

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

**Организация и проведение занятий  
по плаванию  
со студентами БГАТУ**

*Методические рекомендации*

**Минск  
2007**

УДК 378.663:797.2(07)

ББК 75.717.5я7

О 64

Рекомендовано к изданию методическим советом факультета предпринимательства и управления БГАТУ

Протокол № 8 от 11.06.2007 г.

Составители: ст. преподаватель *С.М. Смольский*;  
ст. преподаватель *Т.В. Фомина*

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. *П.М. Прилуцкий*  
канд. биол. наук *Н.А. Парамонова*

О 64 Организация и проведение занятий по плаванию со студентами  
БГАТУ : метод. рекомендации / С.М. Смольский, Т.В. Фомина. —  
Минск : БГАТУ, 2007. — 50 с.

Методические рекомендации затрагивают вопросы обучения плаванию студентов. В издании представлен как теоретический, так и практический материал. Широко раскрыт раздел прикладного плавания.

Предназначено для преподавателей, тренеров, спортсменов, студентов.

УДК 378.663:797.2(07)

ББК 75.717.5я7

© БГАТУ, 2007

## ВВЕДЕНИЕ

Плавание — жизненно важный для человека навык. Археологические находки свидетельствуют о том, что издревле люди, жившие у воды, умели хорошо плавать, им были известны различные способы плавания. В античности плавание являлось одним из основных средств физического воспитания юношей и девушек. «Хромым» (калекой) считался тот, кто не умел читать, писать, а также плавать.

Плавание — замечательный вид физических упражнений. Оно способствует укреплению здоровья. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека трудно переоценить. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаливают организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. Дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Плавание — прекрасное средство активного отдыха. Оно дарит человеку бодрость и энергию.

Плавание является одним из самых массовых видов спорта, важнейшим инструментом физического воспитания. Главная его цель — с помощью специфических средств (физических упражнений) помочь организму реализовать в процессе индивидуальной жизни свой наследственный двигательный потенциал, способствовать формированию жизненно необходимых навыков и умений.

Плавание является важнейшей составной частью физического воспитания студенческой молодежи. При обучении будущих специалистов на основном отделении вузов в процессе изучения дисциплины «Плавание» осуществляется дальнейшее повышение общефизической и профессионально-прикладной физических подготовок.

В ходе освоения дисциплины происходит формирование умений использования средств аэробной и анаэробной направленности для воспитания общей и специальной выносливости, развития и совершенствования физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту, овладение навыками организации активного отдыха и здорового образа жизни.

## 1 ТЕРМИНОЛОГИЯ

Терминология — система специальных наименований для краткого обозначения определенных понятий или профессиональные выражения, применяемые в определенной сфере деятельности. Применение научной терминологии повышает качество обучения и тренировки, облегчает общение между специалистами. Ниже предлагается ряд основных понятий и терминов по данной тематике.

Под **техникой физических упражнений** принято понимать совокупность эффективных способов выполнения этих упражнений, в которых задача упражнения решается наиболее целесообразно.

**Плавательное занятие (сеанс)** — любое пребывание человека в воде, регламентированное временем и контролируемое со стороны инструктора, тренера, педагога или другого лица.

**Плавание** — нахождение человека в водной среде без опоры о дно. **Купание** — погружение в воду (для мытья, лечения и т. п.), нахождение в водной среде без плавательных упражнений.

**Плавательное движение** — движение за счет собственных мышечных усилий, выполняемое в водной среде.

**Умение плавать** — умение преодолеть расстояние 25 м при глубине более 2 м на поверхности или в толще воды, используя только собственные мышечные усилия, не применяя каких-либо подручных средств.

**Плавательные упражнения** — разнообразные способы плавания и их элементы.

**Способ плавания** — плавательные движения только с опорой о воду (без вспомогательных средств) с целью перемещения человека в водной среде.

**Спортивный способ плавания** — плавательные движения в водной среде, регламентируемые правилами соревнований по плаванию.

**Стиль плавания** — способ плавания, имеющий индивидуальные особенности, не изменяющие общей, характерной для данного способа структуры движений.

**Облегченный способ плавания** — плавательные движения, позволяющие человеку удерживаться на поверхности воды для обеспечения непрерывного дыхания (без выдоха в воду).

**Прикладной способ плавания** — плавательные упражнения, обеспечивающие выполнение задач прикладного плавания.

**Спортивное плавание** — преодоление дистанции спортивным способом плавания, регламентированное правилами соревнований по плаванию.

**Оздоровительное плавание** — нахождение человека в водной среде с целью улучшения функционального состояния организма.

Под **техникой плавания** следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком в условиях водной среды для достижения определенной цели. **Техника спортивного плавания** — рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовывать свои двигательные возможности в высокий результат на соревнованиях.

Движения в способах плавания являются циклическими. Полный цикл движений состоит из рабочих и подготовительных движений (периодов). **Фаза** — часть движения (периода). В момент смены фаз условно выделяют **граничные позы пловца** — мгновенные положения звеньев тела. Спортивная техника имеет определенную структуру движений — это закономерная связь составных частей движения как единого целого. Различают кинематическую, динамическую, ритмическую, информационную структуру движений, характерных для плавания.

## **2 ПРАВИЛА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛЮДЕЙ В БАССЕЙНАХ**

При обучении плаванию необходимо соблюдать следующие правила:

1. Электроприборы в помещениях бассейна устанавливаются только с разрешения администрации бассейна при соблюдении соответствующих требований по технике безопасности.

2. Все служащие бассейна, принятые на работу, проходят инструктаж по правилам внутреннего распорядка бассейна и правилам проведения занятий.

3. Администрации спортивных сооружений (бассейнов) запрещается оформлять на работу тренеров, преподавателей и инструкторов, не имеющих специального образования по этим видам спорта.

4. К проведению занятий по водным видам спорта допускаются лица, имеющие дипломы о высшем, специальном среднем физкультурном образовании по водным видам спорта или прошедшие курсы по обучению плаванию и оказанию помощи пострадавшим на воде, имеющие удостоверения инструктора-общественника. Срок действия удостоверения — два года.

5. Вся учебно-спортивная и оздоровительная работа в плавательных бассейнах должна проводиться на основе расписания занятий, утвержденного директором бассейна. В расписании занятий указываются фамилии тренеров (инструкторов), проводящих занятия.

6. К занятиям в бассейне допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и предоставившие справку медицинского учреждения, разрешающую данному лицу заниматься плаванием.

7. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 м) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 м любым способом плавания. Не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

8. Для устранения встречных потоков в гардеробе, комнатах для переодевания (раздевалках) и душевых пришедшие на очередное занятие должны принять душ (не более 5 минут) и за 5 минут до начала занятий пройти визу-

альный осмотр у врача или медицинской сестры. После окончания занятий занимающиеся пользуются душем (до 5 минут) и должны покинуть раздевалку через 15 минут.

9. В случае отсутствия тренера (инструктора) вход отдельных занимающихся или групп в плавательный бассейн (ванну бассейна) и тренировочный зал запрещен.

10. Обучение плаванию всего контингента занимающихся разрешается проводить на мелкой части ванны плавательного бассейна или в специально оборудованных для этого ваннах. Когда занятия проводятся на мелкой части ванны, ее необходимо отделить от глубокой части разделительным шнуром с поплавками (плавательной дорожкой).

11. Прыжки со стартовых тумб и бортика ванны возможны только с разрешения дежурного инструктора и проводящего занятие, чтобы избежать помех для других занимающихся.

12. Занятие в воде разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла из воды; смена групп в бассейне проводится в присутствии проводящих занятие.

**Каждое занятие организуется в бассейне следующим образом:**

- прохождение занимающихся через регистратуру осуществляется под контролем дежурного инструктора или тренера, проводящего занятие;
- при отсутствии проводящего занятие группа в бассейн не допускается; проводящий обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- перед началом занятия проводится переключка (количественный подсчет) группы в строю;
- опоздавшие в бассейн не допускаются;
- очередное занятие в воде разрешается начинать только после того, как предыдущая группа полностью выйдет из воды;
- во время занятия проводящий несет личную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;

- при одновременном проведении нескольких занятий дежурный инструктор контролирует порядок организации занятий в группах;
- проводящий занятие не имеет права оставлять в воде группу без контроля;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается только с разрешения проводящего занятия;
- проводящий занятия обязан вести непрерывное наблюдение за занимающимися; первые проплывы проводятся вдоль бассейна по крайним дорожкам по одному занимающемуся под наблюдением сопровождающего по бортику тренера;
- выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке проводящего занятия, после того как занимающиеся научились плавать;
- при одновременных занятиях пловцов и прыгунов в воду бассейн должен быть разделен дорожкой, а пловцы и прыгуны обязаны заниматься только на отведенном им (безопасном) месте;
- во время обучения нырянию в длину и глубину разрешается выполнять упражнение не более чем одному занимающемуся под тщательным наблюдением проводящего занятия до момента выхода ныряющего из воды;
- при плавании с подводными дыхательными аппаратами на данной дорожке запрещается проведение занятия или плавание других занимающихся;
- при использовании какого-либо снаряжения в воде оно должно быть безопасным как для использующего его, так и для всех находящихся в воде, а также не приносящим вреда спортивному сооружению;
- во время ныряния на данной дорожке другие пловцы не должны плавать на поверхности;
- каждый урок должен прекращаться по сигналу проводящего занятия, который руководит выходом своей группы из воды, ее расчетом и перекличкой, своевременным уходом из ванны бассейна в душевые, раздевалки;
- проводящий занятие присутствует при получении занимающимися пропусков и абонементов в регистратуре (при выходе из раздевалок);

- после окончания занятия и ухода группы в душевые и раздевалки администрация должна обеспечить невозможность выхода обратно в помещение ванны бассейна посетителей, окончивших занятие, для чего закрывают двери душевых и назначают постоянного дежурного инструктора, тренера, обеспечивающих непосредственный контроль.

### **3 ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ**

Плавание по своему значению и воздействию на организм человека занимает особое место среди множества физических упражнений. Разностороннее воздействие плавания на все органы и системы объясняется рядом особенностей. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Благодаря этому резко уменьшается восприятие массы погруженного в воду тела, оно становится невесомым. Своеобразное горизонтальное положение разгружает позвоночник, позволяет мягко растянуть и расслабить многие мышцы, ощутить свободу движений. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть некоторое расстояние, необходимо выполнять специфические движения, в которые вовлекаются крупные и мелкие мышечные группы. Эти движения развивают «мышечный корсет», закрепляющий позвоночник в естественном положении. Симметричные движения, положение тела, расслабленные мышцы позволяют назвать плавание эффективным средством предупреждения и лечения нарушений осанки. Регулярные занятия плаванием постепенно повышают прочность костей скелета, увеличивают эластичность связок, сухожилий и мышц, улучшают гибкость.

Плавание является эффективным средством закаливания человека, повышает стойкость организма к простудным заболеваниям. Процесс закаливания оказывает положительное влияние на формирование характера человека: не только создается физическая основа для сопротивления неблагоприятным внешним условиям, но, что не менее важно, развиваются и укрепляются та-

кие черты характера, как умение владеть собой, воля, настойчивость, сознательная дисциплина и др. При плавании в открытом водоеме к действию воды добавляется и действие солнечных лучей, которые стимулируют образование витамина D, усиливают процессы кальциевого и фосфорного обменов, способствуя правильному росту костей.

Вода обладает высокой теплопроводностью. За 15 минут плавания в воде при температуре +25 °С человек теряет 100 больших калорий тепла. При погружении в воду резко увеличивается теплоотдача, а это, в свою очередь, усиливает биохимические процессы, связанные с производством тепла. Кроме того, мышечная работа заставляет активизироваться выделительную систему. Таким образом, плавание значительно повышает интенсивность процессов обмена в организме, что способствует борьбе с ожирением — это особенно важно для людей пожилого возраста.

Занятия плаванием как никакой другой вид физических упражнений укрепляют и улучшают деятельность системы дыхания. Большой расход энергии вызывает большую потребность в кислороде, поэтому пловец стремится как можно полнее использовать каждый вдох. При плавании кролем, брассом, баттерфляем вдох и выдох затруднены: при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе — сопротивление воды. Это способствует развитию дыхательных мышц, увеличению жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ), совершенствованию ритма дыхания. В результате занятий плаванием дыхание становится более полным и глубоким, а значит, экономичным. Обычно взрослый человек в покое совершает 14–16 дыхательных циклов, а пловец — 7–8. При плавании повышается эластичность легочной ткани, тренируются бронхи и альвеолы, увеличивается размер грудной клетки, объем легких (ЖЕЛ у пловцов — 5–7 л, у нетренированных людей — 2–3 л). При глубоком дыхании во время плавания, когда диафрагма (одна из главных дыхательных мышц) опускается в крайнее нижнее положение, она давит на печень, которая, в свою очередь, — на другие органы. Таким образом осуществляется массаж внутренних органов, что приводит к усилению

тока венозной крови и лимфы из печени и других органов брюшной полости по направлению к сердцу. Сердце, в свою очередь, массируется легкими, которые во время дыхания надавливают на него. Регулярные занятия плаванием развивают мощные дыхательные мышцы, подвижность грудной клетки и способствуют хорошей вентиляции легких, что позволяет избежать многих заболеваний.

Упражнения в воде улучшают работу сердечно-сосудистой системы (ССС), поскольку ее деятельность протекает в облегченных условиях (гравитационная разгрузка, отсутствие статического напряжения, горизонтальное положение тела). У людей, занимающихся плаванием, возрастает сила сокращений мышцы сердца, что улучшает его функциональное состояние. Увеличивается объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл деятельности (ударный объем). Тренированное сердце пловца затрачивает меньше усилий на перекачивание крови, тем самым экономится значительная часть энергии сердечных сокращений. В среднем сердце человека сокращается 70 раз в 1 мин, суточный пульс составляет 100 800 сокращений. Если в результате занятий частота сердечных сокращений (ЧСС) снизится до 65 ударов в 1 мин, суточный пульс будет 93 600, что составляет экономию за год 2 628 тыс. сокращений. Таким образом, сердце пловца экономит энергетический потенциал, обеспечивающий ему работу в прежнем режиме (70 сокращений в 1 мин) почти на 2 года — 625 дней. Экономия работы ССС проявляется не только в покое. При выполнении одинаковой мышечной работы у людей, занимающихся плаванием, по сравнению с нетренированными в меньшей степени повышается ЧСС, минутный объем кроки и систолическое давление. Систематические занятия плаванием увеличивают сократительную способность, эластичность и крепость кровеносных сосудов, улучшают энергетический обмен в стенках сосудов, что предупреждает отложение холестерина.

Движущиеся струйки воды оказывают массирующее действие на периферические нервные окончания, что активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную систему. Это

влияние усиливается под воздействием морской воды благодаря действию ее соли и химическому составу.

Плавание — своеобразное специфическое оздоровительное средство, которое невозможно полностью заменить никакими физическими упражнениями.

#### **4 СПОРТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**

Плавание — один из самых популярных видов спорта. По количеству разыгрываемых медалей на Олимпийских играх он занимает второе место после легкой атлетики. Соревнования проводятся по специальным правилам в бассейнах стандартных размеров (длина дорожки 25 или 50 м). Программа Олимпийских игр включает следующие виды и дистанции спортивного плавания: 50, 100, 200, 400 м для женщин и мужчин; 1500 м для мужчин и 800 м для женщин вольным стилем; 100, 200 м брассом, баттерфляем и кролем на спине; 200, 400 м — комплексное плавание для мужчин и женщин, а также эстафеты 4 × 100, 4 × 200 м вольным стилем и 4 × 100 м комбинированная для женщин и мужчин. По такой же или несколько измененной программе проводятся первенства городов, областей, республики, Европы и мира.

Помимо соревнований в бассейнах проходят заплывы на 5, 10, 25 км в естественных водоемах. Участники этих заплывов имеют право применять на дистанции любые способы плавания, менять их во время соревнований и принимать пищу, находясь в воде в безопорном положении.

Спортивное значение плавания определяется не только важностью его как самостоятельного вида спорта. Занятия многими видами спорта недоступны для людей, не владеющих этими навыками. Для многих видов спорта умение плавать лежит в основе других соревновательных упражнений, является составным элементом многоборья, необходимым минимумом, определяющим технику безопасности (рисунок 1).

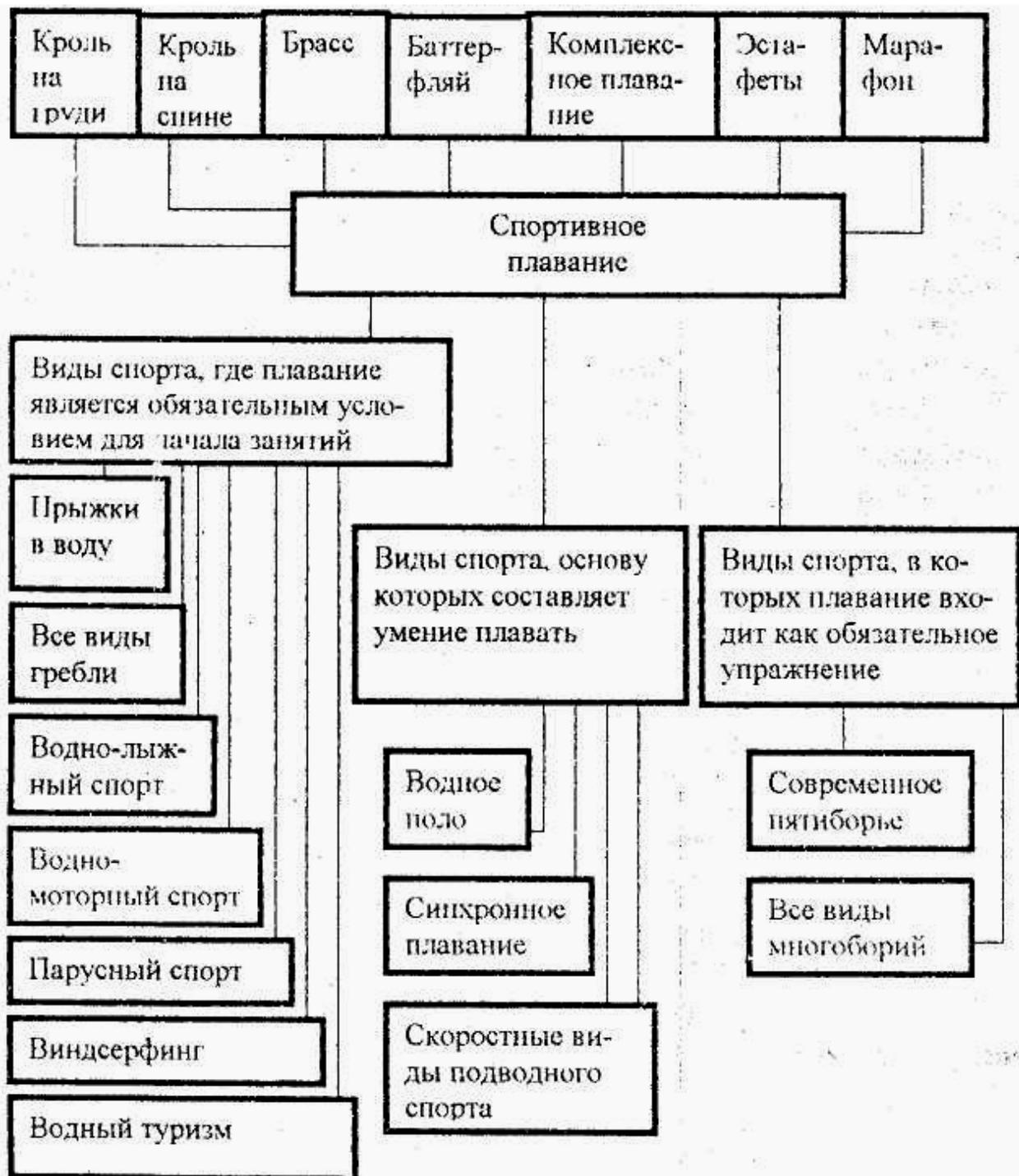


Рисунок 1 — Классификация плавания и видов спорта, связанных с ним

Развитие спортивного и оздоровительного плавания координируют национальные федерации плавания. Двести федераций различных стран мира объединены в Международную федерацию любителей плавания (ФИНА), которая организует и проводит все крупные международные соревнования,

разрабатывает правила соревнований, утверждает мировые рекорды, способствует популяризации и развитию плавания.

Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определило его место в социальных программах оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. В системе физического воспитания плавание представлено как: 1) массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет; 2) массовое средство оздоровления, закаливания и активного отдыха населения; 3) средство профессионально-прикладной физической подготовки к трудовой деятельности и обороне страны; 4) вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

Обязательные занятия по плаванию включены в программы по физическому воспитанию для специальных и высших учебных заведений, а также для средней школы начиная с 4 класса.

Плавание как средство оздоровления, с одной стороны, и как популярный вид спорта — с другой, тесно взаимосвязаны. Без всеобщего обучения детей и молодежи плаванию не может эффективно работать система подготовки резервов в этом виде спорта. В свою очередь, непрерывно совершенствующиеся в ходе спортивной деятельности пловцов высокого класса техника плавания, средства и методы подготовки, инвентарь, оборудование бассейнов проникают в практику массовых занятий плаванием и приносят пользу широкому кругу любителей этого вида спорта.

## **5 МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

В настоящее время в обучении плаванию сформировались два основных направления: массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку и обучение плаванию с задачей достижения высокого спортивного мастерства.

Освоение с водой проходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами спортивных способов плавания. Все группы подготовительных упражнений по освоению с водой (кроме групп дыхания) выполняются на задержке дыхания после вдоха с целью увеличения плавучести тела занимающихся и формирования правильной рабочей позы пловца. Подготовительные упражнения по освоению с водой объединяются в группы по смысловому характеру при решении задач. Приведенные ниже группы подготовительных упражнений расположены в последовательности по нарастанию их значимости для приобретения начального навыка плавания.

**1. Элементарные движения конечностями и передвижения по дну.**

Задача этих упражнений — устранение неприятных ощущений водной среды, правильное расположение конечностей для дальнейшего обучения технике плавания, ознакомление со свойствами воды.

**2. Погружения.** При выполнении упражнений этой группы приобретается навык полного погружения в воду с ориентировкой под водой с помощью зрения, а также занимающиеся учатся чувствовать выталкивающую силу воды.

**3. Всплывания.** С помощью этой группы упражнений обучающийся знакомится с выталкивающей силой воды с различной глубины и силой вдоха, обучается задержке дыхания на длительное время. Знакомится с состоянием невесомости.

**4. Лежания.** Задача упражнений этой группы — формирование горизонтального положения тела в воде с различным расположением конечностей.

**5. Скольжения.** Упражнения этой группы формируют устойчивое представление о горизонтальном и обтекаемом положении тела в воде, о сохранении равновесия при движении по инерции, выбор позы, обеспечивающей наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения.

**6. Дыхание.** Основной задачей этих упражнений является формирование навыка правильного выдоха в воду.

Следует иметь в виду, что если можно имитировать упражнения на суше, то и изучать их надо с подводящих упражнений на суше.

Далее приводятся упражнения, применяемые на первом этапе обучения плаванию.

## **6 УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (В ВОДЕ)**

### **6.1 Группа упражнений — элементарные движения конечностями и передвижения по дну в воде**

Упражнение 1. Ходьба по кругу (вдоль бортика), держась одной рукой за бортик.

Упражнение 2. Выполнить так же, как и упражнение 1, но за бортик держаться другой рукой.

Упражнение 3. Ходьба вдоль бортика, не держась руками за него.

Упражнение 4. Выполнить аналогично упражнению 3, но с отталкиванием воды руками спереди назад.

Упражнение 5. Бег вперед вдоль бортика, придерживаясь рукой за бортик.

Упражнение 6. Выполнить аналогично упражнению 5, но с отталкиванием воды руками спереди назад.

Упражнение 7. Стоять лицом к бортику, держаться руками за бортик. Присесть в воду до подбородка. Встать. Уровень воды до пояса. Руки прямые.

Упражнение 8. Стоять лицом к бортику. Прямыми руками держаться за бортик. Присесть в воду до подбородка и выпрыгнуть из воды до пояса.

Упражнения 9, 10. Ходьба приставными шагами вдоль бортика правым боком вперед, затем левым боком. Сначала придерживаться руками за бортик, затем без опоры.

Упражнения 11, 12. Аналогично упражнениям 9, 10, но ходьба скрестными шагами.

Упражнение 13. Ходьба с погружением до подбородка по сигналу педагога. Менять темп погружений.

Упражнения 14, 15. Передвижение прыжками вперед. Сначала придерживаясь рукой за опору, затем без опоры (руки произвольно). Уровень воды по пояс.

Упражнения 16, 17. Ходьба спиной вперед, придерживаясь руками за опору, затем без опоры.

Упражнения 18,19. Бег спиной вперед с опорой о бортик, затем без опоры.

Упражнение 20. Ходьба спиной вперед с погружением до подбородка по сигналу преподавателя.

Упражнения 21, 22. Ходьба с поворотами, с изменением направления движения, с продвижением спиной вперед через правую сторону, затем через левую сторону.

**Методические указания:** в упражнениях 1–22 менять темп, скорость и глубину воды при выполнении. Соблюдать интервалы или дистанцию при выполнении упражнений, изменять движения руками — попеременные, одновременные. Расположение кисти перпендикулярно её движению.

Упражнения 23–35. Выполнить в парах аналогично упражнениям 3, 4, 6, 9, 10–13, 15, 17, 19, 20. Контролировать дистанцию и интервал при передвижениях. Слабо выполняющих располагать ближе к бортику.

Упражнения 36–80. Выполнить, передвигаясь поперек ванны бассейна, аналогично упражнениям 3, 4, 6, 9, 10–13, 15, 17, 19–35. Глубина воды до уровня груди занимающихся.

Многие из вышеприведенных упражнений можно выполнять на суше.

Упражнения 81, 82. Круговые движения руками вперед, стойка — ноги врозь. Глубина до уровня пояса, затем до уровня груди. В упражнении 82 круговые движения руками выполнять назад.

Упражнение 83. Исходное положение — полуприсед, руки вперед, движение руками направо и налево.

Упражнение 84. Исходное положение — наклон прогнувшись, руки вверх, подбородок на воде. Уровень воды до пояса. Движения руками дугами вперед-назад.

Упражнения 85–90. Аналогичны упражнениям 83 и 84, но движения выполняются попеременно и скрестно.

Упражнения 91, 92. Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. Маховые движения одной ногой вперед-назад. Упражнение 92 — движения другой ногой. Глубина воды до пояса.

Упражнения 93, 94. Исходное положение — основная стойка руки на поясе. Маховое движение одной ногой внутрь-наружу, затем другой ногой, глубина воды до пояса.

В упражнениях 81–94 менять расположение плоскости кистей и стопы к направлению движения. Упражнения можно выполнять и в других исходных положениях.

## **6.2 Группа упражнений — погружения**

Упражнение 95. Исходное положение — полунаклон, руки впереди, ладони в воде. Набрать в ладони воду и опустить в нее лицо. Уровень воды до пояса.

Упражнение 96. Исходное положение — полуприсед, стоя лицом к опоре. Хват руками за опору. Вдох, опустить лицо в воду и быстро поднять его из воды. Рот закрыт, глаза закрыты. Постепенно увеличивать время задержки при опускании лица в воду. Уровень воды до пояса.

Упражнения 97, 98. Исходное положение — полуприсед, хват руками за опору. Погрузить лицо в воду до уровня ушей. Подбородок прижат к груди. Глаза закрыты. В упражнении 98 приоткрыть глаза, сделав щелочки.

Упражнения 99, 100. Исходное положение — основная стойка, хват руками за опору. Полуприсед, уровень воды до подбородка, затем до уровня носа. В упражнении 100 — полуприсед, уровень воды до ушей, затем погру-

жение головы в воду полностью. Первоначально в упражнении глаза закрыть, затем их приоткрывать в воде.

Упражнения 101–104. Выполняются аналогично упражнениям 99, 100, но с опорой сначала одной рукой, затем без опоры. Уровень воды по грудь.

Упражнение 105. Исходное положение — присед в воде. Уровень воды по грудь. Первоначально погружаться с закрытыми глазами, затем приоткрыть их — смотреть под водой.

Вышеприведенные упражнения можно выполнять в парах.

Упражнение 106. Достать предмет со дна. Затем достать несколько предметов. Выполнять сначала рядом с бортиком, потом увеличить расстояние до бортика и количество доставаемых со дна предметов.

Упражнение 107. Погрузиться в воду и сосчитать предметы, плитку, пальцы и т. д. под водой.

Упражнение 108. Исходное положение — полунаклон, лицом к опоре. Упасть, погрузившись под воду, встать. Ноги вместе.

Упражнение 109. Выполнить аналогично упражнению 108, но стоять спиной к опоре.

Упражнение 110. Погрузиться на дно по лесенке, перебирая руками ступеньки. Постепенно увеличивать глубину до 2 м.

### **6.3 Группа упражнений — всплывания**

Упражнение 111. Исходное положение — основная стойка — вдох. Присед под воду, взять плавающую игрушку (доску), закрепленную на дне, и всплыть с ней, прижав ее к груди.

Упражнение 112. Погрузиться на дно по лесенке. Выпрямить ноги горизонтально и, перебирая руками ступеньки, подняться на поверхность воды. Встать на дно. Уровень воды по грудь.

Упражнение 113. Исходное положение — наклон прогнувшись, держаться за край шеста руками, вдох. Погрузиться под воду, приняв горизон-

тальное положение под водой, всплыть на поверхность. Шест погрузить вместе с занимающимся. Руки прямые, подбородок прижат к груди.

Упражнение 114. Присед под воду, наклониться вперед, выпрямить ноги и руки в стороны. Лечь на дно грудью. В расслабленном положении тела всплыть на поверхность воды.

Упражнение 115. Присед под воду. Группировка. Всплыть на поверхность воды в положении группировки. Встать на дно. Сначала группировку можно выполнять неплотную, постепенно усложняя упражнение уплотнением группировки.

Упражнение 116. Исходное положение — выполнить упражнение 114, когда тело всплывет, приподнять кисти над водой и ждать погружения ног.

Упражнение 117. Выполнить упражнение 114, когда тело всплывет, выполнить группировку, затем конечности выпрямить в стороны.

Упражнение 118. Основная стойка — подпрыгнуть вверх-вперед, руки вверх — в стороны. Погрузиться под воду. Развести ноги в стороны. Всплыть на поверхность воды.

## **6.4 Группа упражнений — лежания**

### **На груди**

Упражнение 119. Широкий хват за опору в наклоне прогнувшись. Вдох и опустить голову в воду (до уровня ушей). Расслабить туловище. Ждать, пока ноги всплывут.

Упражнения 120–122 аналогичны упражнению 119, но после всплытия ног опираться одной рукой, затем другой. В упражнении 122 опираться поочередно одной, другой рукой, затем отпустить опору. Изменять ширину хвата.

Упражнения 123–126. Лежать на груди, ноги врозь, руки вверх — в стороны. Голову погружать как можно глубже в воду. Тазобедренные суставы должны быть у поверхности воды.

Упражнение 124. Аналогично упражнению 123, но выполнять движение ног: вместе и разведение врозь.

Упражнение 125. Аналогично упражнению 123, но выполнять сведение рук вместе и разведение вверх — в стороны.

Упражнение 126 аналогично упражнению 123, но выполнять сведение и разведение ног и рук.

Упражнения 127–130. Выполнять аналогично упражнениям 123–126, но с плавательной доской. Руки держать прямые, держаться за ближний край доски. В упражнениях менять хват за доску.

### **На спине**

Упражнения 131, 132. Стоять боком к опоре, держась одной (двумя) руками за нее. Положить голову в воду, чтобы ее уровень был до ушей. Одновременно поднять ноги и тазобедренные суставы к поверхности воды. Упражнение 132 аналогично упражнению 131, выполнить, стоя другим боком к опоре.

Упражнения 133, 134. Стоя спиной к бортику, обратный хват за бортик с опорой на шею. Поднять к поверхности воды тазобедренные суставы и ноги. В упражнении 134, когда ноги примут горизонтальное положение, выпрямить руки и положить голову назад. Смотреть вперед-вверх.

Упражнение 135. Стоять боком к бортику, держась одной рукой за него, другая рука прижимает доску к груди, голову назад. Тазобедренные суставы прижать к доске.

Упражнение 136. Лежать на воде, доску прижать к груди, голова назад. Тазобедренные суставы прижать к доске, ноги прямые.

Упражнения 137, 138. Лежать на спине, доску держать руками за края, прижать ее к животу. Упражнение 138 аналогично упражнению 137, но доску держать одной рукой, затем другой рукой.

Упражнение 139. Лежать на спине, доску держать сверху.

Упражнение 140. Лежать на спине, ноги врозь, руки вверх — в стороны. Тазобедренные суставы приподнять к поверхности воды, голова погружена в воду до ушей.

## 6.5 Группа упражнений — скольжения

### На груди

Упражнение 141. Стоять лицом к опоре (бортику). Глубина воды по пояс. Наклон прогнувшись, руки вверх, вдох. Оттолкнуться от бортика, скользить.

Упражнения 142–145. Исходное положение — наклон прогнувшись, руки вверх, лежат на поверхности воды (доску держать одной рукой). Подбородок на воде. Одну ногу согнуть в колене и поставить стопу на бортик, на уровне тазобедренных суставов. Вдох — опустить голову в воду (уровень воды до ушей). Оттолкнуться от бортика, скользить. Руки прямые. Это упражнение выполнить, держа доску другой рукой. Затем упражнение 145 выполнить без доски.

Все последующие упражнения, по 257 включительно, выполнять, как и упражнение 145, но во время скольжения располагать руки соответственно нижеследующим положениям.

Упражнение 146. Руки вверх вместе.

Упражнение 147. Левая рука вверх, правая у бедра.

Упражнение 148. Правая рука вверх, левая у бедра.

Упражнение 149. Руки внизу (у бедер).

Упражнение 150. Руки на поясницу.

Упражнение 151. Правая вверх, левая на поясницу.

Упражнение 152. Левая вверх, правая на поясницу.

Упражнение 153. Руки за голову.

Упражнение 154. Правая вверх, левая за голову.

Упражнение 155. Левая вверх, правая за голову.

Упражнение 156. Руки вверх скрестно перед собой.

Упражнение 157. Руки к плечам.

В этих упражнениях тазобедренные суставы держать у поверхности воды, голову погружать до ушей.

Упражнения 158–169 выполнять аналогично упражнениям 145–157, но в этих упражнениях исходное положение следующее: стоя спиной к бортику (прижаться тазобедренными суставами к нему), положения рук указаны выше.

**Методические указания:** при таком исходном положении можно исправить недостатки в положениях рук и головы, но следует, однако, помнить, что выполнение этих упражнений может значительно уменьшить длину скольжения за счет резкого погружения в воду в начале упражнений, после толчка.

### **На спине**

Упражнение 170. Исходное положение — наклон назад, руки вверх. Оттолкнуться от дна, скольжение. Стоять спиной к опоре в 2–3 м от нее. Голова между руками (плечами).

Упражнение 171. Исходное положение — наклон назад, руки вверх. Стоять лицом к бортику. Согнуть ногу в колене и поставить стопой на бортик, ниже уровня воды. Оттолкнуться, скольжение. Голова между руками. Все последующие упражнения, включая 175, выполнять, как и упражнение 171, но во время скольжения располагать руки соответственно нижеследующим положениям.

Упражнение 172. Правая рука вверх, левая у бедра.

Упражнение 173. Левая рука вверх, правая у бедра.

Упражнение 174. Руки внизу (вдоль бедер).

Упражнение 175. Руки за голову, локти в стороны.

Упражнение 176. Руки на пояснице.

Во всех упражнениях тазобедренные суставы должны находиться у поверхности воды.

Упражнения 177–180. Выполнять, держа доску в руках (руке), аналогично упражнениям 171–174.

## **6.6 Группа упражнений — дыхание**

Упражнение 181. Исходное положение — полуприсед, руки на бедрах. Лицо над водой (10–15 см). Выдох на воду, сделать как можно большую воронку в воде.

Упражнение 182. Исходное положение — полуприсед, руки на бедрах, выдох вдоль поверхности воды. Сделать как можно больше волн (рябь). Упражнение можно выполнять, дуя на предмет (шарик, поплавок и т. п.).

Упражнение 183. Исходное положение — полуприсед, руки на бедрах. Вдох — рот погрузить в воду и делать выдох. Сделать большие пузыри. Аналогичное упражнение выполнить, погружая лицо в воду.

Упражнение 184. Уровень воды до груди. Исходное положение — основная стойка, сделать вдох. Полуприсед, уровень воды до носа, выполнить выдох в воду. Встать. Упражнение затем повторять с неоднократными приседаниями и выдохами в воду.

Упражнение 185. Исходное положение — основная стойка, сделать вдох. Присед под воду, сделать выдох. Окончание выдоха совпадает с принятием исходного положения. Упражнение повторить с неоднократными выдохами в воду.

Упражнение 186. Ходьба вперед с приседаниями и выдохами в воду. Менять темп ходьбы, частоту выдохов и приседаний.

## **7 УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ**

### **7.1 Кроль на груди**

#### **Движения ногами на суше**

Упражнения 1, 2. Исходное положение — сидя на переднем крае скамейки, опора руками сзади о скамейку. Движения ногами кролем. В упражнении 2 — сидя на полу. Амплитуда движений ногами 40–60 см. Ноги в ко-

лях не сгибать. Контролировать структуру движений. Большие пальцы ног касаются друг друга, носки оттянуты.

Упражнения 3, 4. Исходное положение — вис спиной к стене (50 см до стены), движение ногами кролем. В упражнении 4 то же, но вис лицом к стене.

Упражнение 5. Исходное положение — лежа на груди на скамейке. Выполнять движения ногами кролем. Тазобедренные суставы находятся на заднем крае опоры. Менять темп и ритм движений ногами.

### **Движения ногами в воде**

Упражнение 6. Исходное положение — сидя на краю бортика с опорой руками сзади. Движение ногами кролем. Носками ног выбрасывать воду вверх. В коленях ноги почти прямые.

Упражнение 7. Исходное положение — лежа на груди с опорой руками о бортик. Руки на ширине плеч, спина прямая. Движения ногами кролем у поверхности воды. Стопой «бить, как по мячу».

Упражнение 8. Исходное положение — лежа на груди с опорой руками о бортик. Руки шире плеч, голова опущена в воду до уровня ушей, руки прямые. Движение ногами кролем.

Упражнение 9. То же, но руки вместе.

Упражнения 10, 11. Держаться за бортик одной рукой, другая впереди, затем другой. Голова опущена в воду. Менять темп движений ногами кролем.

**Методические указания:** упражнения 8–11 выполнять сначала на задержке дыхания, затем с выдохом в воду.

### **Движения ногами с плавательной доской**

Упражнение 12. Исходное положение — лежа на груди. Движение ногами кролем, держать доску вверху прямыми руками. Голова приподнята над водой до подбородка. Следить за правильной структурой движений ногами. Чем шире хват за доску, тем устойчивее положение тела.

Упражнения 13–14. Исходное положение — лежа на груди. Движение ногами кролем, держать доску прямыми руками за ближний край, голова опущена в воду до ушей. Выполнять упражнение сначала на задержке дыхания, затем с выдохом в воду. Носки стоп повернуты вовнутрь.

Упражнение 15. Исходное положение — лежа на груди, доску прижать к груди. Движение ногами кролем. Смотреть вверх-вперед, носками стоп выбрасывать воду вверх. Менять темп движений. Движение ног от бедра.

Упражнения 16–17. Выполнять с движением ногами кролем лежа на груди после скольжения и предварительного толчка от бортика, дна бассейна, протяжки с помощью шеста и т. п. Голова опущена в воду.

### **Освоение дыхания на суше**

Упражнения 18–23. Исходное положение — наклон вперед прогнувшись, ноги врозь, движения кролем одной рукой, другая на пояснице. Упражнение 19 — выполнить движение кролем другой рукой, вторая на пояснице. Вдох в сторону руки, выполняющей гребок. В момент вдоха подбородок находится у плеча, в момент выдоха — подбородок у груди. Акцент на сильный короткий выдох.

*Методические указания:* упражнения 20–21 выполнять в ходьбе на месте. Упражнения 22, 23 выполнять в ходьбе вперед, движения как в упражнениях 18–19. Менять темп ходьбы, следить за силой выдоха и положением головы. Делать паузы — отдых между упражнениями. Добиться правильного выполнения 20–30 выдохов-вдохов. Упражнения 18–23 можно выполнить из исходного положения наклон вперед прогнувшись, ноги врозь, правой (левой) рукой, левая (правая) рука на колене, также одна рука вверху, другая выполняет движение кролем, и дыхание.

### **Освоение дыхания в воде**

Упражнения 24–27. Аналогичны упражнениям 18–23. Уровень воды — до ушных раковин, плечи погружены в воду. Выполнять в спокойной воде,

без волн. Глаза в воде открыты, контролировать силу выдоха и поворот головы в сторону для выдоха.

**Методические указания:** научившись выполнять каждое упражнение 15–20 раз без остановки, переходить к следующему упражнению. Менять темп ходьбы.

### **Согласование движений ногами и дыхания в воде**

Упражнения 28–30. Плавание с движением ногами кролем, доску держать прямыми руками за ближний край. При вдохе голову назад. Сильный и быстрый выдох. Вдох короткий. Отношение продолжительности вдоха и выдоха 1:5.

Упражнения 31–36. То же, но уменьшить ширину хвата, а также держать доску одной рукой (другая сверху). Рука, в сторону которой выполняется вдох, не должна препятствовать повороту головы в сторону.

**Методические указания:** в упражнениях 34–36 доску держать одной прямой рукой, другая у бедра, затем положение рук наоборот. Упражнение 36 выполнять с поочередной опорой рук о доску. Выполнение этих упражнений освоить на дистанции 25 м. Упражнения 37–39 выполняются аналогично упражнениям 34–36, но без плавательной доски.

### **Движения рук и их согласование с движениями ног на суше**

Упражнения 40–43. Исходное положение — наклон прогнувшись, одна рука на пояснице, другая выполняет движение кролем, затем это движение выполняет другая рука.

В следующих упражнениях движения руками кролем выполняются поочередно, потом попеременно из исходного положения — руки у бедер. Голова — назад. Контролировать структуру движений.

Выполнение упражнений 44–47 аналогично упражнениям 40–43, но голова опущена вниз, подбородок около груди, уши на уровне плеч. Движения руками кролем, стойка ноги врозь, движение кисти спереди назад по про-

дольной оси тела. В упражнении 46 движения руками поочередные, упражнение 47 — попеременные. Добиться слитности и ритмичности движений.

Упражнения 44–51. Выполнять в вертикальном положении лицом к стене (зеркалу) и т. п. Движения руками кролем — одной рукой, затем другой, потом поочередные и попеременные движения. Рука, не выполняющая движения, находится внизу. Контролировать правильность гребка рукой.

Упражнения 52–59 аналогичны по структуре движениям в упражнениях 44–51, но выполняются в ходьбе на месте, что усложняет их выполнение в координационном плане. Менять темп движений ног.

Упражнения 60–67. Структура движений рук аналогична упражнениям 48–51, но выполняются в ходьбе вперед. Меняя темп движений ног, темп движений рук не изменять. Начало движения — руки вверху (согнуты на 10–15°), окончание гребка — рука кистью у бедра.

Упражнения 68–69. Исходное положение — лежа на груди вдоль скамейки (край скамейки у подбородка), движение руками кролем. Высота скамейки определяет угол сгибания в локте. Это упражнение можно выполнять в сочетании с движениями ног кролем.

### **Движения рук и их согласование с движениями ног в воде**

Упражнения 70–87 выполняются в воде, её уровень до груди. По своему характеру движения схожи с движениями в упражнении 40–67. Уровень воды в исходном положении наклона — до подбородка. Упражнения выполняются с задержкой дыхания на вдохе с задачей сохранить правильную структуру и темп движений руками, прочувствовать опору кистью о воду. Под водой движения контролировать открытыми глазами.

Упражнения 88–104. То же, но при исходном положении рук вверху.

Упражнения 105–108. Выполнять с поддерживающим средством — доской, находящейся между бедер. Движение левой рукой кролем, правая — вверху. Голова лицом в воде до ушей. Такое же движение выполняется правой рукой. Затем поочередные движения руками кролем из исходного поло-

жения руки вверх, потом выполнить попеременные движения руками. Упражнения выполнять на задержке дыхания.

Упражнения 109–112. Исходное положение — лежа на груди, доска между бедер, руки внизу (у бедер), движения как в упражнениях 105–108. Голова погружена в воду до уровня ушей. Выход руки из воды локтем назад. Доска находится между коленей.

В упражнениях 113–120 то же, но следить, чтобы плечи и голова не опускались глубоко в воду — сохранять горизонтальность положения тела.

Упражнения 121–125. Исходное положение — лежа на груди, доска между стоп. Исходное положение рук сначала вверх, потом вниз. Когда руки находятся внизу, выполнять только поочередные и попеременные движения руками.

Упражнение 126. Попеременные движения руками кролем на груди после предварительного толчка от опоры (бортик, дно и т. д.). Ноги вместе. Добиться максимального продвижения за счет движения рук (4–6 циклов).

**Методические указания:** упражнения 121–126 аналогичны по структуре движениям упражнений 105–108. Эти упражнения решают задачу продвижения тела вперед за счет движения рук. Контролировать начало гребка вверх — рукой, согнутой в локте, конец гребка и выход ее из воды — локтем назад. Упражнения выполнять до 5–8 циклов движений или до появления желания сделать вдох.

### **Согласование движений рук с дыханием на суше**

Упражнения 127–130. Исходное положение — наклон прогнувшись, ноги врозь. Движение кролем одной рукой, другая — на пояснице. Выполнить то же другой рукой, потом поочередные и попеременные движения руками кролем. Вдох делать в сторону руки, выполняющей гребок, поочередно в левую и правую сторону.

**Методические указания:** акцентировать внимание на окончании выдоха, когда рука, в сторону которой он делается, находится у бедра. В мо-

мент проноса руки над водой голова опущена лицом вниз — выдох. Вдох выполняется, когда рука (одноименная стороне вдоха) находится у бедра (окончание гребка). Далее следует поворот головы вниз, а затем дугообразный пронос руки вперед через верх. Вдох носит взрывной характер.

Упражнения 131–134. Исходное положение — наклон прогнувшись в ходьбе на месте. Движения руками кролем с дыханием. Выполнять движения одной рукой вдохом (в одноименную сторону), затем другой рукой, потом поочередные и попеременные движения кролем.

**Методические указания:** темп движений ногами независим от других движений. Сосредоточиться на повороте головы при вдохе и движении одноименной руки кролем.

Упражнения 135–138. То же, но в ходьбе вперед.

### **Согласование движений рук с дыханием в воде**

Упражнения 139–140. Аналогичны упражнениям 127–138, но выполняются в условиях водной среды, что затрудняет движения и выдох.

**Методические указания:** внимание сосредоточить на повороте головы в сторону вдоха и повороте головы в воду с последующим проносом руки вперед через верх, а также на гребке рукой (одноименной повороту, для вдоха) и выдохе в воду на протяжении всего гребка.

### **Согласование движений рук, ног с дыханием в воде**

Упражнения 141–144 выполняются с плавательной доской. На один цикл движений рук — один вдох и один выдох. Структура движений представляет собой последовательные движения сначала левой, затем правой рукой, поочередные движения руками. Рука, не выполняющая гребок, держит плавательную доску.

**Методические указания:** в зависимости от хвата рукой за плавательную доску (дальний, ближний край доски) упражнения будут усложняться или облегчаться. Выполняя упражнения, держать спину прямой, движения

стоп у поверхности воды. Следить за правильными движениями ног. Во время вдоха щека находится на поверхности воды.

Упражнения 139–140 являются сложными в координационном плане движениями. Их необходимо повторять до выработки автоматических движений. Необходимо освоить их непрерывное повторение в количестве 20–30 раз. Приступая к следующим упражнениям, целесообразно дать возможность занимающимся сделать выбор стороны, в которую им удобно выполнять вдох (поворачивая голову). Следить за тем, чтобы во время вдоха щека не отрывалась от поверхности воды. Выполняя упражнение с плавательной доской, акцентировать внимание на правильном выполнении вдоха и выдоха, на положении головы во время вдоха относительно поверхности воды и положении рук.

Упражнения 145–156. Плавание кролем на груди в безопорном положении. Упражнения выполняются с различным исходным положением рук: упражнения 145–148 — остановка руки или рук впереди; упражнения 153–156 — чередование остановки руками или рук у бедер и вверху.

**Методические указания:** правильно выполнять гребок и согласовывать движения рук, ног и дыхание. Добиться автоматизации этих движений. Акцент внимания — на окончании вдоха и начале проноса руки над водой. Критерием оценки правильного выполнения движений может служить проплывание 50–60 циклов кролем с полной координацией при соблюдении правильной структуры движений.

## **7.2 Кроль на спине**

### **Движения ногами на суше**

Упражнения 1, 2. Исходное положение — сидя на переднем крае скамейки, хват руками сзади за скамейку. Попеременные движения ногами сверху вниз (кролем). Носки оттянуты, большие пальцы касаются друг друга.

Ноги в коленях не сгибать, амплитуда движения ног 40–60 см. Упражнение 2 выполнять сидя на полу.

Упражнения 3, 4. В висе лицом к стене попеременные движения ногами вперед-назад (кролем). В упражнении 4 то же, но в висе спиной к стене.

Упражнение 5. Исходное положение — лежа спиной на скамейке с опорой предплечьями о пол. Движения ногами кролем. Носки вовнутрь. Менять темп и амплитуду движения ногами.

### **Движения ногами в воде**

Упражнение 6. Исходное положение — сидя на краю бортика с опорой руками сзади. Движения ногами кролем. Носками ног «выбрасывать» воду вверх. В коленях ноги почти прямые.

Упражнение 7. Исходное положение — лежа на спине, руками обратный хват за бортик, опора на шею. Движения ногами кролем. Тазобедренные суставы от поверхности воды в 10–30 см. Стопами «выбрасывать» воду вверх.

Упражнения 8–11. Исходное положение — лежа на спине, широкий обратный хват за бортик. Движения ногами кролем. В упражнении 9 движения ногами кролем, руками узкий хват за бортик. В упражнениях 10, 11 движения ногами кролем с хватом одной рукой за бортик, другая вверху, затем хват другой рукой за бортик.

### **Движения ногами с плавательной доской**

Упражнения 12–18. Исходное положение — лежать на спине, доску прижать к груди. Движение ногами кролем. В упражнении 13 доску держать за головой. В упражнении 14 доску держать прямыми руками вверху. Упражнения 15, 16 выполнять, держа доску одной рукой, другая вверху, и наоборот. В упражнениях 17, 18 держать доску одной рукой, другая у бедра, и наоборот.

**Методические указания:** в упражнениях 13–18 выполнять движения ногами кролем. Тазобедренные суставы у поверхности воды, движение ног от бедра.

### **Движения ногами без плавательной доски**

Упражнения 19–21. Плавание на спине с движением ног кролем, руки у бедер. Упражнения 20, 21 выполнять с положением одной руки вверху, другая у бедра, и наоборот. Рука, находящаяся вверху, прижата к одноименному уху. Стопы развернуты вовнутрь. Менять темп и амплитуду движений ногами.

### **Движения рук на суше и в воде**

#### ***На суше***

Упражнения 22–25. Исходное положение — основная стойка — ноги врозь. Круговые вращения назад одной, затем другой рукой. В упражнениях 24, 25 выполнять соответственно поочередные и попеременные круговые движения рук назад.

Упражнения 26–29. Стоять спиной к стене на расстоянии 30–40 см. И. п. — стойка ноги врозь. Круговое движение назад одной рукой, другая у бедра, поворачиваться на пол-оборота назад в сторону руки, выполняющей движение. Кисть скользит вдоль стены сверху вниз. Угол в локте 90°. Аналогично выполнить упражнение 27, но другой рукой. Упражнения 28, 29 — выполнять поочередные движения руками, потом попеременные движения.

Упражнения 30–33. Выполнять аналогично упражнениям 26–29, но из положения рук вверху. Упражнения 34–41 — то же, что и упражнения 26–33, но выполняются в ходьбе на месте.

**Методические указания:** движение руки впереди выполнять прямой, вверху кисть руки наружу (мизинцем к стене). Следующие упражнения выполнять, как и упражнения 26–41, но стоять боком к стене или зеркалу. Расстояние до стены равняется длине плеча, кисть двигается вниз, касаясь стены.

### ***В воде***

Упражнения 42–45. Исходное положение — полуприсед наклонный на правой ноге, левая на носок. Круговое движение назад правой рукой, левая у бедра. В упражнении 43 полуприсед наклонный на левой ноге, правая на носок, движение назад левой рукой. В упражнении 44 движения руками выполнять поочередные, в упражнении 45 — попеременные. Движение руки книзу выполнять согнутой в локте до 90°, заканчивать движение у бедра.

Упражнения 46–49. Исходное положение — стойка ноги врозь. Круговое движение назад одной, затем другой рукой. Уровень воды до груди. Туловищем выполнять пол-оборота в сторону одноименной руки, делающей движение сверху вниз. В упражнении 48 выполнять поочередные движения руками. В упражнении 49 попеременные круговые движения назад.

Упражнения 50–53. То же, но в ходьбе на месте.

Упражнения 54–57. Уровень воды до пояса. Полуприсед наклонный на правой ноге, левая рука у бедра. В упражнении 56 выполнять поочередные круговые движения назад. В упражнении 57 выполнять попеременные движения назад. Следить за разворотом кистей наружу. Сгибать руки в локтях до 90°.

Упражнения 58–61. То же, но с продвижением спиной вперед.

***Методические указания:*** активное отталкивание кистью от воды. Окончание гребка рукой у бедра. Рука вверху прямая.

### **Движения руками с плавательной доской**

Упражнения 62–65. Доска между бедер. Движение кролем на спине одной рукой, другая у бедра. В упражнении 63 движения руками обратное тому, как в упражнении 62. Поочередные движения руками выполняются в упражнении 64, а в упражнении 65 — попеременные.

Упражнения 66–69. В этих упражнениях структура движения аналогична упражнениям 64–65, но они выполняются из исходного положения руки вверху.

**Методические указания:** в гребке руки сгибать в локте до 90°, при движении руки кисть должна «догонять» локоть на уровне плеча, затем «обгонять» его.

Упражнения 70–71. Плавание руками кролем на спине с поочередными движениями и остановкой их у бедер, затем остановка рук вверх. Плавание с попеременными движениями рук кролем на спине.

### **Изучение дыхания и согласование движений рук и дыхания на суше и в воде**

Упражнения 72–120. Движения в этих упражнениях выполняются аналогично упражнениям 26–71, но с акцентированным вдохом в момент дугообразного движения одной руки вверх и выдохом в момент приведения кисти этой же руки к бедру.

### **Согласование движений рук, ног и дыхания**

Упражнения 121–124. Плавание на спине с движениями ногами кролем и с движением одной рукой кролем, другая у бедра, затем движение другой рукой, вторая у бедра. В упражнении 123 движения руками кролем поочередные с остановкой внизу, а в упражнении 124 — попеременные. Рука в воду входит точно вверх, кисть развернута большим пальцем вверх.

Упражнения 125–128. Плавание на спине с движениями ногами кролем и с движением одной руки кролем, другая вверх, затем движение другой рукой, вторая вверх. В упражнении 127 движения руками кролем поочередные с остановкой вверх, а в упражнении 128 — попеременные. Через 3–4 цикла руками остановка их вверх и движение только ногами.

**Методические указания:** первоначальное выполнение упражнений 121–128 со свободным дыханием. После освоения координации движений рук и ног выполняются эти упражнения с акцентированным вниманием на окончание гребка одной из рук.

### 7.3 Старт прыжком с тумбочки

Упражнение 1. Сидеть на краю бортика на уровне воды, руки вверх. Выполнить наклон вперед и спад вниз-вперед. Руки не сгибать, голова между руками. Ногами не отталкиваться. При входе в воду ноги прямые, вместе. Все упражнения на воде выполняются с края бортика. Большие пальцы ног захватывают край бортика.

Упражнения 2–5. Исходное положение — присед круглый, руки вниз-вперед. Выполнить спад вниз головой, ноги при входе в воду выпрямить. Упражнение 2 повторить, увеличивая высоту опоры.

Упражнение 6. Исходное положение — наклон вперед-книзу. Спад головой вниз-вперед.

Упражнения 7, 8. Исходное положение — наклон вперед-книзу. Выполнить наклон на носках, затем спад вниз головой. Упражнение 8 аналогично упражнению 7, но выполняется со входом в гимнастический обруч, лежащий на воде. Ноги не сгибать. Расстояние до обруча до 1 м.

Упражнение 9. Исходное положение — наклон. Спад вниз головой с одновременным движением рук вверх. При входе в воду голова между рук, ноги выпрямить.

Упражнения 10–16. Выполняются аналогично упражнениям 2–9, но с отталкиванием от бортика (прыжком).

Упражнения 17, 18. Исходное положение — полуприсед с наклоном. Прыжок головой вниз-вперед. Голова между рук. Тело выпрямлено. Упражнение 18 то же, что упражнение 17, только выполнить прыжком через шест. Менять расстояния шеста до бортика и до воды, добиться оптимальной траектории стартового прыжка.

## 7.4 Простой закрытый поворот на груди

### Упражнения на суше

Упражнения 1–6. Исходное положение — наклон прогнувшись, руки на поясице, стоять лицом к стене. Дугой вверх поставить кисть одной руки на стену на уровне противоположного плеча. В упражнении 2 то же, но другой рукой. Упражнение 3 аналогично упражнениям 1, 2, но выполнить в ходьбе на месте. Упражнения 5, 6 выполнять в ходьбе вперед так же, как и упражнения 1, 2. Расстояние до стены 1–2 м.

Упражнения 7–12. Исходное положение — стоять лицом к стене в наклоне прогнувшись, движения руками кролем. Поставить одну руку на стену на уровне противоположного плеча, другая, у бедра, — прямая. В упражнении 8 — другой рукой так же, как и в упражнении 7. Упражнения 9, 10 аналогичны упражнениям 7, 8, но выполнять в ходьбе на месте. Упражнения 11, 12 аналогичны упражнениям 7, 8, но выполнять их в ходьбе вперед. Расстояние до стены 2–3 м.

Упражнения 13, 14. Исходное положение — наклон прогнувшись, руки на поясице, стоять лицом к стене. Выполнить дугу вверх одной рукой и поставить кисть на стену на уровне противоположного плеча с одновременным сгибанием одноименной ноги вперед. Добиться синхронности постановки кисти на стену сгибанием ноги. Упражнение 14 — то же, но выполнять другой рукой.

Упражнение 15. Исходное положение — лежа на спине, руки вверх. Выполнить группировку и вернуться в положение на спине. Делать быстро и синхронно движения ног и рук.

Упражнения 16–19. Исходное положение — наклон прогнувшись, лицом к стене. Движение руками кролем. Поставить кисть одной руки на уровне противоположного плеча, другая, у бедра, — прямая. Повернуться кругом в сторону руки, находящейся у бедра. Разворачиваться с помощью выпрямления согнутой руки, кисть которой на стене. Упражнение 17 — то же, но

выполнять другой рукой. Упражнения 18, 19 аналогичны упражнениям 16, 17, но выполняются соответственно в ходьбе на месте, в ходьбе вперед.

Упражнения 20, 21. Исходное положение — наклон прогнувшись. Движение руками кролем, подойти к стене, поставить кисть одной руки на уровне противоположного плеча (рука согнута в локте с одновременным сгибанием одноименной ноги вперед, вторая рука у бедра, прямая). Повернуться кругом в сторону второй руки, поставить согнутую ногу на стену. Упражнение 21 — то же, но выполнять другой рукой.

Упражнения 22–27. Исходное положение — спиной к стене, наклон прогнувшись, одна рука вверху, другая — кистью на стене. Ногу согнуть вперед, упор стопой в стену. Выполнить дугообразное движение второй рукой вверх, соединив руки вверху. Упражнение 23 — то же, но выполнять другой рукой и ногой. Упражнения 24, 25 аналогичны упражнениям 22, 23, но выполнять в ходьбе на месте. Упражнения 26, 27 аналогичными упражнениям 24, 25, но выполнить отталкивание от стены согнутой ногой с дальнейшей ходьбой вперед и движением руками кролем.

### **Упражнения в воде**

Упражнения 28–33. Исходное положение — наклон прогнувшись. Движения руками кролем, подойти к бортику и поставить кисть одной руки (согнутой в локте) на уровне противоположного плеча, другая рука (прямая) — у бедра; ногу согнуть вперед и повернуться кругом в сторону второй руки. Поставить согнутую ногу на бортик, соединить руки вверху, оттолкнуться одной ногой от бортика. Выполнить скольжение (2–5 м). Расстояние до бортика 1–2 м. Упражнение 29 — то же, но после скольжения выполнять движения ногами кролем. В упражнении 30 после соединения рук вверху быстро согнуть вперед вторую ногу, поставив на бортик, и выполнить толчок ногами от бортика (расстояние между стопами 50–60 см). Затем следует скольжение и движение ногами кролем. Голова в воде. Все остальные движения такие же, как и в упражнении 29. Упражнения 31–33 выполнять аналогично упражне-

ниям 28–30, но поворот в сторону другой руки, выполняющей движение при повороте.

Упражнение 34. Исходное положение — наклон прогнувшись. Одна рука опирается на плавательную доску, другая выполняет движение кролем. Подойти к бортику (1–2 м), поставить кисть другой руки на бортик на уровне противоположного плеча. Согнуть ноги вперед, подбородок прижать к груди и одновременно выполнить поворот на  $180^\circ$  за счет разгибания руки, находящейся на бортике. Сделать толчок ногами от бортика, скольжение, затем движение.

Упражнения 35, 36. Движение ногами кролем, одной рукой прижать доску к груди, другая сверху. Проплыть до бортика 2–3 м. Коснуться второй рукой бортика с одновременным сгибанием ног вперед и поворотом на  $180^\circ$  за счет руки, находящейся на бортике. Выполнить толчок ногами от бортика, скольжение (одна рука сверху), затем движения ногами кролем. Упражнение 36 — то же, но выполнять другой рукой движения кролем.

Упражнение 37. Исходное положение — наклон прогнувшись, одна рука сверху, кисть другой — на бортике, одна нога согнута вперед — стопой на бортике (одноименная рука на бортике). Пронести по воздуху руку и соединить руки сверху. Выполнить толчок ногой с последующей ходьбой вперед и движениями руками кролем.

Упражнение 38. Исходное положение — наклон прогнувшись, одна рука сверху, кисть другой — на бортике. Стоять на одной ноге, другая согнута вперед стопой на бортике. Пронести по воздуху руку и соединить руки сверху с одновременным сгибанием вперед второй ноги и постановкой ее стопой на бортик. Выполнить толчок, скольжение, движения ногами кролем с последующими движениями руками кролем. Расстояние до бортика 3–4 м.

Упражнение 39. Исходное положение — наклон прогнувшись. Движения руками кролем, идти вперед к бортику. Касание одной рукой бортика, другая — у бедра, поворот кругом (на одной ноге), толчок двумя ногами от бортика (руки сверху), движения ногами кролем.

Упражнения 40, 41. Подплыть к бортику с движениями ног и одной рукой кролем, другая рука вверх. Коснуться бортика рукой, которая вверх, вторую руку оставить у бедра, одновременно согнуть вперед ноги и поставить стопы на бортик, поворачиваясь за счет разгибания руки, находящейся на бортике. Выполнить толчок от бортика (руки вверх), скольжение с последующими движениями ногами и руками кролем. Упражнение 41 — то же, но подплывать к бортику в полной координации движений кролем на груди.

## **8 ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Умение человека плавать само по себе является прикладным навыком. То же можно сказать о близком плаванию, но отличном от него навыке ныряния. Поэтому прикладное плавание с точки зрения практического применения навыков плавания и ныряния является очень широким понятием. Об этом свидетельствует разнообразное применение плавания и ныряния в системе физического воспитания.

В более конкретном понимании прикладное плавание относится к профессионально-прикладной физической подготовке.

С развитием науки и техники возрастает оснащенность людей разнообразными средствами передвижения по воде и под водой. Это уменьшает необходимость преодолевать водные преграды вплавь. В то же время применение технических средств передвижения по воде увеличивает разнообразие задач прикладного плавания и усложняет условия его применения. Для правильных и эффективных действий в таких случаях требуются специальные знания и подготовка, что и предусматривается изучением прикладного плавания. Как профессионально-прикладная физическая подготовка прикладное плавание является обязательным для людей, профессии которых связаны с водной средой. В целях обеспечения безопасности на воде изучение прикладного плавания необходимо для каждого человека.

## 8.1 Преодоление водных преград вплавь без подсобных средств

Обучение технике прикладного плавания включает изучение прикладных способов плавания (преодоление водных преград вплавь без подсобных средств, способом на боку, плавание в усложненных условиях, преодоление водных преград с подсобными средствами) и ныряния, а также овладение приемами переправы вплавь и помощи тонущему.

При преодолении водных преград в различных прикладных целях могут использоваться как хорошо известные спортивные способы (кроль на груди, кроль на спине и брасс), так и прикладные (на боку и брасс на спине). Выбор конкретного способа должен определяться уровнем владения пловцом техникой способа, внешними условиями и задачами плавания.

**Техника плавания способом на боку.** Этот способ применяется в прикладных целях наиболее широко. Способ плавания на боку может применяться при переправах, спасании тонущих, транспортировке различных грузов и нырянии. Им можно успешно пользоваться при плавании как на длинные, так и на короткие дистанции. Прикладное значение этого способа велико еще и потому, что его быстрее, чем другие способы, осваивают те, кто учится плавать самостоятельно.

**Техника плавания способом брасс на спине.** Прикладная ценность способа брасс на спине объясняется тем, что пловец находится в удобном для свободного дыхания и отдыха положении, а гребковые движения позволяют создать большую силу тяги. Поэтому данный способ удобен при транспортировке тонувшего и различных грузов. Недостатком брасса на спине является то, что плывущий этим способом не видит в направлении своего движения.

**Техника ныряния.** Она включает способы погружения под воду, передвижения под водой, всплывания, а также ряд действий, обеспечивающих ныряние.

К обеспечивающим ныряние действиям относятся следующие: гипервентиляция легких, которая выполняется до и после ныряния, техника безопасной задержки дыхания, которая предусматривает ныряние после обычного глубокого вдоха и недопустимость выполнения выдоха до всплытия на поверхность.

**Плавание в усложненных условиях.** Нередко водные преграды приходится преодолевать в усложненных условиях. Такие условия могут быть связаны с состоянием внешней среды (например, холодная вода, волны, течение, нефть на поверхности воды, воронка от тонущего корабля) и с другими причинами (например, плавание в одежде, с предметами, плавание при судорогах или травмах).

**Преодоление водных преград вплавь с помощью подсобных средств.** При преодолении водных преград вплавь могут использоваться табельные индивидуальные спасательные средства, а также подручные плавающие предметы и подсобные средства.

Применение ласт расширяет возможности плавания и ныряния. Ласты увеличивают гребущие поверхности конечностей и позволяют повысить скорость и маневренность продвижения в воде. При плавании и нырянии в ластах пользуются способом кроль и дельфин.

Возможности плавания под водой возрастают при использовании акваланга, позволяющего свободно дышать под водой.

## **8.2 Спасение тонущих вплавь**

При отсутствии спасательных средств надо тонущего незамедлительно спасать вплавь. Это возможно осуществить, лишь хорошо плавая и владея рядом технических приемов, применяемых в такой последовательности: вход или прыжок в воду; подплывание к тонущему или ныряние за утонувшим, поиск и доставание его со дна; транспортировка пострадавшего; вынос его на берег; подготовка и проведение искусственной вентиляции легких и других мер по оживлению.

Существуют различные приемы транспортировки пострадавшего. Основными требованиями к приемам транспортировки являются быстрота передвижения с пострадавшим и обеспечение при этом возможности его дыхания. Необходимо расположить пострадавшего так, чтобы его рот находился над водой. Такое же положение важно сохранять и при транспортировке извле-

ченного со дна утонувшего, так как он может во время транспортировки начать дышать. Если тонущий находится в возбужденном состоянии и мешает спасателю, должен быть избран такой способ транспортировки, при котором захват невозможен.

Наиболее эффективные способы транспортировки:

1. Спасатель плывет на спине с помощью движений одними ногами способом брасс или кроль, держа пострадавшего под мышки или охватив кистями рук его нижнюю челюсть (рисунки 2, 3). Руки спасателя должны быть выпрямлены так, чтобы лицо пострадавшего находилось над водой, а его тело не мешало выполнять движения ногами;
2. Спасатель плывет на боку с помощью движений ногами и нижней руки. «Верхней» рукой он держит пострадавшего одним из таких способов: а) за волосы; б) за нижнюю челюсть — пропустив свою руку снизу под одноименную руку пострадавшего; в) за плечо или предплечье разноименной руки — пропустив сверху свою руку между одноименной рукой и спиной пострадавшего.



Рисунок 2 — Буксировка на спине хватом за челюсти и подбородок

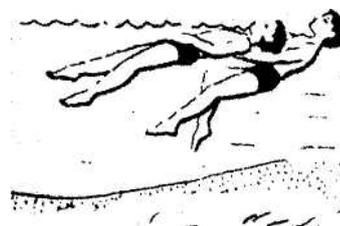


Рисунок 3 — Буксировка на спине хватом под мышки

После выноса пострадавшего на берег надо немедленно приступить к оказанию ему первой помощи и постараться вызвать врача. Если пострадавший поднят на лодку, то выполнение искусственной вентиляции легких надо начать прямо в лодке.

### 8.3 Оказание первой помощи при утоплении

Оказание первой помощи при утоплении включает следующее: обеспечение свободы дыхания и кровообращения (расстегнуть или надорвать одежду); приведение пострадавшего в сознание и согревание; открывание и очист-

ку рта; удаление воды из дыхательных путей, легких и желудка; проведение искусственной вентиляции легких и мер по восстановлению кровообращения.

**Проведение искусственной вентиляции легких способом «изо рта в рот»** (рисунок 4). Оказывающий помощь одной рукой удерживает голову пострадавшего в запрокинутом положении, а другой — поддерживает его рот открытым. Сделав вдох и плотно прижимая свой рот к открытому рту пострадавшего, вдует воздух (желательно через марлю, платок). Во избежание утечки воздуха во время вдувания нос пострадавшего необходимо зажать. Во время вдувания воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего, чтобы быть уверенным в эффективности искусственной вентиляции. Частота вдувания в первую минуту — 18–20, в последующем — 14–16 раз. Детям — 20–30 раз в минуту, при этом детям до 5 лет вдувание воздуха следует проводить в рот и в нос одновременно.

**Проведение искусственной вентиляции легких способом «изо рта в нос»** (рисунок 5). Оказывающий помощь делает вдох и, охватив своим ртом (через марлю, платок) нос пострадавшего, вдует в его легкие воздух, при этом в момент вдувания рот пострадавшего должен быть закрыт за счет прижатия нижней губы к верхней большим пальцем. Данный способ применяется при невозможности открыть рот пострадавшему (после 2–3 попыток).

При обоих способах искусственной вентиляции легких после каждого вдувания воздуха освобождают нос и рот пострадавшего для свободного (пассивного) выдоха. При появлении рвоты голову пострадавшего необходимо повернуть набок. Искусственную вентиляцию легких необходимо делать до появления самостоятельного устойчивого дыхания или до прибытия врача.

**Поддержание кровообращения. Непрямой (наружный) массаж сердца.** Проводится при резком ослаблении или прекращении кровообращения. Признаки: исчезновение пульса на сонных артериях, расширение зрачков без их реакции на свет, остановка дыхания.

В таких случаях искусственную вентиляцию легких необходимо сочетать с непрямой массажем сердца. Расположившись сбоку от пострадавшего,

уложенного на твердую поверхность (землю, скамейку, щит и т.п.) и положив ладони одна на другую на два пальца выше нижнего края грудины, резкими толчками надавливают по направлению к позвоночнику, с амплитудой 4–5 см и частотой 60–70 надавливаний в минуту. Надавливание на грудину следует производить основанием ладони, а не всей ладонью, высоко приподнимая пальцы, и прямыми руками.

Детям и подросткам толчки делают слабее (пальцами или ладонью одной руки) и чаще (80–100 раз в минуту), надавливая на середину грудины.

Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких должны строго чередоваться: на 2 быстрых вдувания 10–12 надавливаний.



Рисунок 4 — Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот»



Рисунок 5 — Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в нос»

**Проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких двумя спасателями (рисунок 6).** В таких случаях один спасатель проводит массаж, а другой — искусственную вентиляцию легких, чередуя 4–5 надавливаний с одним вдуванием воздуха.

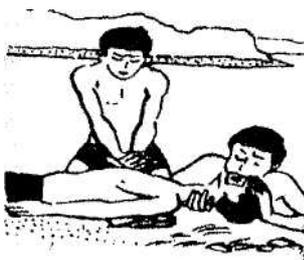


Рисунок 6 — Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца

Предупреждению несчастных случаев на воде в нашей стране придается огромное значение. Но при этом и сами купающиеся должны помнить о том, что несчастные случаи происходят по различным причинам, но чаще из-за несоблюдения правил безопасности.

Переоценка своих сил — это вторая причина гибели людей на воде.

К гибели людей на воде приводит и потеря самообладания, и незнание правил действия при возникновении опасности.

**Вот некоторые правила, соблюдение которых обеспечит безопасность, купания.**

В любой бедственной ситуации постарайтесь сохранить самообладание. Не поддавайтесь чувству страха. Минутный страх может погубить даже опытного пловца.

Причиной гибели человека нередко служат судороги, которые возникают при плавании в холодной воде, при резких движениях или утомлении. Судороги очень болезненны. Избавиться от них можно, если, пренебрегая болью, производить действия, которые растянут мышцы, охваченные судорогой. Например, при судорогах икроножной мышцы нужно, взявшись за большой палец, тянуть на себя стопу, выпрямляя при этом ногу в коленном суставе.

При судороге мышц живота следует согнутые в коленях ноги подтягивать к животу. Сжимая и разжимая кулаки, вы избавитесь от судороги рук.

При любом варианте возникновения судороги надо плыть на спине, выполняя мягкие движения (при необходимости только одними руками или ногами). Перед началом противосудорожных действий необходимо сделать глубокий вдох. Если рядом есть люди, зовите на помощь.

Попав в быстрое течение реки, следует плыть по течению и, не торопясь, постепенно приблизиться к берегу.

Водоросли обычно растут в водоемах с небольшим течением. Если вы запутались в водорослях, не делайте резких движений. Они только усилят захват, а разорвать водоросли у вас не хватит сил. Надо глубоко вдохнуть, задержать дыхание, опуститься на дно и спокойно «размыть» их руками, освободив таким образом ногу или руку.

Запомните **простейшие правила поведения на воде**: перед купанием не перегревайтесь, не входите в воду, плотно поеав, уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Перед купанием немного отдохните.

Входите в воду осторожно. На неглубоком месте окунитесь, а затем начинайте плавать.

Не ныряйте в незнакомых местах — это опасно. Можно удариться головой об острый предмет, потерять сознание и погибнуть.

Не заплывайте далеко. Рассчитывайте на свои силы. Не подплывайте близко к идущим судам и катерам. Водовороты, волны и течения, возникающие вблизи судов, могут затянуть пловца под винт судна.

Не допускайте шалостей на воде — это опасно для жизни. Будьте всегда готовы прийти на помощь терпящему бедствие.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Здоровье является основой личного, семейного, а в итоге и социального благополучия человека. Народная мудрость гласит: здоровье — это половина счастья.

Человек рождается с большим запасом жизненных сил. Природа заложила биологическую основу человеческого организма. Механизмы здоровья и активного долголетия человека отлажены в ходе длительной биологической и социальной эволюции. Все они нуждаются в постоянном упражнении.

Плавание — ценнейший вид физических упражнений и прекрасное средство активного отдыха. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение его исключительно.

Вода — колыбель нашей жизни. По сути, она — сама жизнь. Такое понимание позволяет квалифицировать движения в плавании как естественные, а существующие сегодня спортивные способы плавания считать тем лучшим, что отобрано человеком в процессе его эволюции и взаимоотношений с водной средой. Поэтому неудивительно, что плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Умение плавать — жизненно необходимый навык, помогающий человеку сохранить жизнь.

Плавание — неотъемлемая и существенная часть физического воспитания студенческой молодежи.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание : учебник для институтов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. — Москва : ФиС, 1979. — 380 с.
2. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие / А.Д. Викулов. — Москва : Владос пресс, 2003. — 420 с.
3. Ганчар, И.Л. Плавание : теория и методика преподавания / И.Л. Ганчар. — Минск : Четыре четверти, Экосперспектива, 1998. — 600 с.
4. Жолудева, Г.С. Основы спортивного, прикладного, оздоровительного плавания : метод. рекомендации : Ч. 1 / Г.С. Жолудева. — Минск : Академия управления при Президенте РБ, 2000.
5. Зернов, В.И. Плавание : метод. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. — Минск : ГИПП «Промпечать», 1998. — 88 с.
6. Зернов, В.И. Положение о работе плавательных бассейнов / В.И. Зернов. — Минск, 1998.
7. Зернов, В.И. Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания / В.И. Зернов. — Минск : БГУФК, 2005. — 51 с.
8. Обучение плаванию студентов : метод. рекомендации / сост. В.А. Пасичниченко. — Минск : БТИ им. С.М. Кирова, 1990. — 36 с.
9. Плавание : учеб.-метод. комплекс для студентов непрофильных вузов / сост. И.А. Мариной. — Новополоцк : ПГУ, 2005. — 80 с.
10. Серков, А.Н. Обучение спортивным видам плавания : метод. рекомендации / А.Н. Серков. — Могилев : МГУ, 2005. — 46 с.
11. Спортивное плавание : учебник для вузов физической культуры / под ред. Н.Ж. Булгаковой. — Москва : ФОН, 1996. — 430 с., ил.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
1 Терминология . . . . .	4
2 Правила, обеспечивающие безопасность людей в бассейнах . . . . .	6
3 Влияние плавания на организм . . . . .	9
4 Спортивное значение плавания . . . . .	12
5 Методика начального обучения плаванию . . . . .	14
6 Упражнения и методические указания для их выполнения на первом этапе обучения плаванию (в воде) . . . . .	16
6.1 Группа упражнений — элементарные движения конечностями и передвижения по дну в воде . . . . .	16
6.2 Группа упражнений — погружения . . . . .	18
6.3 Группа упражнений — всплывания . . . . .	19
6.4 Группа упражнений — лежания . . . . .	20
6.5 Группа упражнений — скольжения . . . . .	22
6.6 Группа упражнений — дыхание . . . . .	24
7 Упражнения и методические указания для их выполнения при обучении способам плавания . . . . .	24
7.1 Кроль на груди . . . . .	24
7.2 Кроль на спине . . . . .	31
7.3 Старт прыжком с тумбочки . . . . .	36
7.4 Простой закрытый поворот на груди . . . . .	37
8 Плавание как средство профессионально-прикладной физической подготовки . . . . .	40
8.1 Преодоление водных преград вплавь без подсобных средств . . . . .	41
8.2 Спасение тонущих вплавь . . . . .	42
8.3 Оказание первой помощи при утоплении . . . . .	43
Заключение . . . . .	47
Литература . . . . .	48

Учебное издание

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ  
СО СТУДЕНТАМИ БГАТУ**

*Методические рекомендации*

Составители:

**Смольский** Сергей Михайлович

**Фомина** Татьяна Владимировна

Ответственный за выпуск *В.И. Щерба*

Редактор *Н.Ф. Крицкая*

Корректурa, компьютерная верстка *Н.Ф. Крицкая*

Компьютерный набор *Т.Г. Станислаус*