УТВЕРЖДАЮ

начальник ФОК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Толстых

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

Методическая работа

«Роль и важность этапа начальной подготовки в перспективе воспитания юных пловцов»

Срок реализации программы: без ограничений

Возраст занимающихся: с 7 лет

Разработчик:

Фетисова А.А, инструктор по спорту ДВС

Старый Оскол - 2024

**Пояснительная записка**

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Многие авторы, занимающиеся данной проблемой, свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Благодаря спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

В системе физического воспитания плавание представлено как массовое средство разностороннего физического развития и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детского возраста, а также массовое средство оздоровления и закаливания, активного отдыха населения; средство профессионально-прикладной направленности. В настоящее время накоплен большой положительный опыт разработки и реализации «частных» программ в области физической культуры и спорта, направленных на повышение качества работы в спортивных школах.

**Актуальность темы**

Этап начальной подготовки очень важен для воспитания юных пловцов. Правильный подход к построению занятий, верный подбор тренировочных средств и упражнений, а также индивидуальных подход к спортсменам данного уровня является залогом дальнейших результатов на более высоком уровне. На данном этапе основной задачей тренера является научить правильному дыханию, положению тела в воде, скольжению, гибкости, координации. Так же немаловажны основы правильного старта со стартовой тумбы. От уровня освоения данных основ во многом зависит факт достижения спортсменом в дальнейшем каких-либо результатов. Тренер групп начальной подготовки должен хорошо понимать и ответственно подходить к реализации этого этапа. Не смотря на то, что направленность деятельности начальной подготовки – это освоение навыков плавания, большую роль так же имеет мотивация юных пловцов.

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества - между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и. следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать - с другой.

В деятельности тренера это противоречие реализуется в двух его функциях.

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

Для успешного функционирования группы и развития каждого отдельно взятого спортсмена необходимо:

* тренеру надо поставить цель;
* надо раскрыть группе эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково;
* создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Как известно, перед тренером стоят сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. К чему здесь надо стремиться? Прежде всего:

* самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
* распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
* постоянное укрепление отношений в группе.

**Мотивация спортивной деятельности**

**в группах начальной подготовки плавания**

Спортивная мотивация является одной из наиболее актуальных проблем в психологии спорта. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Причинами прихода в спорт могут быть: стремление к самосовершенствованию; стремление к самовыражению и самоутверждению; социальные установки; удовлетворение духовных и материальных потребностей. На начальном этапе занятия спортом, по мнению А.В. Шаболтас, формирование мотивов детерминируется стремлением к достижению целей деятельности, которые ставятся социальным окружением, а именно родителями, тренером, нормами социального одобрения. Мотивами, направленными на сам процесс занятий у юных спортсменов может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, а также получение впечатлений, непосредственных эмоций, связанных со спортивной деятельностью. Мотивами, направленными на результат, могут выступать укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических качеств.

В процессе подготовки спортсмена, роль его родителей очень высокая. Конечно же, невозможно четко описать весь спектр взаимовлияний в треугольнике: родитель – ребенок – тренер.

На начальном этапе подготовки в плавании детей 6-7 лет, роль родителей решающая. Ребенок в младшем возрасте, как правило, непоследователен. Именно родители принимают решение о том, куда его водить и степень серьезности отношения к избранному виду спорта. На этапе начальной специализации (8-10 лет) родители продолжают играть решающую роль. Однако здесь уже важна поддержка ребенка родителями и обеспечение благоприятных условий для более качественного тренировочного процесса (питание, отдых и т. п.). На следующем этапе углубленной спортивной специализации (11-15 лет) родители обеспечивают моральную и материальную поддержку своему ребенку. На этапе спортивного совершенствования родители либо оказывают, в основном моральную поддержку, либо в какой-то степени становятся спортивными менеджерами своего ребенка. Таким образом, на протяжении всего периода становления юного спортсмена прослеживается необходимость участия родителей в тренировочном процессе.

К сожалению, многие родители недостаточно серьезно относятся к тренировкам своих детей. Причин этому несколько:

- незнание элементарных основ спортивной тренировки;

- собственная несобранность и неорганизованность;

- семейные трудности;

- изначально несерьезное отношение к увлечению своего ребенка.

Мотивы занятий плаванием у детей являются непрочными, и любые возникающие трудности могут не подкрепляться волевыми усилиями. Необходимо учитывать это и строить процесс обучения в игровом стиле.

В этот период важны мероприятия, воздействующие на сознание детей, способствующие укреплению прочности желания заниматься плаванием. Необходимо, чтобы указания тренера делались в требовательном тоне, но, в то же время, в поощрительной форме, например: «Ты выполняешь упражнение хорошо, но будет лучше, если сделаешь так...»; или: «Из тебя получится хороший пловец, если ты будешь строго выполнять требования тренера»; или: «Все правильно, молодец, только исправь это...». Тренер должен знать и учитывать возможности ребенка и проявлять терпение, выдержку, вселять в ученика веру в его силы.

Процесс перехода от забав к работе, от игр к выполнению монотонных упражнений необходимо осуществлять постепенно и предъявлять повышенные требования только при появлении у ребенка желания достигнуть поставленной цели. Самым главным в возникновении прочности желания занятий плаванием является успех пловца. Вот почему уже в процессе обучения следует проводить мероприятия, которые способствуют проявлению такого успеха:

- поощрения за правильность выполнения упражнений, за добросовестность и настойчивость;

- предоставление успевающим, права показать упражнения перед группой;

- выставление оценок за выполненные упражнения;

- выполнение упражнений на быстроту с подведением итогов перед группой и др.

Тренировочные занятия требуют наличия у юных пловцов прочных и осознанных мотивов, больших спортивных целей, что позволяет им преодолевать определенные трудности, поддерживать режим, дисциплину. Не имея такой психологической основы, мы не можем рассчитывать на эффективную работу, и тренировочный процесс будет проходить без полной самоотдачи. Поэтому тренеру необходимо строить занятие так, чтобы оно приносило воспитанникам определенное моральное и физическое удовлетворение.

Весьма существенным для тренера является контакт с родителями пловца. Недооценка их роли может привести к неудаче в подготовке квалифицированных пловцов. Задача тренера — заинтересовать родителей в спортивном прогрессе ребенка. Важно, чтобы родители посещали хотя бы одну тренировку в неделю, были в курсе спортивной жизни своего ребенка, помогали ему в достижении результатов. Это явится для юного спортсмена хорошим стимулом к серьезным занятиям плаванием.

Появление в детском возрасте равнодушия к выполнению тренировочных заданий оставляет негативные следы в сознании, и тогда дальнейшая тренировка будет проходить без полной отдачи. Это создает предпосылки для ухода из спорта.

Работа тренеров по плаванию должна предусматривать не только методически правильный процесс обучения плаванию, но и проведение целой системы мероприятий воспитательного характера, нацеленных на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ при начальном обучении плаванию

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятием спортом, и здоровому образу жизни;
* овладение жизненно необходимых навыков плавания;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Основные задачи, решаемые на этом этапе спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**2-й – 3-й год обучения**

Занятия на 2-3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м,чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

**Средства обучения плаванию.**

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.

**Обучение правильному дыханию**

1. Выдохи в воду. Стоя на дне бассейна, держась руками за борт, спортсмен опускает голову в воду и делает полный выдох. После этого поднимает голову и делает вдох. Важно- довести процесс вдоха- выдоха до автоматизма.
2. Задержка дыхания. Для обучения данному навыку используются упражнения «поплавок», «звёздочка на груди», собирание предметов со дна и прочие игровые упражнения. Задержка дыхания важна в последующем для правильной подводной части дистанции, так же развивает и увеличивает объём лёгких пловца.
3. Проплывание отрезков с заданным количеством вдохов или дыханием через определённое количество гребков. Является важным для развития преодоления дистанций различной длины и развития выносливости.

**Совершенствование техники плавания**.

*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. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. 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).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута 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.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. 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 - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. 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.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*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 вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями 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. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. 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.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*Брасс*

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. 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.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

*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.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - 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 вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй -завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. 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.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. 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.
22. 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.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*Старт с тумбочки и из воды.*

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

*Повороты*

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

**Заключение**

Работа тренера групп начальной подготовки имеет очень важное значение в подготовке спортсмена. От тренера на этом этапе зависит правильность положения в воде, дыхания, техники плавания. Так же тренер должен иметь азы психологической подготовки, чтобы мотивировать детей к дальнейшей деятельности. Тренер на этом этапе прививает любовь к виду спорта и закладывает фундамент дальнейшего развития спортсмена.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Булгаковой, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для Вузов физической культуры. / Н.Ж. Булгаковой, - М.: Физкультура и образование, 1996. - 430 с.
3. Григан С.А., Нещерет Н.Н. Влияние плавания на развитие и здоровье детей в раннем возрасте // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 12-1. – С. 154-158.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 № 50011). – URL: https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz41ot19012018.pdf, (дата обращения: 04.02.20). – Текст: электронный.
5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Под. общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2012. - 544 с.
6. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук / Шаболтас А.В. – СПб., 1998. – 184 c.
7. В.А. Родионова Психологическое сопровождение детско- юношеского спорта. Учебное пособие для вузов. – Москва 2022- 211 с.
8. Смирнов, Кашкин, Попов: Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский спорт, 2006 г.,- 216 с.