

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Великого Новгорода
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

**Методические рекомендации для тренеров-преподавателей
спортивных школ для организации тренировочного процесса
на отделении плавания**

Разработали:
Костюченкова И.В.
Иванова Е.В.
Швабович М.П.
Ильина М.В.
Матвеева В.В.

Великий Новгород
2023

Аннотация.

Методические рекомендации разработаны для тренеров-преподавателей спортивных школ, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по плаванию и общеразвивающие дополнительные образовательные программы по плаванию, проводящих занятия по обучению плаванию детей с учетом педагогического опыта тренеров преподавателей спортивной школы олимпийского резерва № 1 Великого Новгорода.

В данной разработке приведены примеры планов-конспектов учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки, применяя разные комплексы упражнений для различных стилей плавания, которые можно использовать в качестве основных тренировочных заданий, чередуя их с плаванием с полной координацией движений, для совершенствования техники плавания.

Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

С целью подготовки к тренировочным занятиям тренер составляет письменный план-конспект каждого тренировочного занятия, в котором отражаются как содержание тренировочного материала, так и методы тренировки и организации спортсменов.

В плане-конспекте должны быть отражены: место проведения тренировки, дата проведения тренировки, группа, задачи тренировки, оборудование и инвентарь. После общих данных раскрывается каждая часть тренировочного занятия, частные задачи, содержание упражнений для решения конкретных задач тренировочного процесса, их дозировка, домашние задания.

Упражнения и методики тренировочного процесса для разработки планов-конспектов можно найти в «Методической части» Программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», а так же в пособие «Плавание: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» (авторы: А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов).

В настоящей программе представлены примерные планы-конспекты для каждого этапа спортивной подготовки. Подготовительная и основная часть (разминка) может проводиться как на суше так и на воде, в зависимости от цели и места проведения занятия.

План-конспект этапа начальной подготовки.

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ЭНП-2

Возраст занимающихся: 8-9 лет.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн ГОАУ «Спортивная школа «Спорт-индустрия»

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом брасс и поворотов при плавании брассом".

Цель тренировочного занятия: отработка техники плавания и выполнение поворотов при плавании брассом.

Задачи:

совершенствование движений при плавании брассом;

формирование правильной техники движений при выполнении поворотов способом брасс;

развитие координационных и силовых способностей;

воспитание трудолюбия, стремления к достижению цели, настойчивости.

Инвентарь: ноутбук, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Таблица № 9

	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
1	Подготовительная часть (разминка)	7 мин		
	а) вводная часть; б) построение; в) объяснение задач урока.	1 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие, переключка.	Словесный
	Ходьба: а) с изменением темпа и длины шага, б) на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, в) с высоким подниманием бедра, г) с различным положением рук и одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъёма рук, д) с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперёд и назад попеременно и одновременно.	3 мин	Обратить внимание на осанки Бедро поднимается на 90° Руки прямые, кисть развёрнута наружу	Словесный, наглядный, практический
	Бег: а) слабой и средней интенсивности (без задания); б) спиной вперед; в) приставными шагами правым и левым боком; г) скрестными шагами правым и левым боком, с подскоками; д) семенящий бег.	3 мин	Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, шаги с носка.	Словесный, наглядный, практический
II	Основная часть на суше	20 мин		
	Комплекс ОРУ со скакалками	5 мин	Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движений	Словесный, наглядный, практический
	Упражнения с набивным мячом в парах: И.п. стоя: а) бросок мяча от груди двумя руками;	8 мин	Следить за правильным положением рук,	Словесный, наглядный, практический

	б) бросок мяча двумя руками из-за головы; И.п. сидя, ноги врозь: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы. И.п. стоя: а) бросок правой от плеча; б) бросок левой от плеча;		ног, приема мяча	
	Упражнения с гимнастической скамейкой: а) подтягивание вдоль скамейки в положении лежа; б) прыжки через скамейку правым и левым боком; в) сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке в парах; г) отжимание от скамейки; д) наскок на скамейку двумя ногами.	7 мин	Локти смотрят в стороны. Выполнять без доскока Руки скрещены на груди, без пауз	Словесный, наглядный, практический
Ш	Заключительная часть	10 мин		
	Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) спокойная ходьба, б) восстановление дыхания, в) сидя на пятках, потянуться вперед; г) свободные махи ногами; д) растягивание с опорой на стенку в наклоне.	5 мин	Выполнять свободно, расслабленно, на большой амплитуде.	Словесный, наглядный, практический
	Просмотр учебного фильма по технике плавания брассом	5 мин	Обратить внимание на характер ног, согласование движений	Наглядный, словесный
2 часть занятия (в воде)				
I Подготовительная часть занятия в воде, разминка 8 мин				
	1. Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки			Словесный
	Разминка в воде: а) проплывание кролем на груди, б) комплексное плавание	100 м 2 x 100 м	Вдох на 3 гребок, повороты «сальто», высокий локоть Отдых между отрезками 1 мин, интенсивность средняя	Равномерный Повторный
П	Основная часть в воде	40 мин		
	1. Упражнения для совершенствования техники способ брасс: а) плавание с помощью ног способом брасс с колобашкой между колен; б) плавание с помощью рук брассом; в) плавание руки брасс – ноги дельфин; г) брасс с полной координацией с акцентированной фазой скольжения 2. Равномерное проплывание брассом	100 м 100 м 100 м 100 м 200 м	Лицо не опускать в воду Гребок короткий Следить за правильным согласованием Потянуться вперед во время скольжения, не разводите колени Средняя	Равномерно-дистанционный Анализ выполнения упражнений

	на технику. 3. Плавание брассом отрезков 25 м с наращиванием скорости. 4. Плавание брассом на минимальное количество гребков 5. Повторное проплывание отрезков 25 м брассом максимально быстро 6. Проплывание любым способом спокойно 7. «Подводный цикл» при повороте брассом. 8. Выполнение поворота в целостном виде.	2 серии 4 x 25 м 100 м 4 x 25 м 100 м 5 – 6 раз 5 – 6 раз	интенсивность, контроль пульса. Отдых между сериями 1 м, м/у отрезками 30 сек. Акцент на длинное скольжение Пульсометрия за 10 сек м/у отрезками Гребок до бедра, голова опущена Касание двумя руками, выполнять один длинный гребок под водой	Самоконтроль (пульсометрия) Интервальный, Равномерный Визуальный контроль Словесный, наглядный, практический
Ш	Заключительная часть, восстановление	5 мин		
	Комплексное плавание Выход из воды, построение, подведение итогов	200 м 5 мин	Выполнить любым способом в медленном темпе Обсудить занятие, отметить ошибки, обратить внимание на сложные моменты, похвалить лучших	Равномерный Словесный

План конспект тренировочного этапа

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ТЭ

Возраст занимающихся: 11-13 лет.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн ГОАУ «Спортивная школа «Спорт-индустрия»

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй (дельфин)»".

Цель тренировочного занятия: Закреплять навыки и умения воспитанников в плавании способом «баттерфляй» (дельфин).

Задачи:

совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;

повторение техники поворота в «баттерфляй», скольжения после толчка от бортика и первых плавательных движений;

развитие координационных и силовых способностей;

воспитание настойчивости, воли и трудолюбия.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Таблица № 10

	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
I	Подготовительная часть	10 мин		
	<p>Построение, приветствие, Проверка присутствующих по журналу. Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задач занятия.</p> <p>Вход в воду. Плавание кролем на груди 800 м</p> <p>Упражнение на дыхание 10 раз</p>		<p>Правила поведения на воде, в душе, на бортике. Надеть ласты</p> <p>Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра. Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох</p>	<p>Словесный, наблюдение, опрос</p> <p>Равномерный</p> <p>Равномерный</p>
II	Основная часть	75 мин		
	1. Плавание ногами «дельфин» руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2-4 удара ногами (в ластах) – 4 раза по 100 м R=2 мин	8 мин	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску.	Интервальный
	2. Плавание ногами «дельфин» ногами «басс» (в ластах) – 4 раза по 100 м R=2 мин Повторяем поворот	8 мин	Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз.	Интервальный
	3. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног – 4 раза по 100 м R=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду, раньше, чем входят руки.	Интервальный
	4. Плавание брассом 200 м	3.30 мин	Плываем на скольжение 4 шагах, сильны толчок ногами	Равномерный
	5. Упражнение на дыхание – 10 раз	30 сек	Выдохи под воду. Глубокий вдох	

			приседание под воду с головой продолжительный выдох.	
	<p>6. Плавание упражнением для баттерфляя: 12 раз по 50 м R=1.15 - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка - гребок правой - гребок левой Руки внизу - руки на плечи, в координации батт - баттерфляй: - пронос вперед-назад. - гребок двумя, пронос попеременно над водой - ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки Повторяем поворот.</p>	15 мин	<p>Без дых 1 гребок тазом движение вперед амплитуда больше руки назад-вдох. даёт силовую нагрузку окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох.</p>	Интервальный
	<p>7. Упражнение на дыхание 10 раз 1 мин</p>	10 мин	<p>Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.</p>	Интервальный
	<p>8. Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) — 8 раз по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот</p>	16 мин	<p>Выполнять «гребок» до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой,</p>	Интервальный

			выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.	
	Плавание кролем на спине 450 м	6 мин	Следим за положением головы	Равномерный
Ш	Заключительная часть	5 мин		
	Упражнение на дыхание – 10 раз. Подведение итогов. Домашнее задание: Имитация техники плавания батт перед зеркалом 30 раз.		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.	Анализ

План-конспект этапа спортивного совершенствования мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ЭССМ

Возраст занимающихся: 14-16 лет.

Продолжительность занятия: 135 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн ГОАУ «Спортивная школа «Спорт-индустрия»

Тема занятия: "Улучшение техники основного стиля плавания".

Цель тренировочного занятия: Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

Задачи:

Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;

Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;

Развитие общей выносливости, скоростных качеств;

Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Таблица № 11

	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
1	Подготовительная часть, разминка	19 мин		
	1. Вход, проверка присутствующих по журналу	2 мин	Постановка целей и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос
	2. Комплекс ОРУ со скакалками	5 мин	Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движений	Словесный, наглядный, практический
	3. Вход в воду	2 мин		Словесный
	4. Раскупаться любым стилем 200 м	5 мин		Равномерный
	5. Упражнение на дыхание 5 раз по 1 мин.	5 мин	Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра. Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох	
II	Основная часть	111 мин		
	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный
	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем 10 раз по 50 м	10 мин	5 x 50 ускорение на первых 25 м 5 x 50 ускорение на последних 25 метрах	Переменный
	Упражнение основным стилем 16 раз по 50 м	20 мин	Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений	Равномерный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстановление дыхания, спускание пульса	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров – 8 раз по 100 м R=2 мин	16 мин	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжение по воде	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстановление дыхания, спускание пульса	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R=1,15 мин	5 мин	Основная задача – развить и удержать максимальную скорость с	Интервальный

			интервалом отдыха 35-45 секунд	
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R=1,30 мин	6 мин	Основная задача – развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстановление дыхания, спускание пульса	Равномерный
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 +5/5 + 7/7 +9/9 – 400 м	8 мин	Выдержать дыхание	Равномерный
	Раскупаться 75 м любым способом	1 мин	Восстановление дыхания	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта – 4 раза по 25 м	6 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстановление дыхание, спускание пульса	Равномерный
Ш	Заключительная часть	5 мин		
	Выход из воды. Подведение итогов тренировки		Анализ тренировки	

План-конспект этапа высшего спортивного мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ВСМ

Возраст занимающихся: с 16 лет

Продолжительность занятия: 135 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн ГОАУ «Спортивная школа «Спорт-индустрия»

Тема занятия: "Улучшение техники основного стиля плавания".

Цель тренировочного занятия: Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

Задачи:

Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;

Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;

Развитие общей выносливости, скоростных качеств;

Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Таблица № 12

	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
1	Подготовительная часть	40 мин		
	1. Вход, проверка присутствующих по журналу		Постановка целей и задач	Словесный, наблюдение,

			тренировочного занятия	опрос
	Разминка Бег: а) слабой и средней интенсивности (без задания); б) спиной вперед; в) приставными шагами правым и левым боком; г) скрестными шагами правым и левым боком, с подскоками; д) семенящий бег. ОРУ с набивным мячом (выбросы мяча с различными способами, закрутки ОРУ на гибкость. Комплекс упражнений на выносливо-силовые качества (планка: различное положение ног и рук) Работа по кругу: тренажер для рук, тренажер на мышцы спины запрыгивание на возвышение, упражнения на пресс. По 3 подхода	10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 10 мин	Следить за правильным положением рук, ног, приема мяча	
П	Основная часть	90 мин		
	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный
	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем 12 раз по 50 м	12 мин	5 x 50 ускорение на первых 25 м 5 x 50 ускорение на последних 25 метрах	Переменный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстановление дыхания, спускание пульса	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров – 10 раз по 100 м R=1,50 мин	18 мин	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжение по воде	Интервальный
	Раскупаться 100 м любым способом	2 мин	Восстановление дыхания, спускание пульса	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 6 раз по 50 м R=1,05 мин	7 мин	Основная задача – развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	Интервальный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 6 раз по 50 м R=1,20 мин	7 мин	Основная задача – развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым	5 мин	Восстановление	Равномерный

	способом		дыхания, спускание пульса	
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 +5/5 + 7/7 +9/9 – 400 м	8 мин	Выдержать дыхание	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта – 3 раза по 25 м	5 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Раскупаться 100 м любым способом	2 мин	Восстановление дыхание, спускание пульса	Равномерный
Ш	Заключительная часть	5 мин		
	Выход из воды. Подведение итогов тренировки	5 мин	Анализ тренировки	

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

словесные;

наглядные;

практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его

правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

метод практических упражнений;

соревновательный метод;

игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостноконструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще *методами тренировки*, подразделяются на:

равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);

переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);

повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом

отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный (контрольный) метод тренировки - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

Средства тренировки

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специальноподготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и ормозными устройствами. Этот раздел подготовки является основным для квалифицированных спортсменов.

Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
подготовительные упражнения для освоения с водой;
учебные прыжки в воду;

игры и развлечения на воде;
упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения

применяются в целях:

повышения уровня общего физического развития спортсменов;
совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

помогают решать следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:
упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.и. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части

тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года игра является основным методом изучения наряду с упражнениями.

игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
игры с всплыванием и лежанием на воде;
игры с выдохами в воду;
игры со скольжением и плаванием;
игры с прыжками в воду;
игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

упражнения для изучения техники кроля на груди;
упражнения для изучения техники кроля на спине;
упражнения для изучения техники брасса;
упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:
ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;
движения руками с дыханием;
движения ногами и руками с дыханием;
плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:
поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:
разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему

согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с

помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два - три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5х6х100 м, 2х3х200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4х6х25 м со старта различными способами, 4х6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10—15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.