Проблемы наших спортивных соревнований по плаванию для школьников состоит в том, что многие школьники не могут правильно выполнять стартовый прыжок с тумбочки и повороты. Многие учителя физической культуры и тренера не владеют знаниями правил соревнований во время старта и не уделяют должного внимания обучению старта с тумбочки и поворотам.

Участвуя в соревнованиях по плаванию ученики часто дисквалифицируются выполняя старт с тумбочки.

Я ,как профессиональный спортивный судья «Всероссийской категории» по плаванию, «СТАРТЁР» хочу обозначить проблему с которой я столкнулась в ходе своей работы.

**Обучение стартам и поворотам**.

Перед обучением обязательно нужно рассказать правила соревнований по плаванию, как правильно выполнять команды судьи «стартёра» во время старта (выполняются предварительные свитки три раза, по этой команде спортсмен готовится, длинный свисток, по этой команде спортсмен становится на тумбочку и принимает исходное положение, по команде «на старт!» спортсмен должен занять не подвижное положение и не шевелиться, по «сирене» или «свистку» выполнить старт войдя в воду.

**Повороты.**

Обязательно нужно коснуться любой частью тела щита или стенки бассейна если плывёшь вольным стилем. Остальные способы плавания имеют свою специфику поворота. На это нужно обратить особое внимание при изучении поворота способами: брасс, баттерфляй, кроль на спине.

**Обучение старту с тумбочки: проблемы и пути их решения.**

Сначала занимающихся обучают элементам старта на суше. Они последовательно выполняют правильное исходное положение, подготовительные движения руками, толчок ногами и полет в воздухе. Затем имитируют старт прыжком вверх, соединяя отдельные указанные выше элементы прыжка в целостное действие.

После ознакомления со стартом на суше начинается изучение старта с тумбочки прыжком в воду. Здесь к освоенным " на суше элементам старта прибавляется полет (головой вперед), вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Все эти элементы невозможно выполнить отдельно, поэтому при старте нужно фиксировать внимание на каком-то одном элементе, добиваясь правильности его выполнения. Затем так же изучаются все остальные элементы старта с

тумбочки. Изучение старта заканчивается многократным выполнением прыжков с тумбочки под команду преподавателя.

**Упражнения для изучения старта с тумбочки**

 На суше.

1.Принять положение старта (несколько раз).

2. Из положения старта выполнить энергичные движения руками вниз вперед назад, одновременно выпрямляя ноги и туловище, руки задержать вверху, голова между руками, потянуться.

3. Из положения старта немного присесть, затем сильно оттолкнуться вперед-вверх и выполнить движения руками вниз- вперед -вверх.

4. Из положения старта выполнить энергичный прыжок вверх, сделав подготовительные движения руками и удерживая тело в полете в прямом положении, голова между руками, носки ног оттянуты.

В воде.

1. Встать на край бортика в полный рост, руки прижаты к туловищу. Присесть и сильно оттолкнуться от бортика, прыгнуть в воду ногами вниз. Тело в полете прямое, руки прижаты к туловищу, смотреть вперед.

2. Этот же прыжок, но в исходном положении и во время прыжка руки вверху.

3. Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения старта ("Кто дальше").

4. Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона вперед, руки вверху, голова между руками.

5. Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками.

6. Прыжок головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками.

7. Тот же прыжок с тумбочки.

8. Прыжок с бортика из положения старта.

9. Стартовый прыжок с тумбочки.

10. Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыть до 10 м. заданным способом.

11. Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований.

**Обучение старту из воды**

Старт из воды изучается как целостное действие. Вначале выполняются подготовительные упражнения на суше, далее скольжение на спине, а затем старт из воды.

**Упражнения для изучения старта из воды**

На суше.

1. Из основной стойки руки дугами вперед-вверх, голову запрокинуть, подняться на носки, прогнуться.

2.То же, но выполнить прыжком.

3. Выполнить прыжок вверх из положения полуприседа.

В воде.

1. Из положения старта, удерживаясь за пенное корытце, отпустить руки, выпрямить их за голову, погрузить туловище в воду, выполнить толчок и скольжение.

2. То же, но удерживаясь за стартовый поручень.

3. Стартовый прыжок по правилам соревнований.

4. То же с последующим проплыванием до 10 м кролем на спине.

 5. То же по команде по правилам соревнований.

**Обучение поворотам**

Сначала учащихся обучают правильному под плыванию к поворотному щиту и касанию его рукой. Эти два элемента изучаются одновременно. Следующая задача - изучение вращения.

Несмотря на то, что существуют подготовительные упражнения для изучения этого элемента отдельно, все же лучше изучать его одновременно с двумя первыми, но акцентируя внимание школьников на технике выполнения вращения. Учащиеся подплывают к щиту (стенке), устанавливают на него руку (руки) и далее выполняют основное задание - стараются правильно сделать вращение и своевременно поставить ноги на стенку (щит). Поскольку вращение является наиболее трудным элементом поворота, его следует многократно повторить и убедиться в том, что школьники его освоили.

Затем обучают толчку. Учащиеся подплывают к щиту, выполняют все предшествующие толчку элементы и после постановки ног на щит и придания голове и туловищу соответствующего положения сильно отталкиваются обеими ногами одновременно, акцентируя внимание на качестве толчка.

Следующая задача - изучение скольжения и первых плавательных движений. Пловец выполняет все элементы поворота, сосредоточивает внимание на правильно выполненном скольжении (тело вытянуто, носки ног оттянуты, голова между руками) и своевременном начале плавательных движений.

**Упражнения для изучения поворотов**

На суше.

1. Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) впереди, - поставить руку (руки) на стенку. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

В воде.

1. Стоя на мелком месте в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к поворотному щиту, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на щит (поочередно выполнить поворот в разные стороны).

2. То же после скольжения.

3.То же, подплывая к стенке за счет движений одними ногами.

4.То же, подплывая к стенке изучаемым способом в полной координации.

**Ежкова Светлана Петровна.-**учитель физической культуры высшей категории (спортивный судья В.К. по плаванию).

Литература:

1. Правила соревнований по плаванию

Утверждены

приказом Министерства спорта

Российской Федерации

от 16 ноября 2023 г. № 806

(вступают в силу с 1 января 2024 г.)

