



**МАУДО «РГДТ»**

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

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



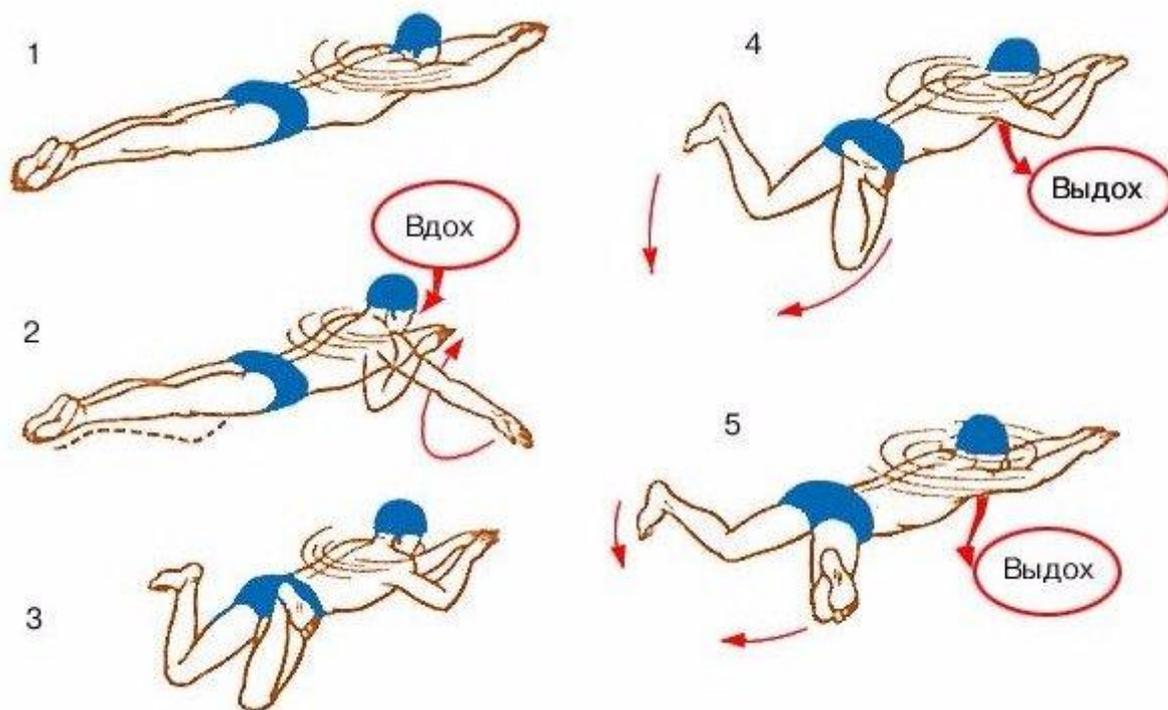
**Рязань 2022 г.**

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.

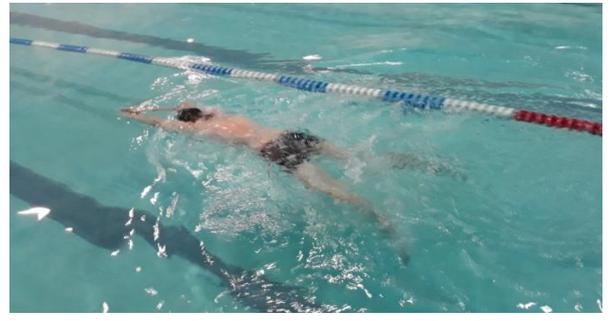
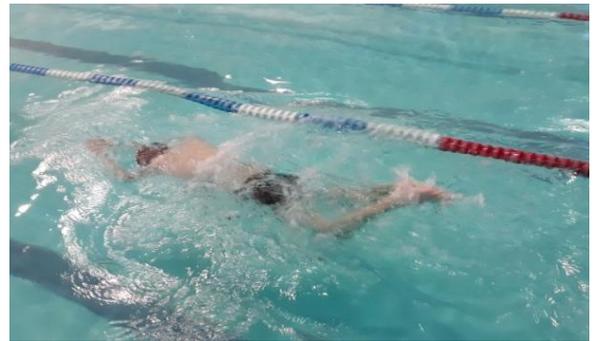
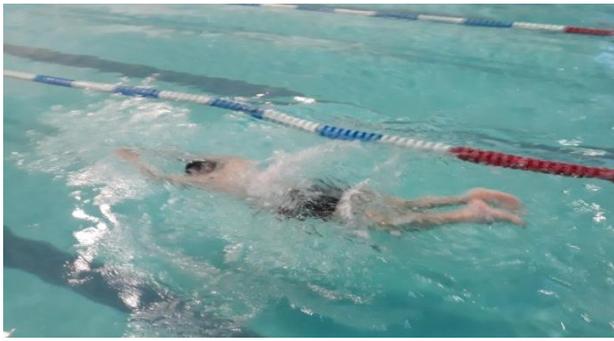
На поэтапных фотографиях техники, последовательности выполнения движений данных специальных упражнений, представленных ниже, изображены занимающиеся групп №6, №7 по программе «Плавание плюс» Дворца детского творчества Орловцев Егор и Овчинников Денис.

### **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

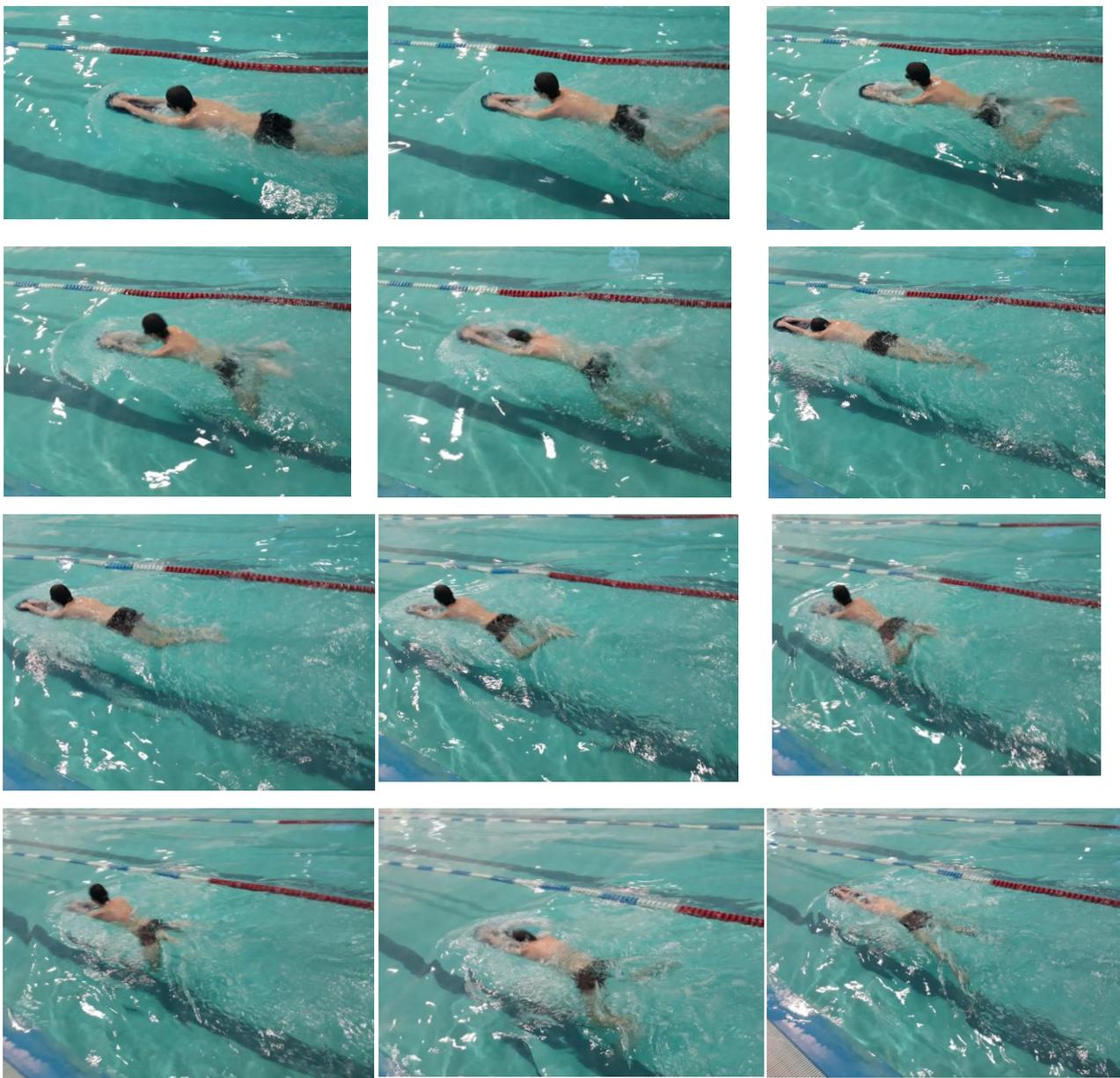
выполняется через нос. При выполнении данного упражнения педагог закрепляет у занимающихся навык выполнения акцентированного гребка руками с одновременным быстрым глубоким вдохом через рот в начале гребка и длительным выдохом через нос в конце гребка. Важно обращать внимание на обязательную паузу на 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»

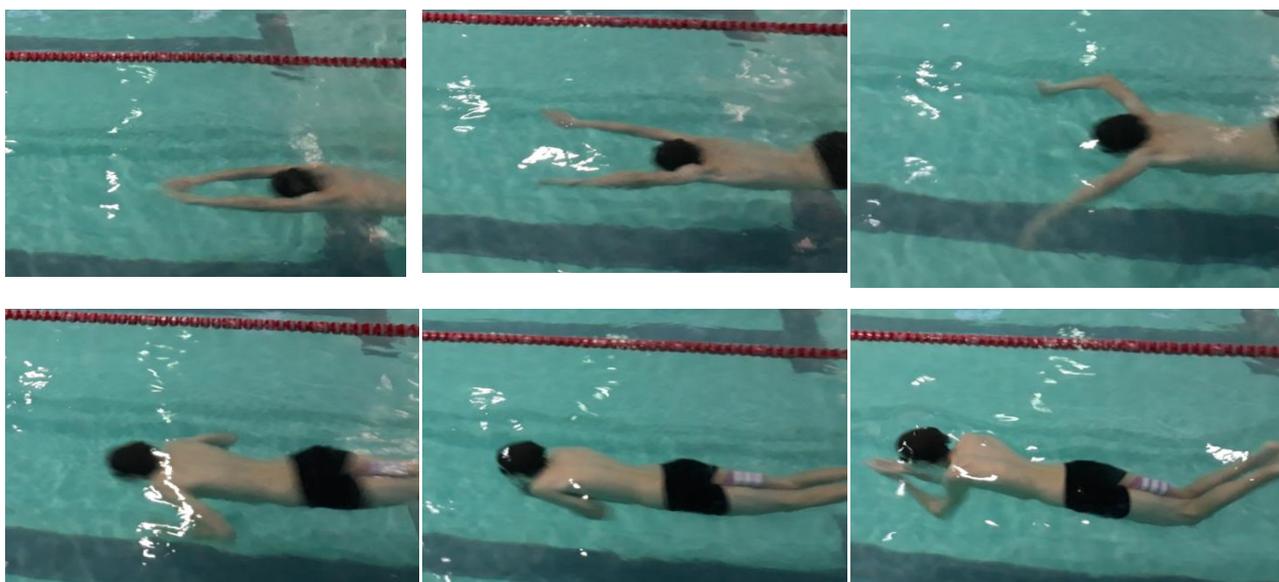
Данное упражнение направлено на освоение техники выполнения толчковых движений ногами при плавании способом «брасс». Особое внимание здесь необходимо уделить траектории движения ног и положению стоп. Стопы должны быть развернуты в стороны, выполнять толчковое движение одновременно через стороны назад. 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.

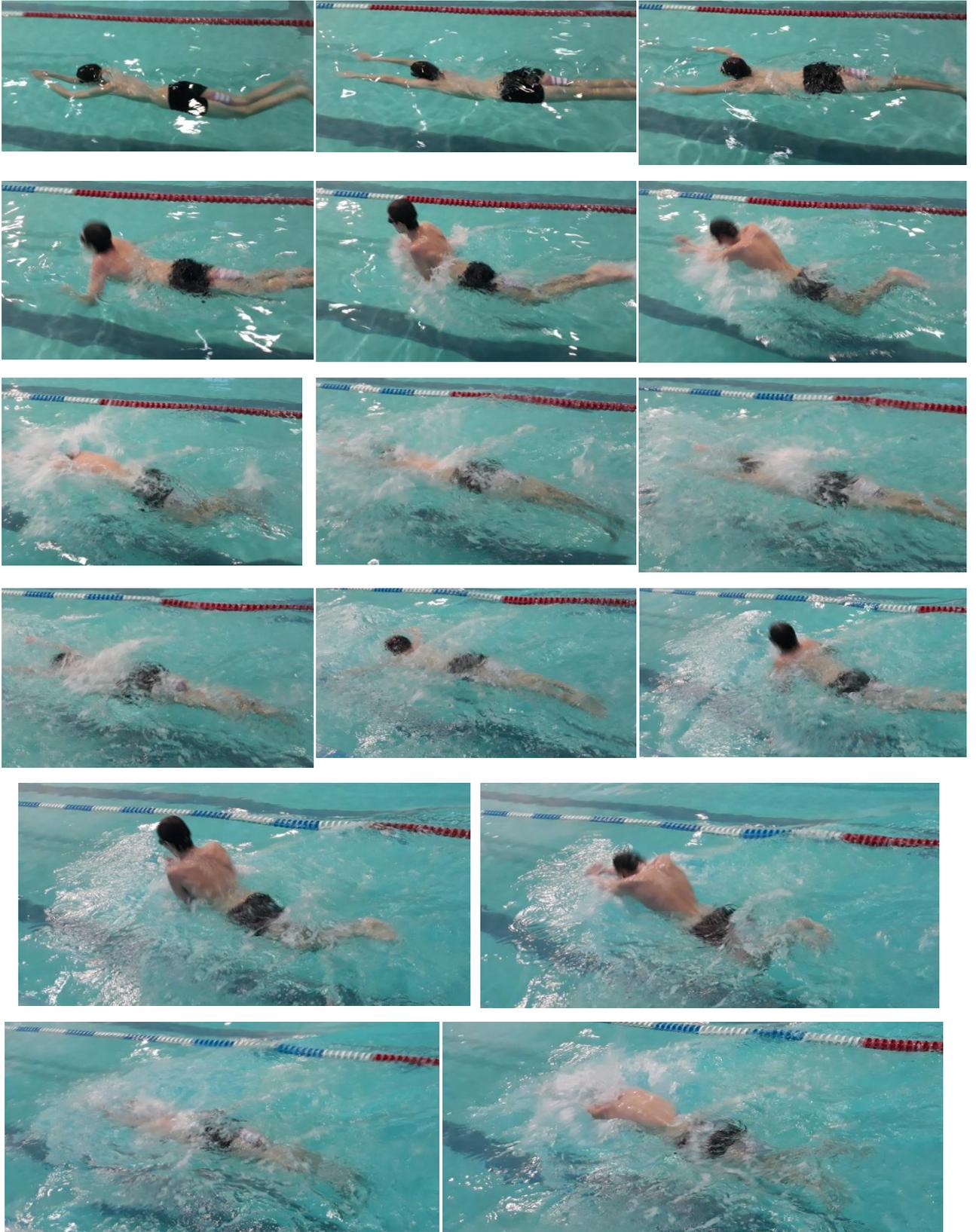




#### **4. Упражнение «плавание с помощью рук брассом»**

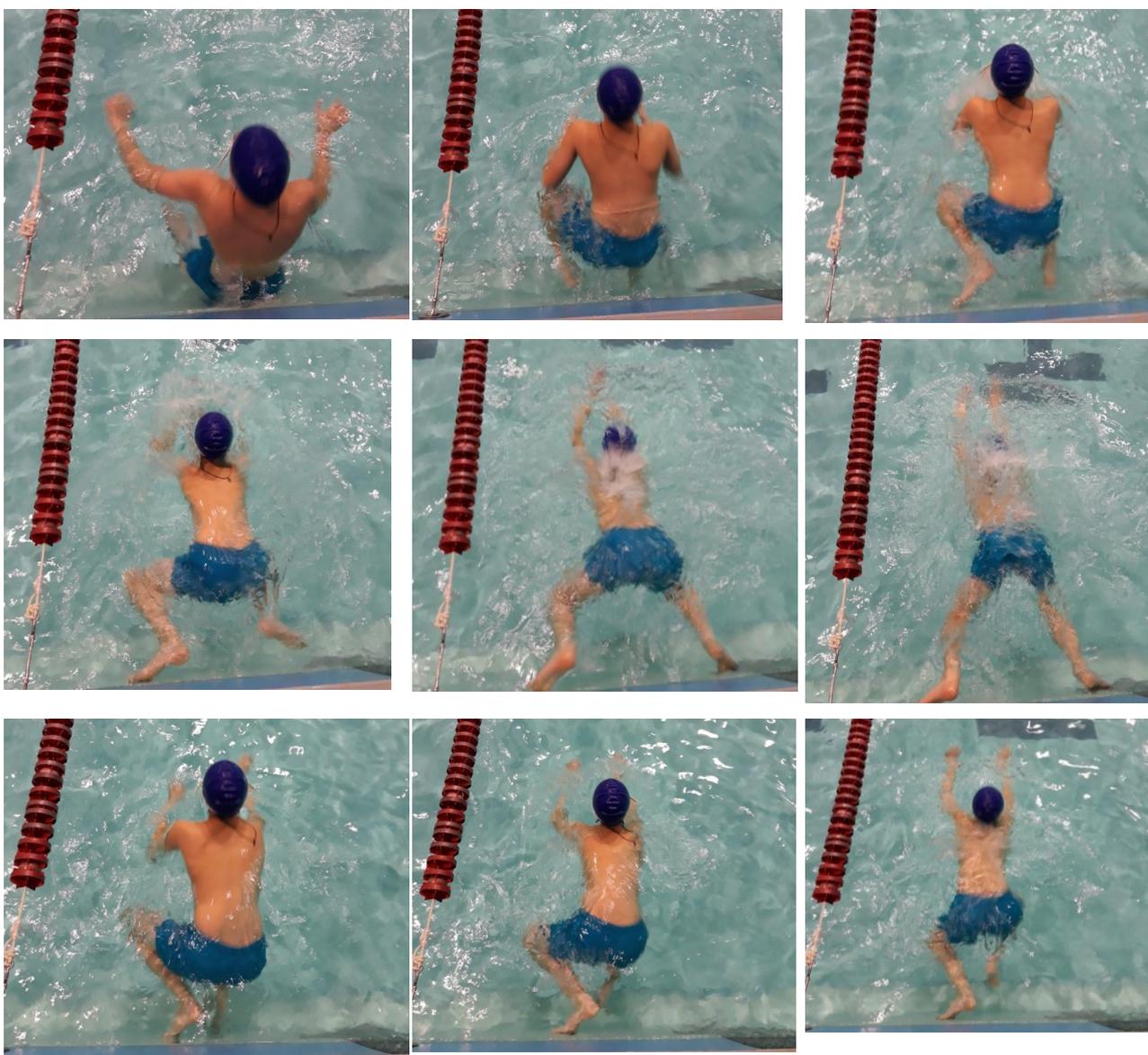
При выполнении упражнения занимающиеся применяют специальный инвентарь – досочка для ног, которая зажимается в верхней части ног между собой, чтобы зафиксировать неподвижность нижних конечностей с одновременной поддержкой туловища пловца в горизонтальном положении. Плавание осуществляется с помощью гребковых 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.

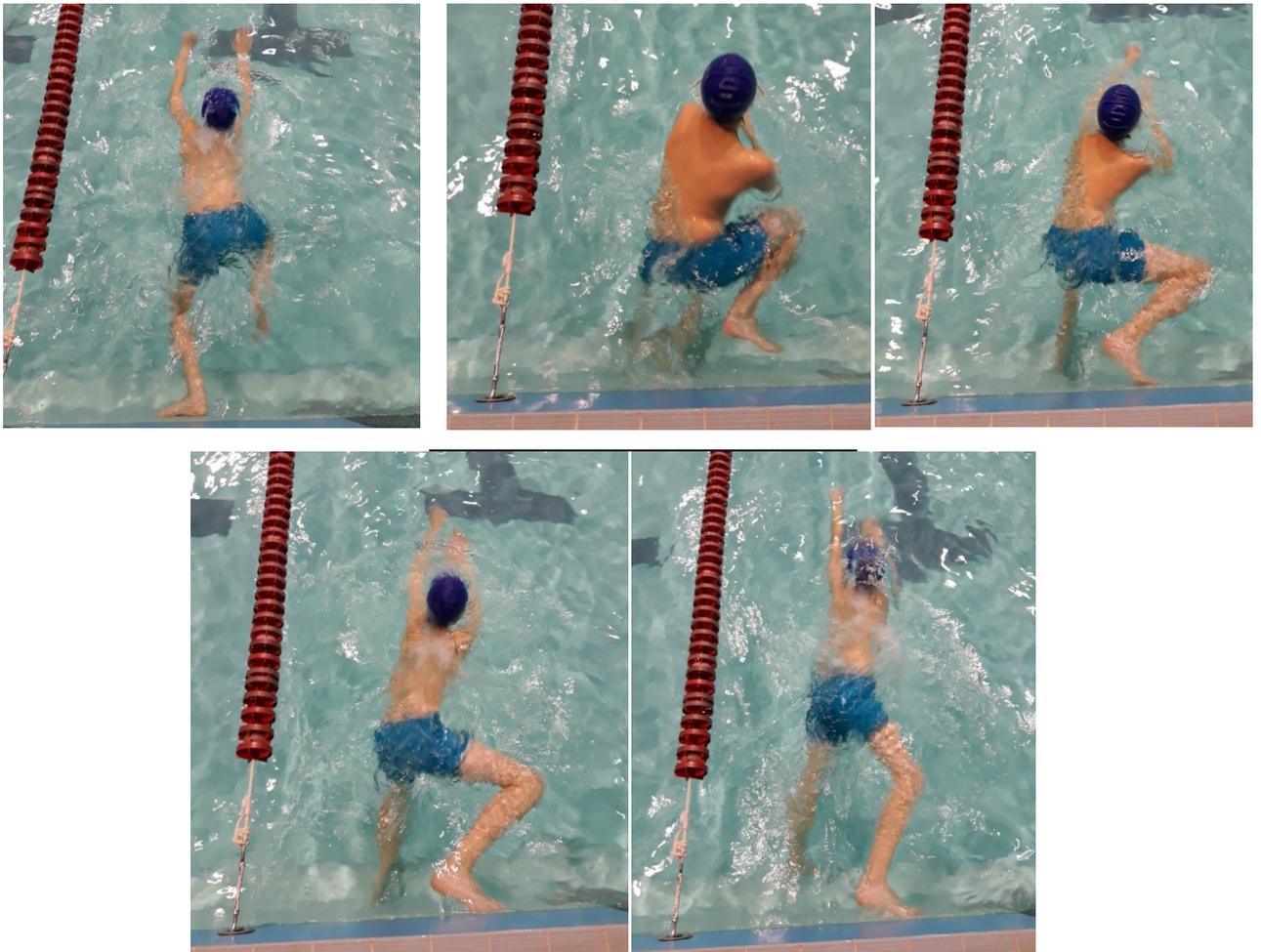




## 5. Упражнение «совершенствование толчка ногами брассом от бортика» двумя ногами, правой и левой, ногами поочередно.

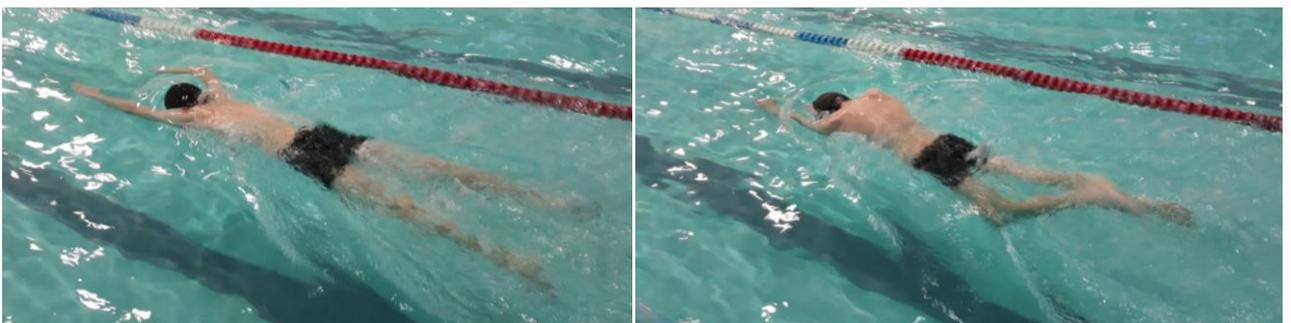
Данное упражнение направлено на развитие двигательной памяти, то есть закрепления занимающимися правильного положения стопы во время отталкивания от воды. Здесь особенно важно обратить внимание пловцов на одновременную постановку и последующее акцентированное отталкивание двумя стопами, развернутыми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

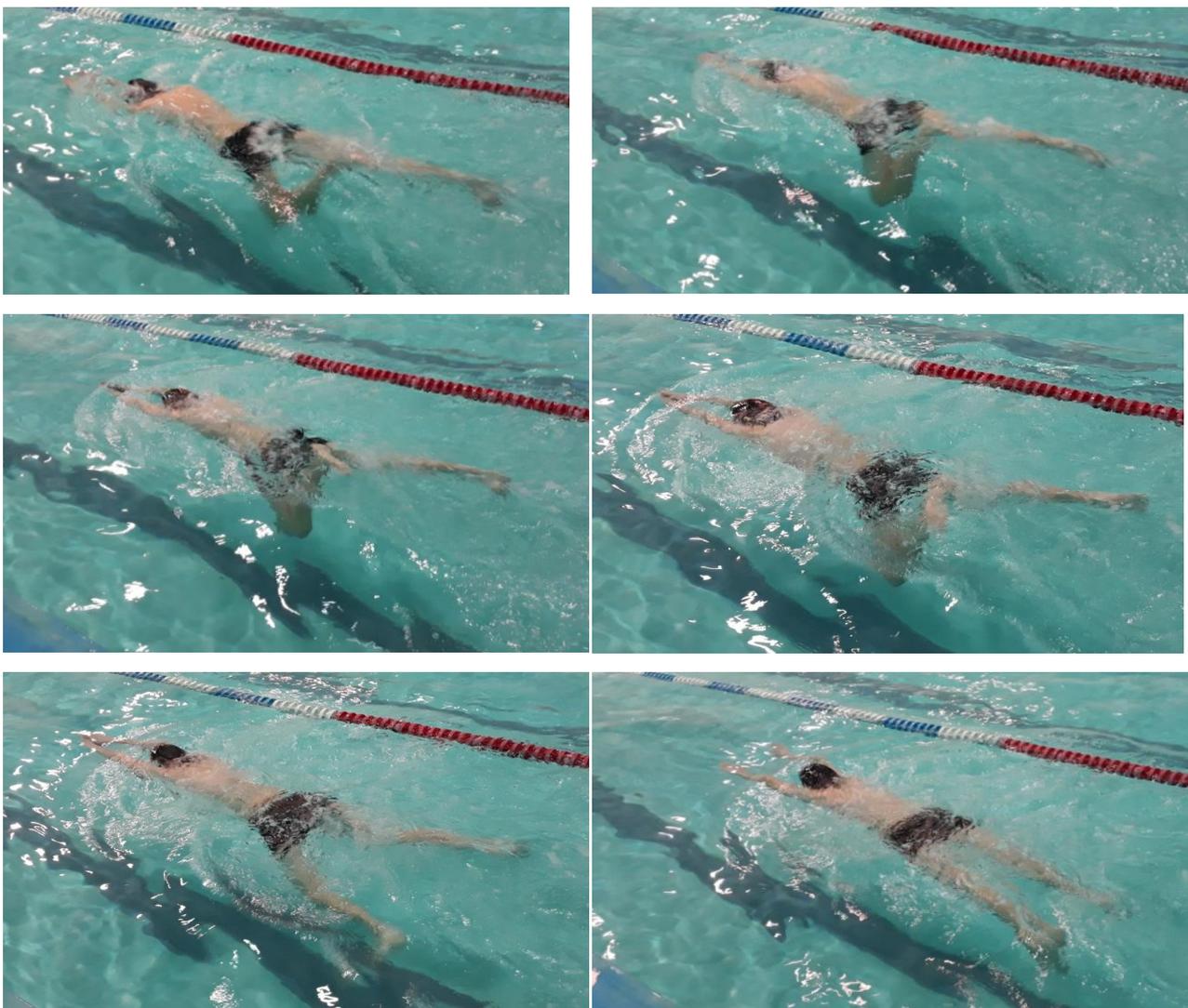




**6. Упражнение «плавание брассом с выполнением гребков руками и толчков ногами разноименно».**

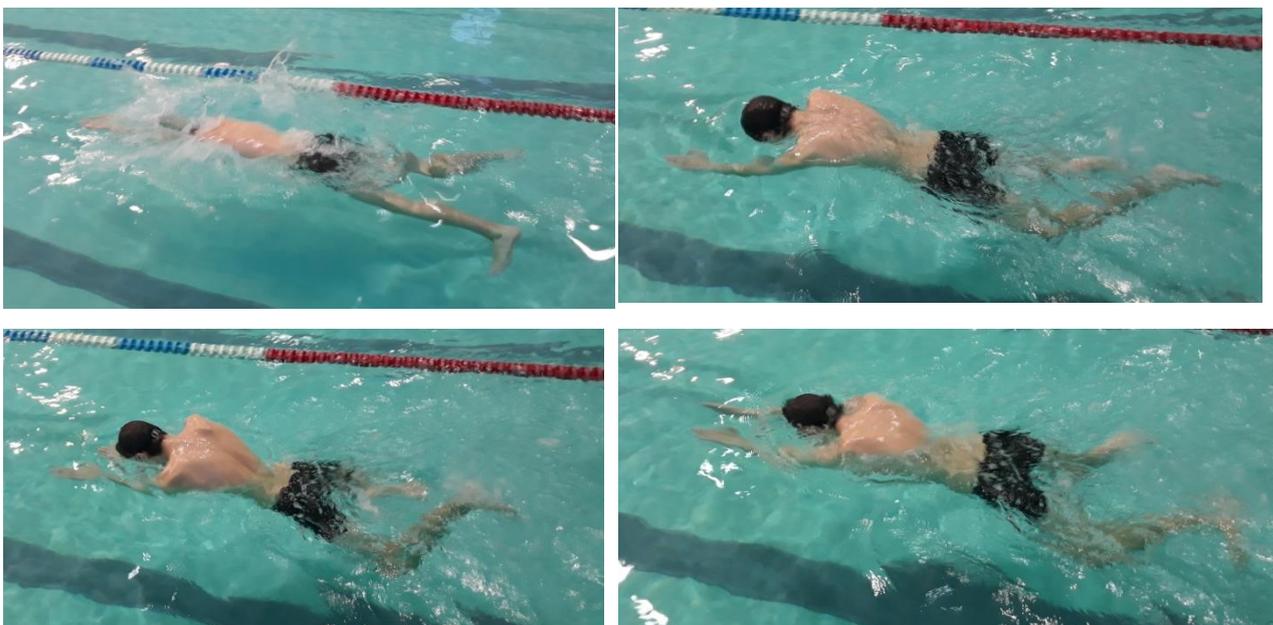
Упражнение предназначено для занимающихся подросткового возраста, которые достаточно хорошо освоили спортивный способ плавания «басс» для развития координационных умений. При выполнении упражнения следует обращать внимание на технически верное выполнение гребка рукой и толчка ногой.





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

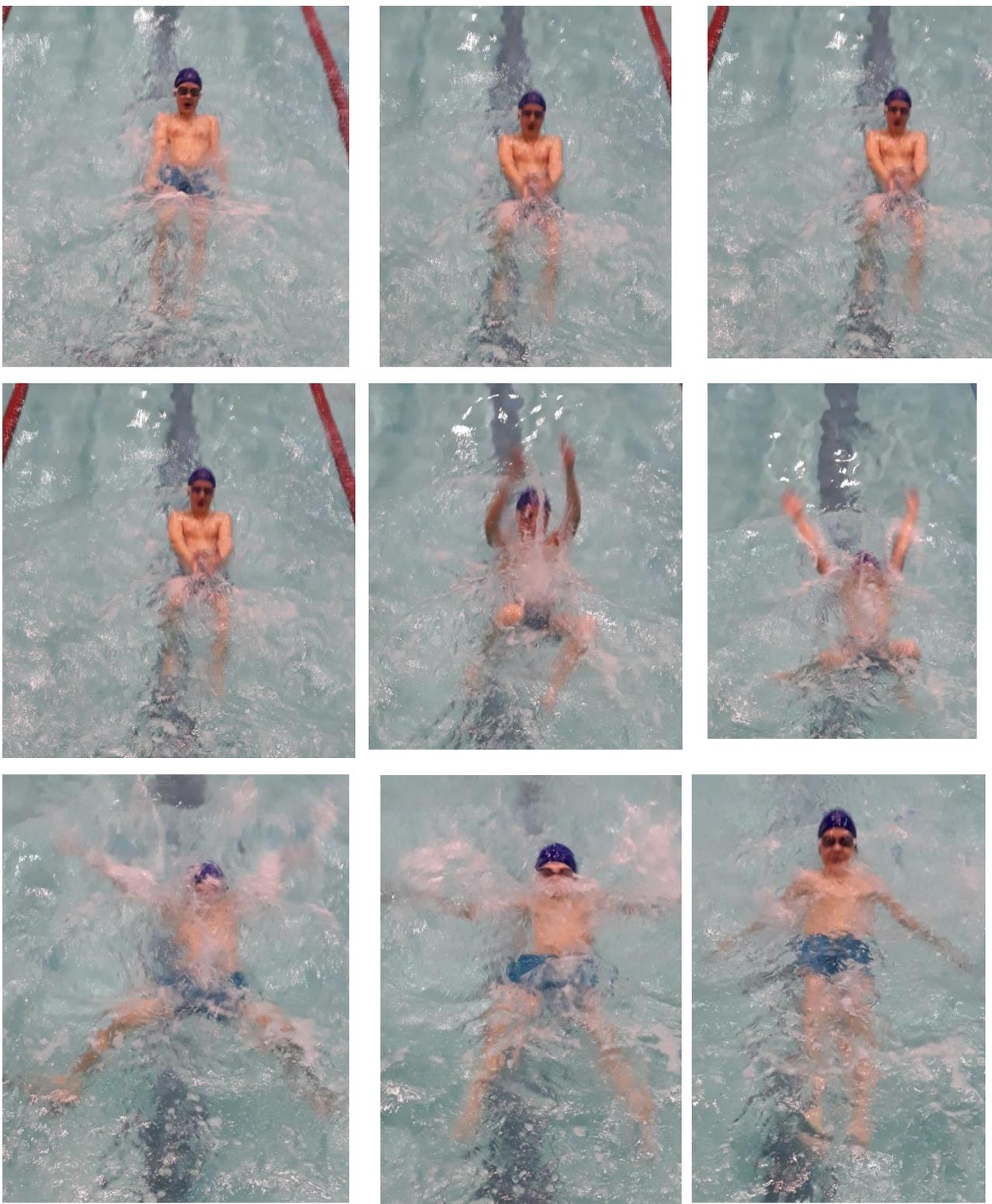
Упражнение предназначено для занимающихся подросткового возраста, которые достаточно хорошо освоили спортивный способ плавания «басс» для развития координационных умений. При выполнении упражнения следует обращать внимание на технически верное выполнение гребка рукой и толчка ногой.



### **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)