«Комплексы упражнений для совершенствования техники плавания».

Методическое пособие.

**Аннотация.**

В методическом пособии приведены комплексы упражнений для различных стилей плавания, которые можно использовать в качестве основных тренировочных заданий, чередуя их с плаванием с полной координацией движений, для совершенствования техники плавания. Данное методическое пособие разработано в результате моего педагогического опыта работы с юными пловцами. Целенаправленное использование данных методических пособий на занятиях позволит получить более высокий образовательный результат.

Методическое пособие предназначено для тренеров-преподавателей, работающих в плавательных бассейнах города и края и, ведущих многолетнюю спортивную подготовку юных пловцов,а также студентам физкультурных учебных заведений и спортсменам.

**Пояснительная записка.**

Необходимость совершенствования техники спортивного плавания остаётся очень актуальной темой на сегодняшний день. Под техникой плавания понимают систему движений, которая позволяет пловцу реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Техника плавания вариативна. Она постоянно развивается. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Сегодня в каждом способе плавания существует несколько вариантов техники. Истоки разнообразия – в постоянной творческой работе педагога и учащегося по совершенствованию техники с учётом индивидуальных особенностей учащегося, закономерностей биомеханики, правил соревнований, богатейшего опыта отечественной школы плавания и новых тенденций в развитии мирового плавания. Характер движений спортсмена зависит от его одарённости, телосложения, спортивного опыта.Каждый учащийся может самореализоваться в плавании через индивидуальную технику.

Ребёнок постоянно растёт, а значит, меняются пропорции его тела. Это влечёт за собой необходимость коррекции его плавательных движений. Предыдущий прочно закреплённый навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения всё новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

**Цель** методического пособия – оказать методическую помощь педагогам-практикам в составлении своих комплексов упражнений для совершенствования техники плавания для применения их на занятиях.

**Особенность и новизна.** Особенность и новизна данного методического пособия заключается в использовании предлагаемых упражнений на учебных занятиях по совершенствованию техники избранного стиля плавания в соответствии с прохождением учебного материала дополнительной образовательной программы. Это приводит к тому, что для понимания и применения правильной техники плавания учащемуся понадобится меньше усилий. Следовательно, и движения в воде получаются более эффективными, кроме того, улучшается чувство воды. Занятие будет более полезным.

**Содержание**.

Из множества существующих упражнений мною подобраны упражнения наиболее подходящие (адаптированные) для каждого стиля плавания и составлены в комплексы, которые выполняются на занятиях в воде (Приложения № 1, 2, 3, 4). Для каждого стиля плавания характерны определённые комплексы упражнений, которые используются при решении конкретных задач по совершенствованию техники плавания. Технические упражнения объединяют, как правило, в определённые комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.Упражнения для совершенствования техники плавания выполняются в основной части занятия. Задачи этих упражнений: 1. Свести к минимуму встречное сопротивление воды. 2. Добиться динамически уравновешанного и сравнительно высокого положения тела. 3. Увеличить продвигающие силы. 4. Добиться оптимального сочетания напряжения и расслабления мышц. 5. Избегать лишних движений.

Чтобы плыть быстрее, спортсмену необходимо постоянно совершенствовать технику плавания.

**Ожидаемый результат.**

Целенаправленное использование данных методических пособий на занятиях позволит получить более высокий образовательный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. М. Просвещение, 1987. – 80 с.

2.Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М. ФИС, 1986. – 192 с.

3. Виды методической продукции. Справочник. – Ярославль: Областной центр работы с детьми и юношеством, 1995.

4. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студентов высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

5. Дополнительное образование и воспитание. № 1, 2008.

6. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986. – 95 с.

7. Макаренко Л.П. Учитесь плавать баттерфляем (дельфином). М. ФИС, 1982. - 32 с.

8. Макаренко Л.П. Учитесь плавать брассом. М. ФИС, 1983, - 32 с.

9. Макаренко Л.П. Учитесь плавать на спине. М. ФИС, 1984, - 32 с.

10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. – 136 с.; ил.

11. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание.учеб.пособие для учащихся отд-ний физ. воспитания пед. училищ. М.: Просвещение, 1975. – 208 с., ил.

12. Парфёнова В.А. Плавание: Учеб.для техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с., ил.

13.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

14. Профессионализм методиста, или Один в пяти лицах: Методическое пособие / Т.А, Сергеева, Н.М. Уварова и др. – М.: ИРПО; ПрофОбрИздат, 2002.

15. Фарафонов М.С. Плавание брассом. М. ФИС, 1980. – 64 с.

Приложение № 1.

**Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания**

**стиля баттерфляй (дельфин)**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и  
   на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках (подбородок на уровне поверхности воды).
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
4. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
5. Руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дель­фином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в  
   ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать про­нос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуты се вперед; на третий и четвертый улары - сохранять положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; па второй -  
   завершить пронос руки и вытянуть се вперед; па третий - начать про­  
   нос левой руки вперед, па четвертый - завершить его и вытянуть рукивперед, па следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) пра­вую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад и и.п.

6.Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

7. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

8. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

9. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удараногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

10. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три никла движений рук.

11.Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая  
вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

12.Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

13.Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех раз­личных вариантов движений руками: 1ребок левой рукой (правая вытянутавперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед)и т.д. В ритме двухударной слитной координации.

14. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

15. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной ру­кой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

16. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но  
с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы вы­полняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений по­вторяется.

17. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и по­очередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

18. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

19. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой  
дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

20. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохра­няя заданную скорость на отрезке.

Приложение № 2.

**Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания**

**стиля кроль на спине.**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бед­ра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука направлена впе­ред по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука направлена впе­ред по поверхности поды, другая рука - у бедра. Пловец встречными маховымидвижениями по воздуху меняет положение рук; повторение после неболь­шой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на  
   спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком меж­ду бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и под­черкнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одно­временно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой».Ноги совершают непрерывные движения. Выполнить 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент оконча­ния 3-го гребка девой рукой правая подхватывает движение и в свою очередьвыполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается впе­ред.

9. Плавание кролем па спине на «сцепление».Ноги совершают непрерывные движе­ния. Одна рука вы тянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновре­менным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движени­ях рук выполняется вдох, и снова меняется положение рук.

10. Плавание на спине с «обгоном».Ноги совершают непрерывные движения.  
Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – тоже другой и т д.

11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дель­фином.

13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая – вытянута вперёд и ногами дельфином.

14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого  
гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью по­верхности воды на противоположной стороне тела.

15. Плавание кролем на спине «по спирали». Ноги совершают непрерывные движения. Выполнить 4 гребкана спине, повернуться на грудь, выполнить 4 гребка на груди, повернуться на спину и т.д.

16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за до­рожку.

19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновремен­ных движений.

20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное поло­жение по поверхности поды, с дополнительными грузами.

Приложение № 3.

**Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания**

**стиля брасс**

1.Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

1. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытяну­ты вперед.
2. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
3. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за  
   головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных дви­жений ногами вниз брассом.
4. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.
5. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
6. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
7. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
8. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплав­ком между бедрами.
10. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
11. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-  
    три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
12. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
13. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длин­ным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования об­текаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
14. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
15. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком рука­ми.

16. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными  
и специально укороченными движениями ног от коленей.

17. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25—50 м) с плаванием  
брассом с обычными для избранного варианта техники движениями но­гами.

18. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

1. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки  
   вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в  
   ритме необходимой частично слитной координации движений. Вна­чале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а да­лее и плечи.
2. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и пе­реходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Приложение № 4.

**Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания**

**стиля кроль на груди**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спи­не с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бед­ра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком по­ложении.

7.То же, но с заданием коснуться пальцами бедра и в конце гребка.

8.Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода её из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

9.Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.  
Выполнить 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент оконча­ния 3-го гребка девой рукой правая подхватывает движение и в свою очередьвыполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается впе­ред. Вдох производится в сторону гребковой руки.

10.То же, во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

11.Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движе­ния. Одна рука вы тянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновре­менным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движени­ях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

12.Тоже, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верх­няя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водойдругой, пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

13.Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения.  
Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – тоже другой и т д.

14.Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок па поверхности  
воды).

15.Тоже, но с движениями ног дельфином.

16.Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей  
гребок.То же, прижав одну руку к бедру. Вдох и сторону прижатой руки.

17.Плавание на груди с помощью движений руками кролем, и ногами дель­фином.

18.Плавание кролем па груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость па отрезке.

19.Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

20.Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак,  
кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положе­ние по поверхности воды, с дополнительными грузами.