

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско - юношеская спортивная школа города Дюртюли

Принята  
на пед.совете ДЮСШ  
протокол № 4  
«29» 08 2019г.



Каримов Р.Ф.  
2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ  
(модифицированная программа)**

Возраст детей : 7-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Разработчик: Давлетбирдина Р.А.  
тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ г.Дюртюли  
высшая категория

г. Дюртюли  
2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематическое планирование .....	10
3. Плавательная подготовка .....	14
4. Общая и специальная физическая подготовка .....	37
5. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.....	42
6. Теоретическая подготовка .....	49
7. Воспитательная работа .....	52
8. Список использованной литературы .....	58

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс,

баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

### **Программа по плаванию составлена на основе:**

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсалямовым. Программа допущена – Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Образовательная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы г. Дюртюли

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Достаточно жёсткая организация тренировочного процесса в спортивной школе приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества.

Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

### **Цели программы:**

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в ДЮСШ, не имеющей «мелкой воды»- ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста.

## **Условия реализации программы**

Программа занятий рассчитана на один год комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

**Начало учебного года** в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

**Продолжительность** тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности

## Нормативы режима учебно-тренировочной работы и

### наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Спортивно-оздоровительная	Весь период	6	15

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Раздел под-ки	Этап подготовки СО
ОФП	70.5
СФП	22
Тех-Так	2.5



## Направленность программы

Разработанная образовательная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования

школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты**

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям плаванием.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - ✓ педагогического наблюдения;
  - ✓ опроса;
  - ✓ приема нормативов;
  - ✓ врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ
		<b>Весь период</b>
		(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	220
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	69
3.	Технико-тактическая подготовка	8
4.	Теоретическая подготовка	10
5.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе
6.	Контрольно-переводные испытания	2
7.	Контрольные соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
8.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>

## Теоретический план подготовки

№ п/п	Содержание занятий	СОГ
		Весь пер-од
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2
<i>Общее количество часов</i>		<b>10</b>

**Учебный план учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы**

периоды	этапы	месяцы	Теор- ая подг- ка	ОФП	СФП	Такт.- техн. подг-ка	Контр.- пер. испытания	Участие в соревн- ях	
									26
									26
Подготови- тельный	Осенний подготови- тельный	Сентябрь	2	20	4				26
		Октябрь	2	17	6				26
		Ноябрь	1	17	7				26
	Зим.соревновательный	Декабрь	2	18	6	2			26
	Зимний подгото- вительный	Январь	1	17	7				26
Февраль		2	18	6				26	
Соревнова- тельный	Ранний	Март		16	6	2			26
	Соревновательный	Апрель		16	8	2		1*	26
	Основной Соревновательный	Май		14	9	2	1*	1*	26
Июнь			16	10				26	
Переходной	Восстанови- тельный	Июль		26					
		Август		26					
			<b>10</b>	<b>220</b>	<b>69</b>	<b>8</b>	<b>1*</b>	<b>2*</b>	<b>312</b>

## *Контрольные нормативы*

### **Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей

### **Организационно-методические указания**

Новички зачисляются в группы начальной подготовки без предварительного отбора достигнув 7-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказания. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Например, желательно создавать отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ.

### 3. ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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 устранения ошибок в технике плавания

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- ✓ повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- ✓ совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координации движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- ✓ организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

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

## **Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.**

### *Задачи:*

- ◆ быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ◆ ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- ◆ формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

## **Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

### *Задачи:*

- ◆ устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ◆ ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- ◆ обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

## **Всплывание и лежания на воде.**

### *Задачи:*

- ◆ ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- ◆ освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- ◆ освоение возможного изменения положения тела в воде.

## **Выдохи в воду.**

### *Задачи:*

- ◆ освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- ◆ умение делать вдох-выдох с задержкой дыхания на вдохе;
- ◆ освоение выдохов в воду.



## Скольжения.

*Задачи:*

- ◆ освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- ◆ умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- ◆ освоение рабочей позы пловца и дыхания.

## Учебные прыжки в воду.

*Задачи:*

- ◆ устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- ◆ подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

## Игры на воде

### **Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды**

#### **«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### **«Полоскание белья»**

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### **«Переправа»**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«Лодочки»**

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **«Карусель»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

### **«Рыбы и сеть»**

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«Караси и карпы»**

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### **Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

#### **«Кто быстрее спрячется под водой?»**

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

#### **«Хоровод»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

#### **«Морской бой»**

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

#### **«Жучок-паучок»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

*Методические указания.* При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

#### **«Лягушата»**

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

#### **«Насос»**

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

*Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

#### **«Спрячься!»**

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• *Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

#### **«Водолазы»**

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

*Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

#### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

*Методические указания.* Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не

причиняли болевых ощущений.

### **«Поезд в туннель»**

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

*Методические указания.* Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

### **«Утки-нырки»**

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

### **Игры с всплыванием и лежанием на воде**

#### **«Винт»**

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

#### **«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания.* До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

### ***«Слушай сигнал!»***

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

### ***«Пятнашки с поплавок»***

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### ***«Кто сделает кувырок?»***

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

## **Игры с выдохами в воду**

### ***«У кого больше пузырей?»***

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

### ***«Ваньки-встаньки»***

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

### **«Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

### **«Качели»**

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### **«Кто победит?»**

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

*Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

## **Игры со скольжением и плаванием**

### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

### **«Стрела»**

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

### **«Торпеды»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на

груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

#### **«Кто выиграл старт?»**

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

#### **Игры с прыжками в воду**

##### **«Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

##### **«Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

##### **«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е.



любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

### **«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

*Методические указания.* Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

### **«Клоунада»**

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

*Методические указания.* В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

### **«На старт - марш!»**

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

### ***«Полет»***

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

### ***«Все вместе»***

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

### ***«Каскад»***

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

### **Игры с мячом**

#### ***«Мяч по кругу»***

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

#### ***«Волейбол в воде»***

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### ***«Салки с мячом»***

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### ***«Борьба за мяч»***

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

#### ***«Мяч своему тренеру»***

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги

напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### **«Гонки мячей»**

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

*Методические указания.* Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

### **Упражнения для освоения спортивной техники**

#### **Кроль на груди.**

- Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.
- Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).
- Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).
- Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).
- Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).
- Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

#### *Плавание кролем на сцепление:*

- в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку).

*Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения:*

- Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка).
- То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

### **Кроль на спине.**

- Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.
- Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.
- Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).
- Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра.
- То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку).

- Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

#### *Плавание на спине на сцепление:*

- в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

#### *Плавание на спине с различными вариантами дыхания:*

- один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох);
- один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

#### **Баттерфляй.**

- Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).
- Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра).
- Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону).
- То же, но рука вытянута у бедра.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией.
- Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.
- То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

- Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)
- Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

### Брасс.

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками).
- То же, но обращая внимание на поздний вдох.
- Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении.
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса.
- Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса.

- Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед).
- Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

### **Старты и повороты.**

- Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).
- Старт со скольжением на дальность.
- Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.
- Старт при смене этапов в эстафетном плавании.
- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.
- Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.
- Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.
- Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.
- Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.
- Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

### **Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка.**

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между

собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции.

При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления. Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений. В таком виде спорта, как плавание, процесс совершенствования техники движений входит в противоречие с возрастными изменениями физических качеств спортсмена. Например, автоматизированное движение, сформированное на базе невысоких силовых возможностей, значительно отличается от того, которое спортсмен должен выполнять, обладая необходимой силой. Кроме того, известно, что, чем выше автоматизм и очень низкая вариантность появляются в тех движениях, которые не связаны непосредственно с проявлением специфических качеств.

Например, в плавании кролем на груди к ним относятся устойчивое положение туловища, подготовительные движения рук, положение головы, особенно в момент вдоха, согласованные рук, рук и ног, рук и дыхания. Те же движения, которые непосредственно связаны с силой или гибкостью (ротация позвоночника при повороте головы для вдоха, расположения в пространстве и форма кисти, плеча и предплечья при гребковом усилии, длина траекторий гребковых движений, кинематика движений ног), обладают более высокой вариантностью и легче меняются при появлении необходимых для их выполнения качеств.

Перестройка движений, непосредственно не связанных с физическими



качествами, если они имеют высокую степень автоматизма, представляет большую трудность, а иногда является невыполнимой задачей. Это связано с тем, что доведённое до автоматизма действие не осознаваемо и формирование нового действия его не затрагивает. Пока новое действие выполняется в спокойной обстановке с концентрацией внимания исполнителя на коррективах, ошибки не появляются и действие кажется исправленным. Как только исполнитель переключает внимание на достижение цели или на обстановку, складывающуюся вокруг него, действие осуществляется по старой неосознаваемой программе.

Для того чтобы не возникала необходимость проводить трудоёмкую работу по перестройке действий, доведённых до автоматизма, необходимо на ранних этапах совершенствования формировать технику движений таким образом, чтобы её элементы, особенно те, которые не связаны с такими физическими качествами, как максимальная сила и гибкость, были приближены к технике высококвалифицированных пловцов.

Для избавления от старой программы движений, доведённых до автоматизма, находящейся в подсознании, спортсмену надо почувствовать различие в ощущениях при выполнении старого и нового движения и словесно описать их. После этого необходимо выполнять упражнения, в которых процент выполнения правильного варианта постоянно бы увеличивался, а ошибочного – уменьшался.

На первых этапах перестройка движений должна проводиться с речевым сопровождением, а в последующем, при выполнении только нового варианта, - без речевого сопровождения.

По мере формирования нового навыка для контроля за его качеством спортсмену предлагают переключать внимание на другие объекты. Если старая ошибка повторяется, продолжают применять приёмы по формированию нового навыка. При усложнённом процессе формирования нового движения используют контрастные упражнения, в которых новые двигательные действия утрированы.

Успех совершенствования и перестройки движений прямо связан с уровнем знания тренером техники плавания, целенаправленной деятельностью ученика и учителя, целью которых является достижение высокого совершенства в движениях.

## **Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди.**

### **Упражнения для устранения положения низкого локтя: на суше:**

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя: в воде:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем

– поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;

- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;

- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

**Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук**

*на суше:*

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;

- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;

*в воде:*

- плавание с раздельно-попеременным согласованием;

- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

**Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:**

**11 на суше:**

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;

- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе; в воде:

- плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;

- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;

- плавание на задержанном вдохе;

- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

**Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка**

*на суше:*

- имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

*в воде:* - плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;

- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

**Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине**

**Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:**

*на суше:*

- имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе; в воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- плаванием на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

### **Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:**

*на суше:*

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

*в воде:*

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

### **Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка :**

*на суше:*

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти в воде:
- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

### **Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом**

#### **Упражнения для увеличения длины гребка руками:**

*на суше:*

- имитация удлинённого гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;

*в воде:*

- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;

- удлиненное гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- удлиненный гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
- плавание с помощью гребковых движений руками с прикрепленным к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

### **Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперед после окончания гребка:**

*на суше:*

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;

*в воде:*

- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;

### **Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:**

*на суше:*

- исходное положение – лёжа на груди. движение ног брассом;
- исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке. имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперед;

*в воде:*

- исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперед;
- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;
- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

### **Упражнения для устранения раннего сгибания ног:**

*на суше:*

- исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в отдельном их согласовании;

*в воде:*

- плавание в отдельном согласовании движений рук и ног.

### **Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.**

#### **Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:**

*на суше:*

- имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;

*в воде:*

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;
- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;
- плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

### **Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами:**

*на суше:*

- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;
- исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;
- исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

*в воде:*

- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;
- плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

### **Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:**

*на суше:*

- исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;
- исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях;

*в воде:*

- исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлинённым гребком;
- плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

### **Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:**

*на суше:*

- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног;

*в воде:*

- плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

#### 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

##### **Общая физическая подготовка на суше**

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для группы 3-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

#### Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

#### Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка).
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.



### Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

### **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и

выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 3 году обучения)

## **5. КРАТКАЯ ХАРЕКТИРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.**

### *Понятие о биологическом и паспортном возрасте.*

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костномышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с слишком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у

детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию) они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### ***Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств***

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростносиловых способностей и т.д.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию: семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от

мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений.

Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей -  $134 \pm 6$ ; у подростков -  $127 \pm 7$ ; у юношей -  $123 \pm 8$ . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо.

Оказывается, что при соблюдении постепенности для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании полезны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические

упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом.

Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

### ***Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию***

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медикобиологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Но паспортный

возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам. Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13 —16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой.



У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов. Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»).

Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

## 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

### Тема 1 Роль физической культуры в жизни человека.

Особенности поддержания здоровья человека с помощью физической культуры. Важная роль физической культуры в жизни человека. Основные виды физических упражнений для поддержания здоровья, такие как бег, подтягивания, плавание и упражнения на растяжку мышц.

### Тема 2 Роль спортивного плавания в России и за рубежом

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания – резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного

плавания в стране, республике, городе.

### Тема 3 Краткие сведения о строении и функциях организма

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

### Тема 4 Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

На занятиях по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

На занятиях по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (инструктору-методисту, медработнику), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

Сделать разминку, выполнив комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Требования безопасности во время занятий**

Входить в воду только с разрешения тренера- преподавателя и во время купания не стоять без движений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

### *Тема 5 Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.*

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня,

гигиена в быту.

Тема 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

Тема 7 Основы техники плавания и методики тренировки.

Основы техники спортивного плавания Основные свойств воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 8 Правила, организация и проведение соревнований.

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

## 7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются: - цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели; - знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; - владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов; - выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

### Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе.

Нравственное воспитание – процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, учителя, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества. Реализация этого принципа ориентирована на формирование

у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей.

Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

К числу важных дополнительных условий следует отнести:

- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы;
- организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.

При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:

- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность



воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния. Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;

- противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли – упрямством и т.п.;

- противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами. В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

### Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др. При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое

отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера.

Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
15. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
16. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.

Пронумеровано,  
прошнуровано и  
скреплено печатью

Директор ДЮСШ

Р.Ф. Каримов

