



МАУДО «РГДТ»

**Методическая разработка
Педагога дополнительного образования
Волосковой Г.В.**

**Обучение и совершенствование техники
плавания спортивным способом
«басс» занимающихся
младшего подросткового возраста**



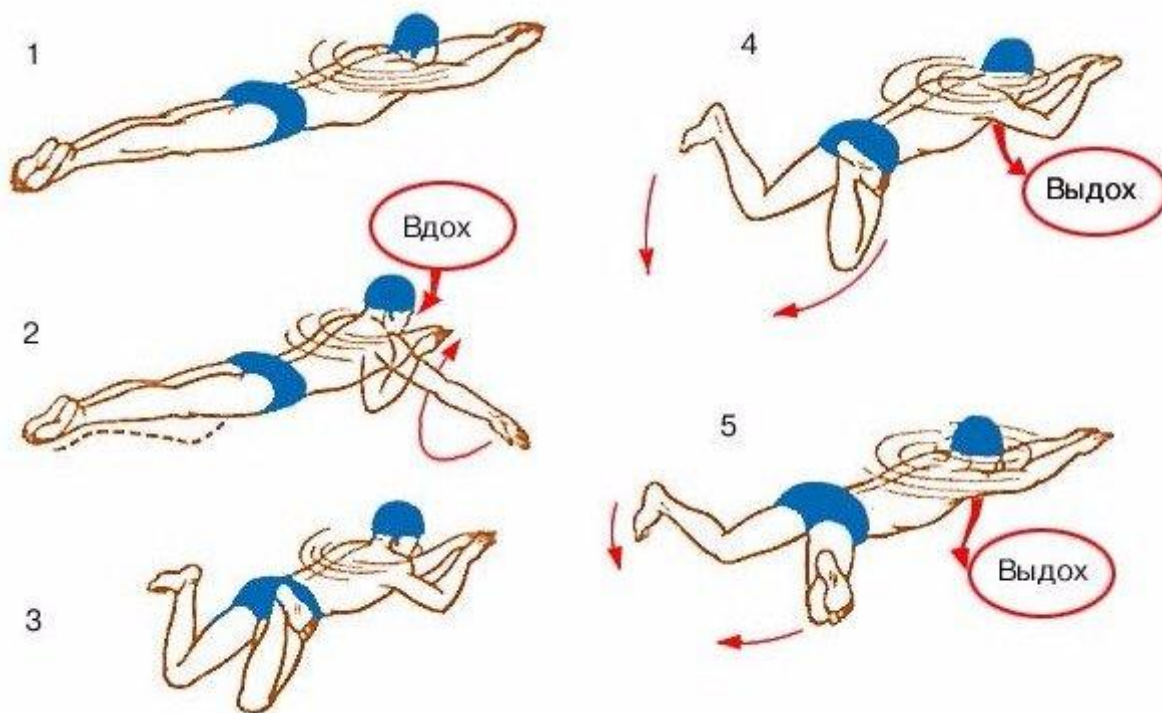
Рязань 2022 г.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Это связано с тем, что этот вид физической деятельности осуществляется в водной среде, чем объясняется его гигиенически оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Вместе с тем, плавание – это единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый детям и взрослым, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой на суше, одно из самых широко распространенных средств реабилитации после травм, наиболее эффективный метод релаксации, психологической разгрузки. Кроме того, сегодня утверждаются государственные документы, в которых плавание называется основополагающим видом спорта в развитии детско-юношеского спорта в России, признается, что плавание является общепризнанным жизненно необходимым умением. Так, в концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года предполагается «создание условий для освоения детьми Российской Федерации средств плавания и основной гимнастики как базовых жизнеобеспечивающих навыков», а также разработка и реализация во всех субъектах Российской Федерации межведомственной программы «Плавание для всех», а также «обучение плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку в рамках такой программы не менее 500 тыс. детей (из числа детей, не умеющих плавать) ежегодно, начиная с 2022 года».

Среди спортивных способов плавания, существующих сегодня, можно выделить способ «брасс», так как он является как спортивным, так и одновременно прикладным способом плавания. Техника спортивного способа «брасс» заключается в одновременных, симметричных гребковых движениях руками и толчковых движениях ногам, поэтому брасс по скоростным показателям занимает последнее место среди спортивных способов плавания, играет главенствующую роль в прикладном плавании, в военно-прикладном плавании. Именно данный способ на протяжении всего

периода развития и становления спортивного плавания многократно претерпевал изменения, достигая современной рациональной техники.

Сегодня техника плавания брассом выглядит так:



На основе двигательных движений брассом формируются военно-прикладные навыки плавания, такие виды боевой деятельности, как форсирование водных преград, десантирование в воду с последующим преодолением водных препятствий, а также спасение утопающих и транспортировка раненых. В связи с чем, становится очевидно, что обучение технике плавания брассом детей школьного возраста является сегодня жизненно важным.

Осваивать технику способа «брасс» рекомендуется с общепринятых классических подготовительных упражнений по освоению с водой, после чего следует начинать обучения технике работы ног, затем рук. Затем занимающиеся знакомятся с плаванием спортивным способом при согласовании движений рук и ног, то есть в полной координации. Следующий и самый важный этап – это обучение технике спортивного

плавания в полной координации в сочетании с дыханием. Важно отметить, что перед каждым этапом обучения элементов техники спортивных способов необходимо включать в образовательный процесс имитационные и подготовительные упражнения в зале сухого плавания, которые дают возможность детально изучить необходимые движения.

Как правило, обучение технике спортивного способа «басс» начинают после освоения спортивных способов «на спине» и «вольный стиль». При обучении детей и взрослых прикладным видам плавания, при ускоренном обучении плаванию – «басс» является основным способом и наиболее удобным для передвижения в водной среде и длительного пребывания в ней.

В процессе обучения у занимающихся (в зависимости от индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и уровня развития физических качеств) неизбежно возникают различные ошибки. Условиями успешного устранения ошибок в технике плавания являются: увеличение плавательного объема; систематическое повторение изученных технических элементов плавания, применение подводящих и подготовительных упражнений, анализ и разбор причин собственных ошибок занимающимися, а также последовательное их исправление

Собственный педагогический практический опыт обучения детей различного возраста, а также опыт работы коллег-тренеров и педагогов свидетельствует о том, что наиболее проблемным местом в освоении технике спортивного способа «басс» является согласование гребковых движений рук и толчковых движений, а также разворот стоп при выполнении толчка ногами. Эти трудности, как правило, возникают тогда, когда занятия на воде проходят менее, чем 3 раза в неделю.

При обучении занимающихся посредством подводящих упражнений в зале сухого плавания и в воде, как правило, при осуществлении непосредственно плавания бассом правильное положение стоп не происходит. Кроме того, при выполнении плавания в полной координации, почти у большинства пловцов наблюдается неверное формирование

согласования движений «вдох-гребок руками-выдох-толчок ногами». Так, самой распространенной ошибкой становится выполнение плавания следующим образом: гребок руками, затем вдох в конце фазы гребкового движения, толчок ногами.

Для устранения этих ошибок и для закрепления, а также совершенствования техники плавания брассом необходимо в большем объеме включать в процесс обучения ряд специальных упражнений, которые зарекомендовали себя как наиболее эффективные.

На поэтапных фотографиях техники, последовательности выполнения движений данных специальных упражнений, представленных ниже, изображены занимающиеся групп №6, №7 по программе «Плавание плюс» Дворца детского творчества Орловцев Егор и Овчинников Денис.

1. Упражнение «один гребок руками, два толчка ногами»

Пловец выполняет один гребок руками брассом с последующим выполнением двух последовательных акцентированных толчков ногами, причем во время толчков руки вытянуты вперед, голова под водой. Между толчками туловище выполняет скольжение в положение «стрелочки».

Данное упражнение дает возможность педагогу наиболее эффективно обучить занимающихся правильной последовательности движения брассом в полной координации, выполнению вдоха в начале фазы гребка руками, выдоха – в конце гребка руками и последующем скольжении.

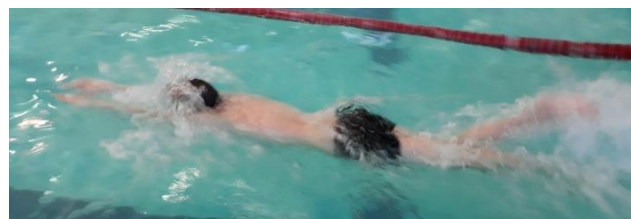
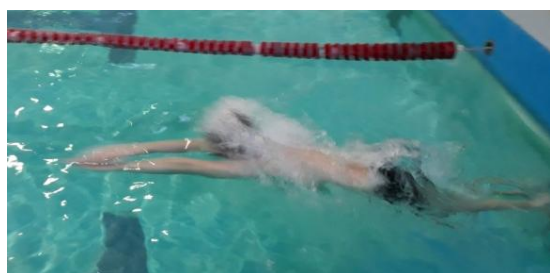
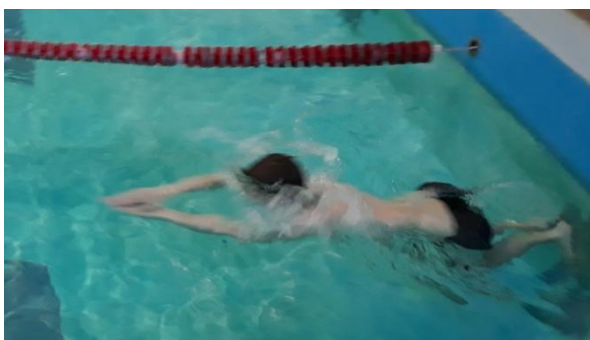
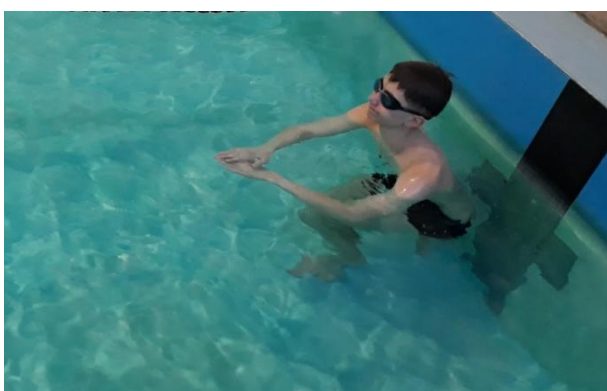




2. Упражнение «плавание с помощью ног кролем, руки выполняют гребок брассом».

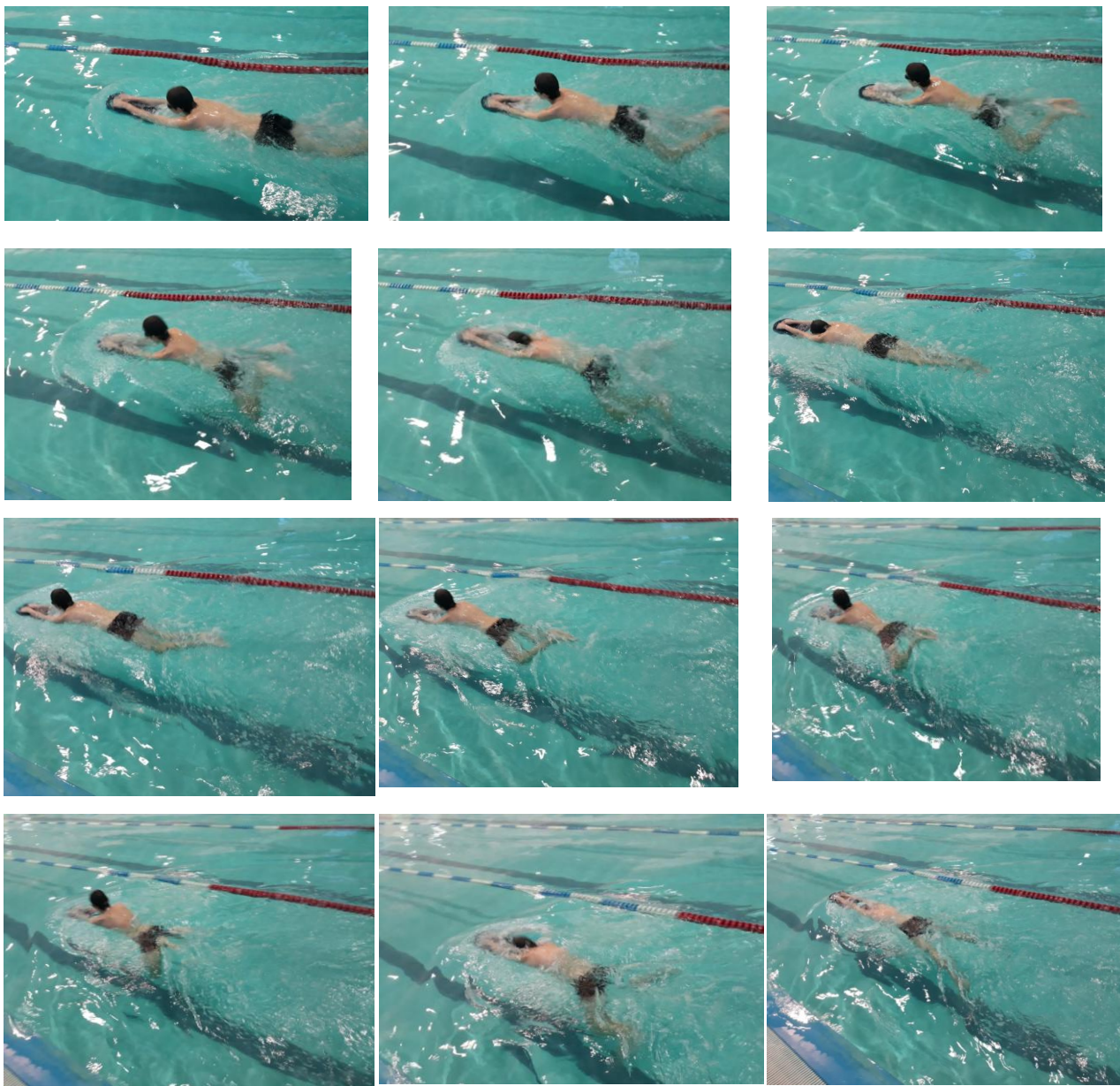
Пловец лежит на поверхности воды в горизонтальном положении на груди, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони обращены вниз. Пловец в начале гребка поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки выводятся вперед, лицо опускается в воду, выполняется выдох. Быстрый вдох и медленный выдох

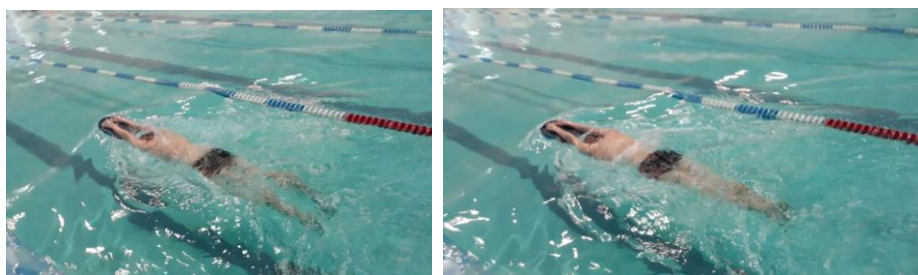
выполняется через нос. При выполнении данного упражнения педагог закрепляет у занимающихся навык выполнения акцентированного гребка руками с одновременным быстрым глубоким вдохом через рот в начале гребка и длительным выдохом через нос в конце гребка. Важно обращать внимание на обязательную паузу на 3-4 счета между гребками рук с постоянной работой ногами кролем. Кроме того, здесь необходимо обращать внимание пловцов на положение локтей во время гребка: в стороны–вверх при коротком мощном быстром гребковом движении.



3. Упражнение «плавание с помощью ног брассом»

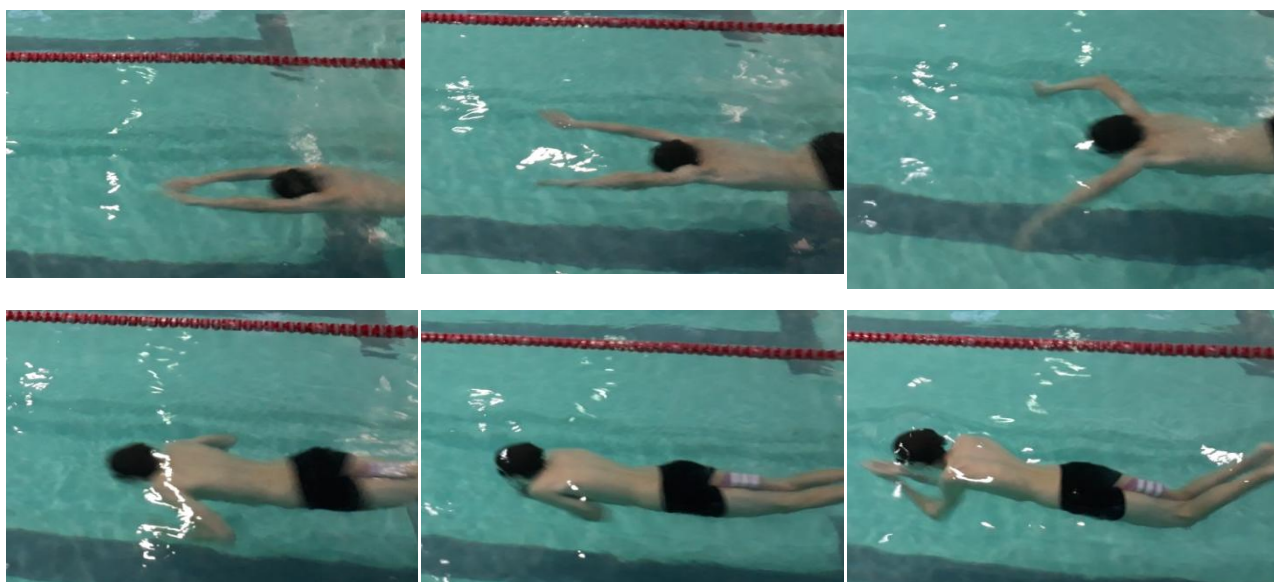
Данное упражнение направлено на освоение техники выполнения толчковых движений ногами при плавании способом «брасс». Особое внимание здесь необходимо уделить траектории движения ног и положению стоп. Стопы должны быть развернуты в стороны, выполнять толчковое движение одновременно через стороны назад. После основного движения необходимо выполнять скольжение на 3-4 счета в положении «стрелочки», руки на плавательной доске, вдох производится через рот в начале движения ногами, длительный выдох - в воду во время акцентированного толчка ногами и последующим скольжением.

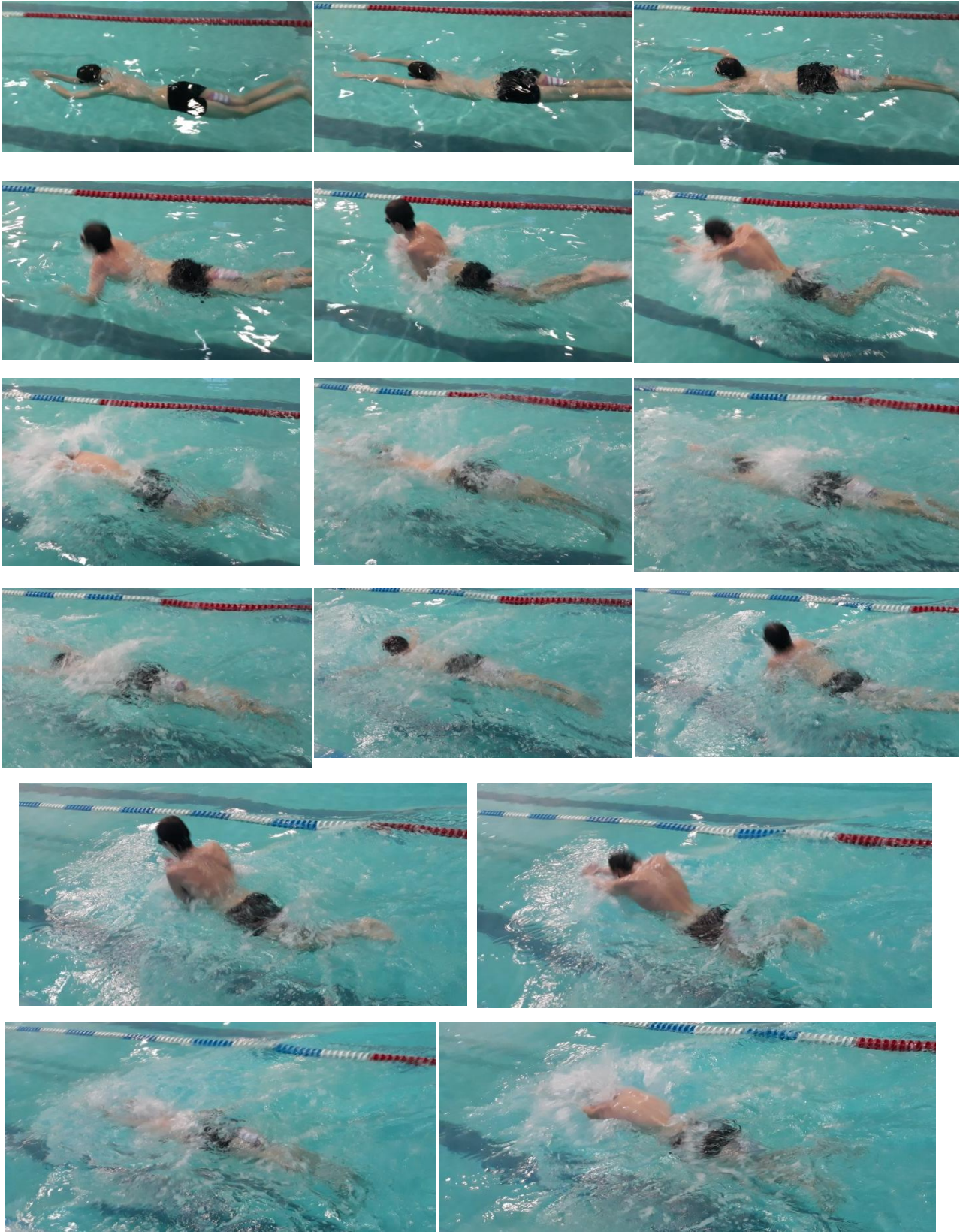




4. Упражнение «плавание с помощью рук брассом»

При выполнении упражнения занимающиеся применяют специальный инвентарь – досочка для ног, которая зажимается в верхней части ног между собой, чтобы зафиксировать неподвижность нижних конечностей с одновременной поддержкой туловища пловца в горизонтальном положении. Плавание осуществляется с помощью гребковых движений руками, быстрым и глубоким вдохом через рот в начале гребка, длительным выдохом через нос в конце движения с последующим скольжением на 3-4 счета. Локти направлены в стороны-вверх, нижняя часть туловища неподвижна. Данное упражнение особенно важно и полезно при первоначальном ознакомлении спортсменов с техникой выполнения гребковых движений руками в сочетании с выполнением вдоха-выдоха.

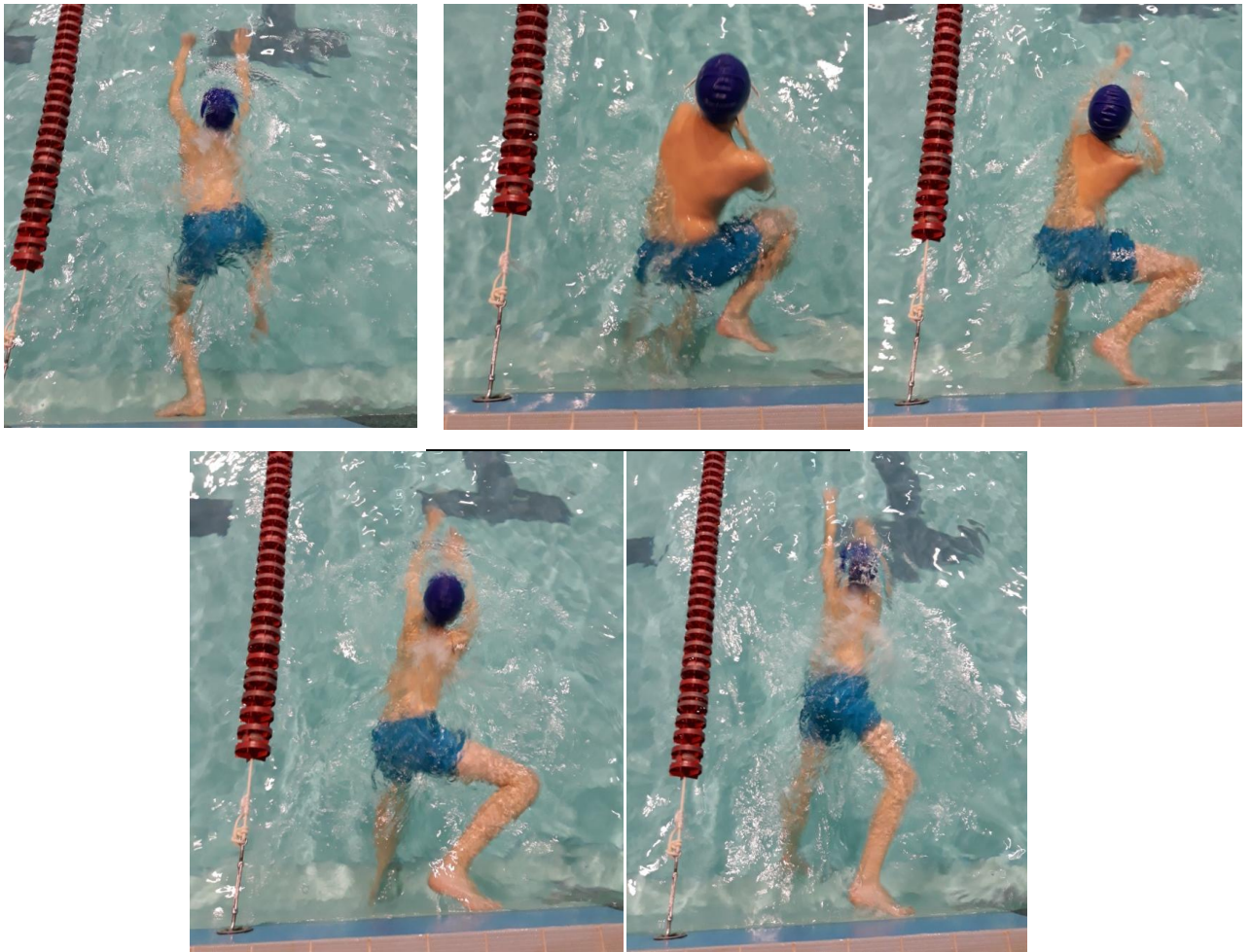




5. Упражнение «совершенствование толчка ногами брассом от бортика» двумя ногами, правой и левой, ногами поочередно.

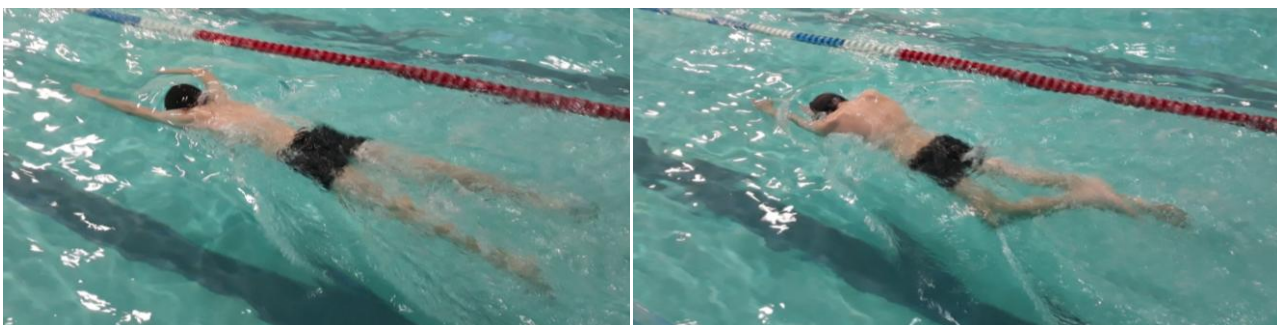
Данное упражнение направлено на развитие двигательной памяти, то есть закрепления занимающимися правильного положения стопы во время отталкивания от воды. Здесь особенно важно обратить внимание пловцов на одновременную постановку и последующее акцентированное отталкивание двумя стопами, развернутыми в стороны от бортика с последующим скольжением в положении «стрелочка».

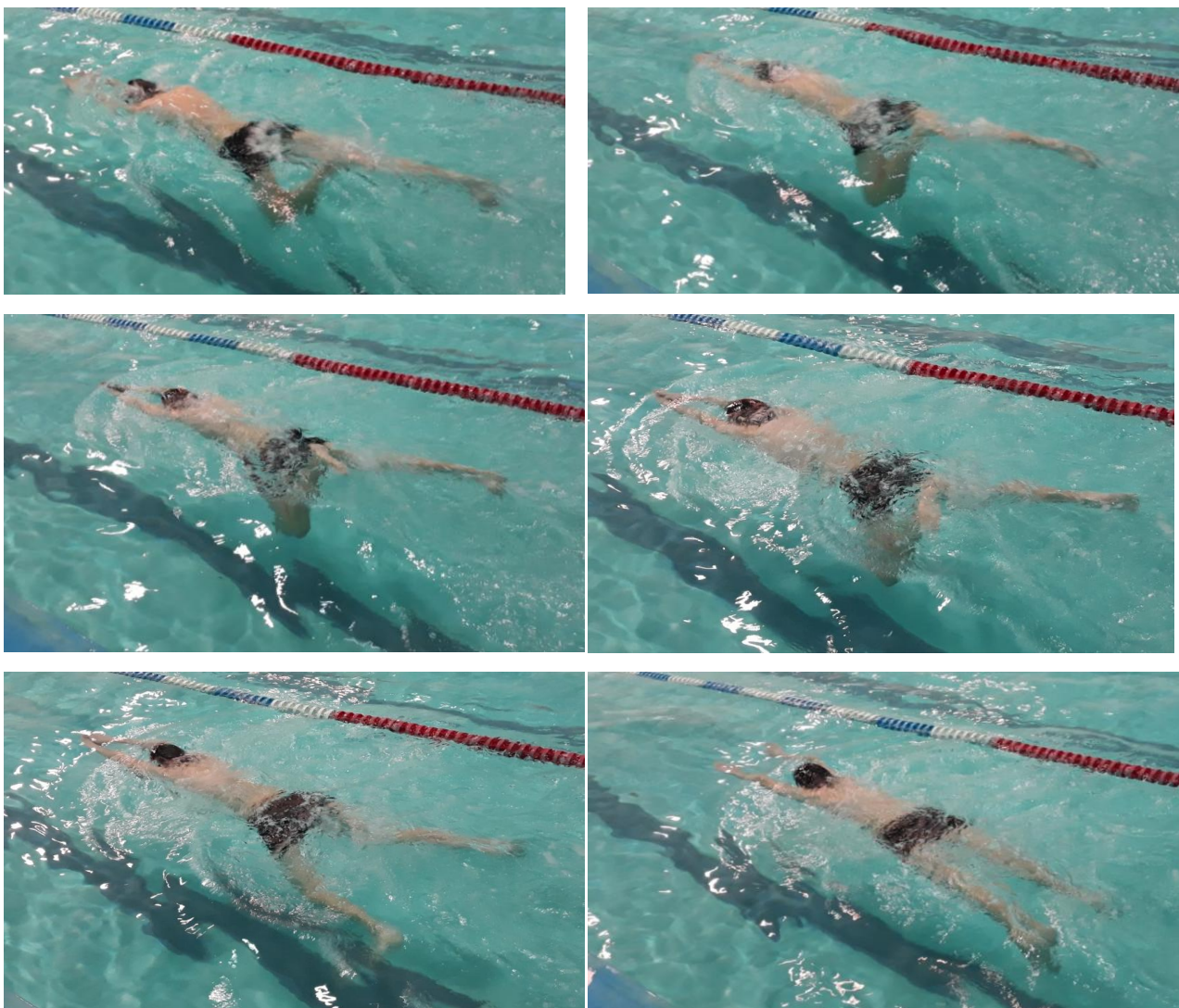




6. Упражнение «плавание брассом с выполнением гребков руками и толчков ногами разноименно».

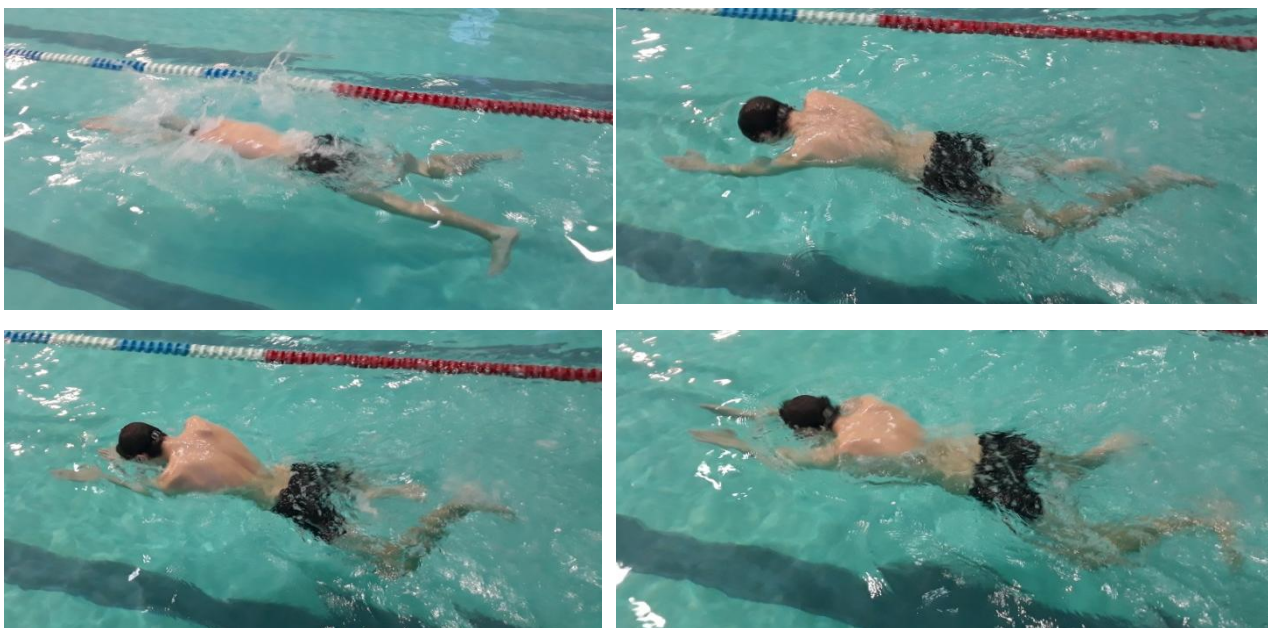
Упражнение предназначено для занимающихся подросткового возраста, которые достаточно хорошо освоили спортивный способ плавания «басс» для развития координационных умений. При выполнении упражнения следует обращать внимание на технически верное выполнение гребка рукой и толчка ногой.





7. Упражнение «плавание брассом с выполнением гребков руками и толчков ногами одноименно».

Упражнение предназначено для занимающихся подросткового возраста, которые достаточно хорошо освоили спортивный способ плавания «брасс» для развития координационных умений. При выполнении упражнения следует обращать внимание на технически верное выполнение гребка рукой и толчка ногой.



8.Упражнение «плавание на спине брассом»

Это упражнение позволяет занимающимся закрепить траекторию движения ногами, следить за положением коленей (под водой) и разворотом ступней (в стороны) и используется педагогами как способ активного отдыха и восстановления после скоростного плавания. Как правило, этим прикладным способом плавания могут овладеть ребята, которые уже достаточно хорошо освоили способ «басс»





В процессе обучения и совершенствования техники плавания у занимающихся неизбежно возникают ошибки в выполнении ими элементов плавания брассом, в технике спортивного стиля в целом. Задача педагога состоит в том, чтобы своевременно их устранять, используя весь спектр

доступных сегодня средств и методов обучения, таких как: видеосъемка, фотографирование (в том числе серийная съемка), просмотр и разбор техники плавания известных пловцов, освоение техники спортивного способа «басс» в зале сухого плавания, личный показ, а также корректировка элементов техники плавания в целом и по частям непосредственно в бассейне (на скамейке, на бортике бассейна), а также в зале сухого плавания.

Спортивные успехи, достижения, рост результатов и мастерства пловцов возможны, прежде всего, при наличии у спортсменов рациональной, правильной техники плавания. Поэтому на протяжении спортивной деятельности педагогу, тренеру, спортсмену необходимо использовать в процессе подготовки специальные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания.

Литература

1. О.В. Кононова, Е.В. Исупова К.. Основы техники и методика обучения плаванию способом басс: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство "Удмуртский университет", 2017. -50 с.
2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года [электронный ресурс]. 38 с,2021 г., <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (дата обращения 13.03.2022)