рук в воду.

Наиболее частая причина этой ошибки — голова после выполнения вдоха с опозданием опускается в воду. Во время проноса рук голова сразу после вдоха должна быть опущена в воду лицом вниз. Локти должны проноситься как можно выше по отношению к голове. Это снизит угол атаки тела, и плывущий не будет толкать грудью волну, а как бы перекатится через неё.

- *Чрезмерное сгибание коленей перед ударом* приводит к увеличению сопротивления. Помимо этого, основное рабочее движение выполняется не от бедра, как положено, а от колена. Потому усилие направляется не назад, а больше вверх. Результативность удара резко падает.
- *При замахе голени и стопы выходят из воды* — большая часть рабочего движения осуществляется вхолостую, т. к. плывущий бьёт ногами по воздуху.

Вся работа ног должна происходить под водой. На поверхности могут показываться только пятки.

## 2.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

*Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

*Методы приучения* ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

*Метод поручения* заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для

укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

## **2.6 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

При организации занятий по обучению плаванию необходимо соблюдение следующих требований и условий обеспечения безопасности жизни и здоровья детей:

- рекомендуемый режим занятий по обучению плаванию детей, их продолжительность и кратность регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Приказом Минспорта России от 27.12.2019 г. № 1125;

- соответствие водноспортивного оздоровительного комплекса гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды по регламентирующим нормам СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»;

- при проведении групповых занятий соотношение тренер/инструктор - ученик должно составлять не более 12 новичков и/или не умеющих плавать, что соответствует требованиям СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» по нормам наличия площади зеркала воды на 1 человека не менее 5,0 кв.м в спортивно-оздоровительных бассейнах;

- при проведении занятий с детьми и подростками, помимо тренера/инструктора, проводящего занятие, необходимо обеспечить наличие на ванне бассейна инструктора бассейна (спасателя) по плаванию, из расчета 1 ед. на каждые 250 кв.м или 2 ед. на 251-416 кв.м водного пространства, который осуществляет наблюдение за процессом проведения занятий и отвечает за его безопасность;

### **Политика безопасности проведения занятий по обучению плаванию**

- тренеры по плаванию должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке (диплом, удостоверение и т.п.), а также:

- проходить регулярную оценку профессиональных компетенций;

- знать правила эксплуатации оборудования и инвентаря;

- владеть методиками обучения плаванию;

- знать правила безопасного поведения на воде;

- владеть навыками спасания на воде;

- знать основы и владеть навыками оказания первой медицинской помощи;

- знать санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию бассейнов;

- тренер по плаванию должен иметь статус спасателя, подтвержденный удостоверением установленного образца, выданный соответствующими аттестационными органами, иметь книжку спасателя, жетон;



- тренер по плаванию относится к категории специалистов и непосредственно должен подчиняться руководителю (директору) бассейна либо соответствующего структурного подразделения ВСОК;

- наличие медицинского кабинета и дежурного медицинского персонала, для наблюдения за безопасностью проведения занятий по обучению плаванию, состоянием здоровья детей и подростков на ванне бассейна во время проведения данных занятий;

### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию.**

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
5. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.
6. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
7. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
8. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
9. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии.
10. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
12. Соблюдать методическую последовательность обучения.
13. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и специальной плавательной подготовки каждого ребенка.
14. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

### **Правила поведения в бассейне.**

Занимающиеся дети должны соблюдать следующие правила:

1. Внимательно слушать задание тренера/инструктора и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению тренера/инструктора.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Не мешать друг другу окунаться.
6. Не наталкиваться друг на друга.
7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.

10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить быстро по команде тренера.

### **Правила прыжков в воду.**

Спады (соскоки) в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя - в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м в рамках данной Программы не выполняются.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину:

- не толкать и не торопить друг друга;
- внимательно слушать объяснения тренера/инструктора.

Выполняются прыжки строго под наблюдением тренера/инструктора и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

Внимательно слушать объяснение техники прыжка тренером.

## **2.7 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

### **Медицинский контроль.**

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям плаванием;
- медицинский допуск детей к занятиям плаванием осуществляется на основании предоставленных в общеобразовательную организацию медицинских справок, заключений по требуемым обследованиям и визуальному осмотру детей;
- контроль за состоянием обучающихся на каждом занятии;
- справка от врача предоставляется каждый месяц, при дальнейшем обучении – через каждые 3 месяца.

### **Тестирование**

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг

	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

## 2.8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

Обучение детей плаванию проводятся в бассейне 25 м (3 дорожки с антитурбулентными канатами). Глубина бассейна 180 см (12,5 м) и 120 см (12,5 м). Тип бассейна – переливной. Имеются 4 лестницы для входа и выхода из бассейна, флажки для плавания на спине, стартовые тумбочки. Температура воды в бассейне – 27,5 – 28,5\*. Температура воздуха в зале – 28 – 30\*. Освещение соответствует нормам СанПин.

В зале бассейна есть гимнастические скамейки, стулья, электронное табло отсчета времени, наглядные пособия по технике обучения.

### Необходимый инвентарь для занятий плаванием.

При обучении плаванию по 12-часовому учебному курсу, в бассейне имеется следующий инвентарь:

- плавательные доски;
- мячи различной величины;
- бутылки пластиковые;
- ласты;
- очки.

## 2.9 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критериями успешности обучения служат:

- регулярность посещения занятий;
- проплывание без остановок;
- положительная динамика уровня общей физической подготовленности;
- умение самостоятельно держаться на воде без вспомогательных средств;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта;
- освоение основ техники плавания;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием;
- желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки;

Прохождение полного курса обучения плаванию и выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности предпрофессиональной программы позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате тренировочных занятий спортивной школы и быть зачисленными на обучение по предпрофессиональной программе.

### 3. ЛИТЕРАТУРА

1. Дрюэт Д., Мейсон П.. Плавание: перевод с английского. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. [Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт](#); Ростов-на-Дону "Феникс", 2001. - С. 199-206.
3. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006.
4. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
5. ж. «Дополнительное образование» №1 2007г.
6. ж. «Физическая культура» № 1. №2 2008г.