

Министерство образования УО « Витебский государственный университет  
им П.М. Машерова»

# Учебно – методический комплекс (плавание)

Электронный ресурс

Составитель: старший преподаватель кафедры  
легкой атлетики и лыжного спорта  
Передриенко Светлана Владимировна

## Содержание:

1. Учебная программа (баз).....	3- 8
2. Лекции.....	9 - 68
3. Конспекты занятий.....	69 - 93
4. Методика приема практического экзамена по плаванию.....	94 - 95
5. Перечень двигательных умений и навыков по предмету плавание к практическому экзамену.....	96
6. Вопросы к экзамену.....	97 -99
7. Вопросы к тестам.....	100 -136
8. Ключ ответов к тестам.....	137
9. Подвижные игры при обучении плаванию.....	138-148
10. Методические рекомендации при освоении прикладных видов плавания.....	149-158
7. Литература .....	158-159

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Плавание» введен для обязательного изучения на факультете физической культуры и спорта. Цель преподавания данного курса – сформировать у студентов специальные знания, практические навыки, специфические умения для прочного использования их в предстоящей профессиональной деятельности с контингентом различного возраста и уровня подготовки.

Изучение предмета предусматривает овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного плавания, методикой начального обучения, ознакомление с методикой начальной спортивной тренировки. Оказанию первой помощи пострадавшим на воде.

На лекциях излагаются теоретические основы плавания, которые углубляются и детализируются на семинарских и практических занятиях. Выполнение контрольных работ на заочном отделении предусматривает овладение студентами навыками самостоятельного изучения литературных источников.

Практические раздел программы предусматривает овладение методикой обучения спортивным видам плавания, стартам, поворотам, обучению прикладным видам плавания, использование их на практике, при оказании помощи пострадавшим на воде. Раздел учебная практика дает возможность студентам самостоятельно подготовить и провести занятие по обучению плаванию.

В лекционном курсе для студентов, целесообразно использовать материалы научно-исследовательских и научно-методических работ. Они в существенной мере дополняют имеющиеся в типовых учебниках и пособиях общепринятые положения, обогащая их содержание более прогрессивными сведениями. Это расширяет познавательную деятельность студентов по овладению ими специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, способствуя улучшению качества их подготовки к предстоящей профессиональной деятельности. Поэтому в лекциях необходимо преимущественно ориентироваться на раскрытие структуры и содержания важнейших разделов изучаемого предмета.

Объем часов по стандарту -179

Примерное распределение часов по видам занятий

Виды занятий и контроля	ОДО				ОЗО				
	3сем естр	4се мес тр	5се мес тр	Всего (час)	3сем естр	4се мес тр	5се мес тр	6се мес тр	Всего (час)
Лекции (часы)	4	4	6	<b>14</b>	2	2			<b>4</b>
Практические занятия (часы)	34	20	30	<b>74</b>	8	8	6		<b>22</b>
Зачет	+					+			
Экзамен			+					+	
Контрольные работы								+	
Самостоятельная работа	6	6	+		+	+	+	+	
Итого:	44	30	36	<b>110</b>	10	10	6		<b>26</b>

Лекционные занятия по плаванию.

**Лекция №1 «История развития плавания»**

Плавание в древние времена Плавание в средние века. Плавание до 1917г.

Плавание в до ВОВ. Плавание в СССР. Плавание в Белоруссии на современном этапе.

**Лекция №2 «Плавание как вид физических упражнений».**

Классификация плавания (спортивное, прикладное, виды спорта связанные с умением плавать, игры и развлечения на воде) Терминология: угол атаки, шаг, темп, цикл, соревнования на открытой воде, на короткой и длинной воде. Значение плавания и влияние его на организм человека: Оздоровительный эффект плавания; Специфические заболевания (кариес, заболевания ЛОР органов, грибковые заболевания кожи). Лечебное значение плавания. Влияние на опорно двигательную систему, дыхательную, сердечно -сосудистую. Требования к бассейнам. Условия

проведения занятий плаванием. Техника безопасности при организации занятий на воде. Свойства воды.

### **Лекция №3.** «Методика обучения плаванию. Урок плавания».

Этапы и задачи обучения. Методы обучения. Словесные, наглядные практические. Средства обучения. Игры на воде. Требования к ним, их классификация. Урок плавания. Особенности урока на воде. Формы организации занятия.

### **Лекция №4-5.** «Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания».

Анализ техники плавания способом кроль на груди. Анализ техники плавания способом кроль на спине. Анализ техники плавания способом «брасс». Анализ техники плавания способом «баттерфляй». Виды поворотов, их классификация и применение. Старты, их виды и применение. Прикладные виды плавания их применение и особенности. Способы искусственного дыхания.

### **Лекция №6.** «Начальная тренировка в плавании». Понятие «спортивная тренировка».

Задачи, основные виды спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки: Равномерный метод. Переменный метод. Интервальный метод. Повторный метод. Соревновательный метод. Влияние методов на развитие функциональной подготовки. Многолетнее планирование тренировки. Учет и контроль, виды контроля. ОФП и СФП в плавании. Развитие выносливости, гибкости. Развитие скоростно- силовых, силовых качеств. Техническая и тактическая подготовка.

### **Лекция №7.** «Организация и проведение соревнований по плаванию»

Виды соревнований. Особенности организации и проведение соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях. Документация для проведения соревнований. Судейство. Состав судейской бригады.

### **Лекция №8.** «Организация и методика работы по обучению плаванию в оздоровительных лагерях».

Рекомендации по оборудованию и содержанию мест для занятий. Правила безопасности во время занятий плаванием и купанием. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях. Обязанности инструктора по плаванию. Спортивные праздники на воде. Особенности организации. Требования безопасности при организации праздников.

### **Практические занятия по плаванию.**

1. Освоение с водой, дыхание в воду, лежания, всплывания, скольжения на воде, прыжки и спады в воду.

2. Кроль на груди: обучение техники работы рук, ног, согласование с дыханием, плавание в полной координации, выполнение поворотов: разворотом, маятником, обучение техники старта и выхода из воды способом кроль на груди. Плавание на длинные дистанции.

3. Кроль на спине: обучение техники работы рук, ног, плавание в полной

координации, выполнение поворотов: разворотом, обучение техники старта и выхода из воды способом кроль на спине.

4. Брасс: обучение техники работы рук, ног, согласование с дыханием, плавание в полной координации, выполнение поворотов: «маятником», и выхода после поворота, обучение техники старта и выхода из воды способом брасс.

5. Прикладное плавание: обучение техники плавания способом на боку, способом брасс на спине, обучение техники различных видов транспортировки пострадавших, оказание первой помощи пострадавшим на воде, обучение техники ныряния в длину и глубину.

6. Баттерфляй: ознакомление с техникой работы рук, ног, плавания в полной координации.

#### Контрольные упражнения и нормативы

Содержание задания	Мужчины	Женщины
50м вольным стилем	38.0	45.0
50м кроль на спине	На технику, с выполнением старта и поворота на оценку	
50м брасс	На технику, с выполнением старта и поворота на оценку	
400м вольным стилем	Без учета времени	
800м вольным стилем (для ДО)	Без учета времени	
Ныряние в длину	20м	12,5м
Транспортировка пострадавшего одним из способов (на выбор)	25метров	
Плавание на боку на технику	25метров	

Подготовить конспект и провести урок по плаванию (с подгруппой 8-9 человек).  
Для студентов ДО.

### Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для ИФК: - М.: ФиС, 1979. - 320с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для ИФК: - М.: ФиС, 1984. - 288с
3. Под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. Плавание: Учебник для ВУЗов: - М: ФиС, 2001. -400с, ил.
4. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для фак. физ. воспит., Пед. институтов -М: Просвещение, 1981. 304с, ил.
- 5.Парфёнов В. А. Плавание: Учебник для фак. физ. воспит., Пед. институтов - издание 2-е переработанное - Киев, В.Ш., 1978. 285с.
- 6.Зернов В.И., Зернова Т.В. Лебедев Г.Л., Польской Е.В. Техника спортивного плавания: Правила соревнования: учебно - методическое пособие. Мн., «Веды», 2003. 176 С.
- 7.Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Изд-во «Владос-Пресс». 2003. 268 с.
- 8.Методика обучения технике спортивных и прикладных способов плавания. Методические рекомендации /сост. Е.Н. Толочко, Т.В. Толочко, О.Е. Толочко. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 35 с. с ил.
9. Организация и методика проведения занятий по плаванию в оздоровительных лагерях: Методические рекомендации /Сост.:В.Г. Шпак, Е.Н. Толочко, Т.В. Толочко. Витебск: Изд-во УО «ВГУ им.П.М. Машерова». 2005.- 34 с.

### Дополнительная литература:

1. Каунсильмен Д.Е.: Спортивное плавание /Пер. с англ. Л.П. Макаренко. - М. Фис, 1982, 208с. ил.
2. Зацюрский В.М. Биомеханика плавания /зарубежное издание, перев. С англ. - М, Фис. 198 - 143 с. ил.
3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф., Обучение детей плаванию - Киев; Рад. Школа, 1985, 90 с.
4. Общеразвивающие и специальные упражнения сост. А.П. Колтановский – М.; Фис 1979 -90с.
- 5.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать; Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988. 112с. ил.
6. Хазе И. Игры в воде и под водой. Пер. с нем. Минск; Беларусь, 1981 - 63 с, ил.

**Тема: «Плавание как вид физических упражнений и спорта»**

(2 часа)

*Плавание как учебный предмет* – одна из важнейших дисциплин спортивно-педагогического цикла в университетах физической культуры и факультетов физической культуры и спорта. Она раскрывает: принципы, методы, средства, организационные формы обучения плавательным движениям и специфику развития необходимых физических качеств, предусматривает разработку путей совершенствования методики спортивной тренировки пловца, а также изучение законов взаимодействия тела человека с водой с целью обеспечения оптимальных условий для продвижения его в водной среде без поддерживающих средств и других приспособлений.

*Основные задачи предмета:* вооружить занимающихся профессионально-педагогическими знаниями, обеспечить овладение умениями и навыками для преподавания плавания, для использования занятий плаванием в лечебно-оздоровительной работе, для работы с пловцами массовых разрядов. Плавание занимает важное место в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Это объясняется широким распространением его как популярного вида спорта и большими возможностями использования занятий плаванием как средства воспитания, привития жизненно необходимого навыка, как средства положительного воздействия на здоровье занимающихся, повышения их работоспособности, продления активного долголетия. Плавание характеризуется как единственно возможный вид физических упражнений, который рекомендуется людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония), а также при реабилитации ампутантов, слепых, больных церебральным параличом и др. В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обручение плаванию;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

*Классификация и терминология:*

В соответствии с принятой классификацией, различают: плавание (спортивное, прикладное), игры и развлечения в воде, виды спорта связанные с умением плавать: синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду, подводный спорт, и т.д., массовое, лечебное, оздоровительное плавание. Понятие плавание означает способность человека удерживаться в воде с помощью локомоций (переместительных движений). Спортивное плавание характеризуется преодолением соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований.



Соревнования по спортивному плаванию проводятся по видам (эстафетное, комплексное, плавательное многоборье), дистанциям и способам плавания и регламентируются правилами.

Соревнования проводятся в бассейнах (25 м и 50 м) на дистанции от 50 до 1500 м, а также на открытой воде – на разные расстояния (от 5 км до 25 км). В соревнованиях применяются спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Комплексное плавание - 4 способами: баттерфляй, спина, брасс, кроль. Эстафетное плавание (4x100 м, 4x200 м в/с, 4x100 м комб. 4x50 м в/с и т. д), участвуют 4 пловца (отрезки 100 м, 50 м или 200 м) спина, брасс, дельфин, кроль. В соревнованиях в отдельных видах плавания разыгрываются дистанции: 100, 200, 400, 800, 1500, 50 м различными способами. Прикладное плавание - спасание и транспортировка тонущих, ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград, с помощью поддерживающих средств или без них (плавание в одежде, транспортировка в плаву различных предметов, плавание на боку, брассом на спине).

*Игры в воде* широко используются в занятиях с детьми. По педагогической направленности эти игры подразделяются: 1) игры, направленные на ознакомление с водной средой; 2) игры, способствующие овладению техникой спортивного плавания и совершенствованию в ней; 3) игры направленные на повышение уровня ОФП; 4) помогающие, освоить технику простых прыжков в воду; 5) игры с целью усвоения элементов прикладного плавания; б) игры с элементами водного поло.

Развлечения в воде являются разновидностью игр в которых отсутствует соревновательный элемент. Это упражнения в воде на мелком месте, плавание с препятствиями и усложнения. Специально сооруженные приспособления (горки, вращающиеся барабаны и др.) позволяют разнообразить развлечения в воде, что повышает эмоциональность занятий, особенно с детьми.

Синхронное плавание подразделяется на сольное и групповое. Оно включает обязательную и произвольную программы. Движения оцениваются в баллах. Произвольная программа выполняется под музыку. В основе синхронного плавания лежат индивидуальные упражнения, групповые перестроения, групповые упражнения, построение пловцами различных фигур.

Водное поло - командная спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде. Поле для игры 20x30 м, ворота (90 см x 3 м). Для участия в игре заявляются по 13 человек от каждой команды, а непосредственно в игре участвуют по 7 человек. Продолжительность игры 28 мин по 4 периода по 7 мин, 2 мин перерыв.

Прыжки в воду - вид спорта, требующий высокой координации движений, имеющий большое спортивное и прикладное значение. Прыжки подразделяются на спортивные, выполняемые с трамплина и вышки (1 м и 3 м) и (5 м, 10 м) и неспортивные (учебные, прикладные, групповые, комические).

Подводный спорт - вид спорта связанный с плаванием под водой и использованием специального снаряжения и оборудования: дыхательного аппарата со сжатым воздухом, ласт, маски или очков. Подводный спорт делится на три вида: 1) скоростной; 2) подводное ориентирование; 3) спортивная подводная стрельба.

*Терминология* - это система специальных наименований, необходимых для краткого обозначения определенных понятий: это профессиональные выражения, применяемые в определенной сфере деятельности. Терминология облегчает общение между специалистами и др. Специальные термины: острый угол, образованный продольной осью тела и линией направления движения его центра тяжести, - угол атаки тела. и т.д.

Различают научную и бытовую терминологию. Применение научной терминологии повышает качество обучения и тренировки в спорте. При анализе и описании: спортивной техники пловца применяются следующие термины:

Цикл движений - периодически повторяющееся одно законченное движение руками и ногами.

Фаза - длительность отдельной части цикла, ограниченной моментом существенного изменения движений конечностей.

Темп - количество циклов, выполняемых в единицу времени.

Ритм - соотношение длительности фаз в цикле.

Шаг - расстояние, проплываемое спортсменом за один цикл.

Полный цикл движений любой конечностью можно разделить на две основные части - рабочее движение и подготовительные, (характеризовать).

### **Значение плавания и влияние его на организм человека.**

Плавание - жизненно необходимый навык. Для многих профессий (моряки, рыбаки, геологи, ирригаторы и др.) плавание тесно связано с трудовой деятельностью. Умение плавать обязательно для всех военнослужащих. Плавание - один из самых популярных видов спорта. Почти во всех странах мира проводятся национальные первенства по этому спорту. Организуются первенства и чемпионаты мира и Олимпийские игры. Оно входит в программу Всемирных студенческих игр. По числу медалей (31 медаль) плавание на втором месте после легкой атлетики. Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания. Первая из них заключается в том, что человек находится и производит движения в необычной для себя среде - воде, свойства которой (теплоемкость, теплопроводимость, вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость) во многом определяют характер воздействия на организм. Так простое погружение в воду вызывает изменение теплорегуляторных процессов, что способствует закаливанию организма. В следствии повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расходуется в несколько раз больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания). Раздражая весь комплекс рецепторов тела, вода оказывает стимулирующее, управляющее воздействие на ц.н.с. Дополнительная нагрузка, равна среднему 12,5 кг<sub>7</sub> которая приходится на грудную клетку при погружении тела в воду, стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Высокие показатели ЖЕЛ (6,500 куб.см и более) характерны, как правило, для пловцов, которые начали заниматься плаванием в детском возрасте. Годовой прирост ЖЕЛ у

пловцов в возрасте 9-15 лет колеблется от 300 до 1.100 куб.см и значительно превышает средние величины ЖЕЛ у детей, не занимающихся плаванием.

Второй характерной особенностью плавания является то, что тело в воде не имеет твердой опоры. Такое положение значительно увеличивает его двигательные возможности, и содействует их развитию. Например, у квалифицированных пловцов отмечается высокий уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Действие мышц при отсутствии твердой опоры способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно, и продолжению роста тела пловца в целом. Занятия плаванием гармонически развивают основные качества: силу, быстроту; ловкость, выносливость.

Третья особенность заключается в относительной невесомости тела в условиях водной среды. Вес тела человека нейтрализуется выталкивающей силой воды. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для корригирования нарушенной осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травм, и для предупреждения их последствий.

Четвертой особенностью, определяющей характер влияния плавания на организм, является горизонтальное положение тела, циклические движения, связанные с чередующимися сокращениями мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела - все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Вместе с тем у квалифицированных пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечно-сосудистой системы. Так увеличивается сила и объем сердечной мышцы, в покое отмечается: брадикардия (45-50 с.с. в 1 мин), возрастает систолический объем сердца, пауза абсолютного покоя мышц сердца в сократительном цикле. Однако во время нагрузки частота сердечных сокращений может достигать 200 уд/мин. Минутный объем крови с 4-5 л в покое доходит до 40 л, значительно превышая возможности сердечной мышцы у лиц, не занимающихся спортом.

Указанные выше особенности способствуют глубокой положительной морфологической и функциональной перестройке всех систем организма, что возможно при использовании плавания как вида спорта, имеющего также оздоровительно-гигиеническое и лечебное значение.

### **Оздоровительный эффект плавания.**

Пребывание в воде оказывает благоприятное влияние на организм человека. Однако, в первые дни обучения плаванию, пока еще не происходит условно-рефлекторного включения механизма терморегуляции, достижение закаливания температурой воды бассейна при этом наблюдается обычно к 7-8 занятиям. Заболеваемость юных пловцов-детей и подростков в среднем в три раза меньше по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

Специалистами подмечено, что нахождение человека в воде с погруженной головой усиливает эффект охлаждения, вызывая более высокое напряжение вегетативных функций организма, это сокращает время безопасного его нахождения в воде, чем пребывание без погружения головы, что необходимо учитывать при купании в холодной воде. Специальными исследованиями было установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре 27 градусов способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей длительно работающих в условиях Севера, что определяет ценность плавания как закалывающей процедуры. Суммарное влияние условий водной среды и уровня физической нагрузки оказывает существенное влияние на величину энергозатрат, выразившееся в различном диапазоне снижения веса, до 1 кг, в учебном процессе по плаванию со студентами факультета физической культуры. В то же время у пловцов высокой квалификации, происходит более значительное падение веса до 2-4 кг и поэтому его изменение может использоваться в виде обязательного критерия для оперативной оценки воздействия физической нагрузки при плавании. Учитывая оздоровительную ценность плавания. Международная федерация плавания, ФИНА, разработала своего рода норму «здоровья», которая проплывается в умеренном темпе с равномерной СК и безостановочно доступным способом. 1000 м от 13-50 лет, 51-60 лет, 700-800 м или же время проплывания 45-50 м до 50 лет.

#### *Специфические заболевания.*

При нахождении человека в воде наблюдаются зачастую отрицательное ее воздействие на состояние верхних дыхательных путей и органов слуха. В связи с этим специалистами определены и классифицированы противопоказания к занятиям плаванием при отдельных заболеваниях верхних дыхательных путей и органов слуха, а также состояние кожного покрова тела. Наиболее часто встречаются у пловцов риниты (насморк) и заболевания придаточных пазух носа, а так же хронические тонзиллиты, которых у них значительно, в пределах 20-25%. Противопоказанием к посещению бассейна, могут быть часто наблюдающиеся у пловцов поражение кожных покровов, заболевания грибкового происхождения. У детей они отмечены в 14% случаев, среда взрослых их число более значительно - до 71%. Во время пребывания в воде у пловцов, наблюдается ярко выраженное снижение количества и активности фермента лизоцима, находящегося в слюне рта, а его снижение способствует распространению у них острых респираторных заболеваний бактериальной этиологии и ангин. У занимающихся плаванием также отмечается, значительное распространение стоматологических заболеваний, в первую очередь кариеса зубов, обусловленных нарушением режима питания, чрезмерной длительностью пребывания в воде. Это усугубляется неблагоприятными, отрицательными влияниями остаточного хлора на твердую ткань зубов, который способствует рассасыванию предварительно поставленных цементных пломб у пловцов.

#### *Лечебное воздействие*

Плавание успешно используется для исправления нарушений осанки и формирования позвоночника человека. В частности, лечебное плавание, при сколиозе направлено на: воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, уве-

личение силы, повышение тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, приобретение навыков плавания, коррекцию плоскостопия; закаливание организма. Наиболее действенным средством при всех степенях нарушения осанки, является плавание брассом, баттерфляем а также асимметричное плавание с нагрузкой отстающих в своем развитии мышечных групп у занимающихся.

Так же значительно повышается уровень приспособительных реакций у занимающихся с дозированным плаванием в бассейне с морской водой при комплексном лечении больных хроническими бронхитами и пневмониями, оказывающего более существенное лечебное влияние, чем обычные купания. Использование лечебных свойств плавания для больных атеросклерозом, гипертонической болезнью, которое способствуют нормализации и улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Длительное малоинтенсивное плавание способствует улучшению деятельности нервной системы. Малые и средние физические нагрузки при плавании оказывают стимулирующее влияние на функции пищеварительного аппарата, а большие угнетают, затормаживают. Наблюдается также значительное изменение психических процессов у пловцов массовых разрядов, занимающихся плаванием по типовой программе вуза, которое характеризуется их значительным снижением и последующим восстановлением только после 3-х часового промежутка времени. Исходя из этого, уроки плавания для учащейся молодежи рекомендуется проводить в последние часы учебного дня.

Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды. Используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Таким образом, эффект влияния плавания на организм занимающихся, который нашел свое должное отображение в научно-методической литературе, многообразен и главным образом изучен на контингенте детей и подростков. Начиная от закаливающего влияния, гигиенического эффекта, улучшения деятельности органов и систем, до отрицательного влияния вследствие специфических заболеваний органов, а также его лечебного использования для коррекции осанки и искривления позвоночника, в улучшении ряда психических процессов и прикладных целях для улучшения вестибулярной и статокINETической устойчивости - профилактике укачивания и снижения несчастных случаев на воде.

### **Место и значение плавания в системе физического воспитания.**

Плавание как вид спорта массовое средство физического воспитания, оздоровительное и гигиеническое средство широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания. Обучение плаванию как жизненно необходимому двигательному навыку предусмотрено государственными программами по физической культуре в средних школах. Большая работа по массовому обучению детей плава-

нию ведется через широкую сеть оздоровительных лагерей, детских спортивных школ. Среди взрослого населения работу по массовому обучению осуществляет ОСВОД, армия, вузы, средние лечебные заведения, а также широкая сеть групп здоровья, организуемых при бассейнах. Спортивная работа по плаванию проводится через ДЮСШ и спортивные интернаты. Единая спортивная классификация Республики Беларусь является логическим продолжением требований, стимулирующим рост спортивных достижений пловцов. Согласно спортивной классификации пловцы по результатам, показанным на соревнованиях, квалифицируются так: спортсмены I юн., III, 2, I разрядов, КМС, МС, МСМК. Содержание плавания в системе физического воспитания далеко не исчерпывается традиционными формами специально организованной двигательной деятельности человека в воде. Оно в сочетании с другими гигиеническими факторами прочно входит в повседневный быт каждого человека. Свободное владение техникой плавания - обязательный компонент культуры человека. Для того чтобы в полной мере использовать это важное физическое упражнение и также факторы природы, как солнце и вода, необходимо ранее обучение плаванию детей - не только в школьном, но и в дошкольном возрасте и даже в самом раннем возрасте. Именно в этом особая роль отводится выпускникам факультетов физической культуры, которые будучи хорошо профессионально подготовленными, призваны заниматься обучением плаванию всех возрастных контингентов населения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Плавание: Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с., ил.
2. Плавание: Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с., ил.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
4. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник. – Минск.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с, ил.
5. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов факультета физического воспитания пединститутов М.: Просвещение, 1981. – 304 с., ил.
6. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак.физ.восп. пединст.- Изд-е 2-е, перераб. и доп. – Киев: Вища школа, 1978, – 285 с., ил.
7. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой.– М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.

**Тема: «АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ И ПРИКЛАДНЫХ  
СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ»**

(4 часа)

**Кроль на груди (вольный стиль)** Одним из самых скоростных способов плавания является кроль на груди. Поэтому на соревнованиях в заплывах вольным стилем пловцы стремятся плыть кролем на груди. Соревнования проводятся на дистанциях 50, 100, 200, 400 м для мужчин и женщин, на 800 м – для женщин и 1500 м – для мужчин, также в эстафетном плавании 4 x 100 м и 4 x 200 м и на последнем этапе комбинированной эстафеты 4 x 100 м. Плавание «кроль на груди» представлено и на последних отрезках комплексного плавания 100, 200, 400, а также при сдаче установленных нормативов. Внешне кроль на груди отличается поочередными гребковыми движениями рук спереди – назад с проносом над водой и попеременными движениями ног вверх-вниз. Положение тела: тело занимает горизонтальное положение, голова опущена в воду, глаза открыты, взгляд направлен вперед-вниз. При плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси тела до 30° и более, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками. Угол атаки 3-5°. Движение ногами: попеременные, встречные вверх – подготовительное движение, вниз – хлыстообразное, стопой от бедра – рабочее. Движение ног обеспечивают горизонтальное положение тела и создают определенное тяговое усилие, способствующие продвижению в воде.

Гребок руками: основное тяговое усилие создают поочередные, попеременные гребки руками в направлении спереди – назад по криволинейной траектории как вдоль продольной оси тела, так и в различных плоскостях. Различают подготовительную и основную часть гребка. Подготовительная часть гребка состоит из трех подфаз: выход руки из воды, локтем вверх, пронос над водой, вход в воду (большим и указательным пальцами на глубину 20-30 см).

Рабочая часть также состоит из трех подфаз: захват воды, подтягивание и отталкивание (основная часть гребка). Во время гребка кисть обгоняет локоть, угол между плечом и предплечьем 90°-110°.

*Дыхание:* осуществляется в тесном контактах с движением рук. Как правило, пловец в конце гребка рукой поворачивает голову в сторону и через рот производит энергичный вдох, во время проноса руки над водой поворачивает голову лицом вниз осуществляет выдох через рот и нос. На один цикл движений руками приходится один вдох и один выдох.

Координация движения: при плавании кролем на груди различают согласование шести ударов ногами с двумя гребками руками – 6-тиударный кроль, 4-х ударный кроль, двух ударов ногами с двумя гребками руками – 2-х ударный кроль. Применение указанных сочетаний обусловлено как индивидуальными особенностями пловцов, так и решением поставленных задач на коротких, средних и длинных дистанциях.

## **Кроль на спине:**

Способом плавания «кроль на спине» предусмотрено на соревнованиях проплывание дистанций: 50, 100 и 200 м, а также второго отрезка в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м и первого этапа в комбинированной эстафете 4x100 м. Внешне способ плавания кроль на спине отличается попеременными встречными движениями ног снизу-вверх и сверху-вниз в положении лежа на спине с поочередными, попеременными гребками рук под водой из-за головы до бедер с последующим проносом их над водой.

*Положение тела.* Пловец должен постоянно находиться в положении на спине, приняв наиболее обтекаемое горизонтальное положение с вытянутыми ногами и отведенными назад за голову руками (угол атаки 6-8°). В результате гребковых движений рук плечевой пояс поворачивается вдоль продольной оси тела вверх и вниз для осуществления гребка одной в воде и проноса другой по воздуху. Голова затылком лежит на воде, шея расслаблена (мочки ушей в воде).

*Движение ногами.* Различают подготовительную фазу в движении ногой – сверху-вниз и рабочую снизу-вверх с хлыстообразным движением бедра, голени и стопы для поддержания тела в горизонтальном положении для создания продвигающихся сил.

*Гребок руками.* Является основным продвигающим звеном, гребки руками совершают поочередные, попеременные захваты воды с поиском опоры и дальнейшим подтягиванием – отталкиванием по криволинейной траектории вдоль продольной оси тела. После окончания гребка происходит выход руки из воды, пронос ее по воздуху с последующим входом в воду. Этим завершается один гребковый цикл руки (захват глубина 25-30 см).

*Дыхание.* В плавании кролем на спине дыхание в значительной степени облегчено, так как лицо постоянно находится на поверхности воды и не погружается в воду за исключением поворотов. Вдох осуществляется через рот в момент проноса одной из рук, а выдох – через рот и нос одновременно для удаления частиц воды с лица пловца в момент гребка рукой при подтягивании с отталкиванием и завершается при выдохе, руки из воды.

*Координация движений.* Наибольшее признание у пловцов получило согласование шести движений ногами с двумя гребками рук – шестиударный кроль на спине. Менее распространены среди пловцов четырехударный, а тем более двухударный его варианты из-за того, что создаются трудности с поддержанием тела в горизонтальном положении и необходимостью участия движения ног в продвижении пловца.

## **Старты и повороты.**

Старт при плавании на спине в отличие от других способов выполняется из воды. После предварительной команды «занять свои места» или соответствующего сигнала пловец опускается в воду, захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, надежно упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды.



После команды на старт пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение и сразу по команде «Марш!» совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика. Это позволяет сделать небольшой полет низко над водой, войти в воду и после небольшого скольжения под водой – до 15 м – начать плавательные движения.

Поворот при плавании кролем на спине должны обеспечить непрерывность плавания и различаются как закрытые и открытые. Основными условиями последних правил соревнований при повороте является то положение, что до касания поворотного щита разрешается переворачиваться из положения на спине, а также совершать только вращательные движения. Кроме того, касаться поворотного щита можно любой частью тела, не обязательно рукой.

**Брасс:** Способ плавания брасс, представлен на соревнованиях дистанциями 50, 100, 200 м, а также в комбинированный эстафете на втором этапе и в комплексном плавании на 3-м этапе. Особенно значим этот способ в прикладном плавании: обеспечивает обзор и ориентацию на воде, используется при транспортировке различных предметов, при оказании помощи на воде, способствует длительному нахождению человека на плаву и т.д. Плавание брассом отличается одновременными симметричными движениями как ногами, так и руками с небольшими паузами при их чередовании – классический брасс, так и почти их полным отсутствием – скоростной брасс.

*Положение тела.* Пловец находится в горизонтальном положении. Голова опущена в воду, глаза открыты, взгляд направлен вниз-вперед. При захвате воды руками положение тела наиболее обтекаемое, а при совершении вдоха (голова поднята) – менее обтекаемое

*Движение ногами.* Различают подготовительную фазу – плавное подтягивание ступней ног к ягодицам с разворотом стоп носками в стороны и рабочую фазу – отталкивание бедра, голени и стопы в слитном движении выполняется с большим усилием и носит взрывной характер по направлению назад-внутри. После завершения толчка ногами следует небольшая пауза – ноги расслабляются.

*Гребок руками.* При гребке руками различают: захват воды – после нахождение опоры кистями рук, основная часть гребка – при сгибании рук в локтевых суставах и опорного движения кистей рук назад-вниз-внутри с высоко поднятыми локтями, выведение рук вперед – после сближения кистей и локтей – руки, выпрямляясь, выводятся вперед для придания телу обтекаемого положения.

*Дыхание.* В плавании брассом дыхание строго подчинено движениям рук. При захвате воды в основной части гребка пловец производит выдох через рот и нос одновременно, что позволяет к моменту окончания гребка руками его завершить, а в момент проноса рук совершить энергичный вдох через рот, приподняв плечи и голову из воды. Это относится к разновидности брасса – его скоростного варианта. Более ранний вдох, производимый пловцом в момент начала гребка руками, характерен для варианта классического брасса.

*Согласование движений рук и ног и дыхания.* Из и.п., в котором руки и ноги выпрямлены и почти соединены, захват и подтягивание выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки заканчивают подтягивание, ноги начинают под-ные движения (подтягивание к тазу). Далее руки

выполняют отталкивание и вступают в фазу выведения, а ноги продолжают подтягивание (в этот момент вдох). Когда локти находятся на уровне подбородка, ноги заканчивают сгибание в коленных и тазобедренных суставах и разворачивают стопы наружу. Далее руки вытягиваются вперед, а ноги начинают рабочее движение – отталкивание. Цикл заканчивается, когда прямые руки скользят впереди, а прямые, но не напряженные ноги поднимаются к поверхности воды.

**Техника стартов:** В спортивном плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

Старт с тумбочки выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку или команде «Занять места!») спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает неподвижное исходное положение для старта и по исполнительной команде (выстрелу или команде «Марш!») выполняет старт с тумбочки. При старте из воды по первой предварительной команде (свистку или команде «Войти в воду!») спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает исходное положение, а по исполнительной команде выполняет старт из воды.

Технику старта с тумбочки и из воды можно условно разделить на следующие элементы: *исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.*

**Старт с тумбочки:** Исходное положение пловца на старте должно обеспечить быстрый и эффективный прыжок после исполнительной команды. В наиболее рациональных вариантах исходного положения пловца на старте стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15-25 см, при этом пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Угол сгибания ног в коленных суставах составляет 120-160°. Наклон туловища определяется углом между передними поверхностями бедер и туловищем (20 - 60°). Руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, лицо обращено вниз так, что продольная ось головы приближается к горизонтали. Центр тяжести тела располагается над передним краем тумбочки, что позволяет спортсмену по сигналу судьи-стартера быстро вывезти его за границу площади опоры вперед и выполнить прыжок.

*Подготовительные движения* выполняются руками, туловищем и ногами после исполнительной команды. Пловец подает туловище и ноги вперед и одновременно делает замах руками назад-вверх. Далее туловище продолжает движение вперед, руки выполняют маховые движения вниз-вперед, ноги сгибаются в коленных суставах до угла 90°, пловец выполняет вдох и поднимается на носки. В момент, когда руки проходят мимо коленей, начинается толчок. Толчок, т. е. ускоренное и последовательное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, является важнейшим элементом техники старта. Он заканчивается энергичным выпрямлением тела и отрывом ног от опоры.

*Полет в воздухе.* Скорость полета тела в воздухе и его длина обуславливаются силой и направлением толчка, а также совпадением движения рук вперед с разгибанием ног в суставах. Во время полета тело пловца находится в выпрямленном положении: ноги прямые, носки оттянуты, руки вытянуты вперед, голова между рук, ладони обращены вниз и соединены. В начале полета спортсмен находится в положении головой вверх, а затем постепенно переходит в положение головой вниз. Длина полета, как правило, не превышает 4 м. Во время полета дыхание задерживается.

*Вход в воду и скольжение.* Тело входит в воду в выпрямленном положении под углом 20—30°. Такой угол обеспечивает наименьшую глубину погружения (40-60 см) пловца в воду, наибольшую скорость и длину скольжения. Скольжение представляет вогнутую пологую дугу, в которой тело вначале движется вперед и немного вниз, затем горизонтально, а далее, при всплывании, вперед и немного вверх.

*Начало плавательных движений и выход на поверхность.* Начинать первые плавательные движения надо в тот момент, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Кроме того, при начале плавательных движений тело пловца должно находиться близко к поверхности воды. Начало плавательных движений в каждом способе обусловлено правилами соревнований и практикой спортивного плавания. В кроле на груди движения начинают ноги, а затем, когда тело приблизится к поверхности воды, одна рука производит рабочее движение. При плавании брассом движения начинаются руками. В дельфине движения начинают ноги. Когда тело приблизится к поверхности воды, первое рабочее движение выполняют руки, после чего осуществляется вдох. При плавании на боку тело приближается к поверхности воды за счет скольжения после старта. Первое движение начинает «верхняя» рука, которая обеспечивает телу поворот в положение «на боку» и приводит его в исходное положение для выполнения плавательных движений.

**Старт из воды:** По первой предварительной команде судьи-стартера пловец входит в воду, подплывает к месту старта, поворачивается лицом к стенке бассейна и берется руками за специальные поручни хватом сверху. Исходное положение спортсмен занимает по второй предварительной команде. Для этого он устанавливает стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды (разрешается устанавливать одну стопу немного ниже). Ноги сильно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, при этом туловище почти прижато к бедрам. Руки прямые и расположены параллельно, а голова наклонена несколько вперед.

*Толчок.* При старте из воды все подготовительные движения руками совпадают по времени с толчком ногами. После исполнительной команды пловец сразу отталкивается руками от поручней, выполняет ими маховые движения вверх-назад и в стороны, запрокидывает голову назад и делает вдох. Одновременно с этим ноги, активно разгибаясь во всех суставах, выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад и находится между руками, ноги выпрямляются и соединяются.

Полет пловца можно считать условным, ибо стопы и нижняя часть голени во время этой фазы не выходят из воды. Оптимальный угол вылета пловца составляет 15—20°. В полете, проходящем по полого-выпуклой траектории, тело находится в вытянутом и немного прогнутом положении, голова слегка запрокинута. Средняя длина полета, считая ее окончание в момент касания воды кистями рук, как правило, не превышает 3 м.

*Вход в воду и скольжение.* После полета вход в воду начинается с погружения ног. Почти одновременно с ногами воды касаются руки, а затем туловище. Как только руки погрузятся в воду, голова опускается на грудь, тело выпрямляется, а иногда даже слегка сгибается в пояснице. Скольжение происходит на глубине 40 - 60 см по траектории, напоминающей полого-вогнутую кривую.

*Начало плавательных движений и выход на поверхность.* Так же как при старте с тумбочки, начинать плавательные движения нужно тогда, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Первые движения выполняют ноги, затем производится гребок одной рукой так, чтобы к моменту его окончания тело оказалось у поверхности воды. Это позволит свободно пронести руку по воздуху, а другой руке выполнить гребок.

**Техника поворотов:** В связи с тем что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции. Все повороты объединяются в две группы: первая — *открытые повороты*, вторая—*закрытые повороты*. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: *подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность*.

**Баттерфляй:** Способу плавания баттерфляй отведены в соревнованиях дистанции 50, 100 и 200 м. Он также используется в комбинированной эстафете 4 x 100 м третьем этапе, на первых отрезках дистанции 100, 200 и 400 м в комплексном плавании. Внешне способ плавания баттерфляй отличается с одновременными симметричными движениями как ног сверху-вниз, наподобие дельфиньего хвоста, так и гребком руками под водой вдоль продольной оси тела по криволинейной траектории с последующим проносом их над водой.

*Положение тела.* При плавании баттерфляем туловище пловца совершает ритмичные, волнообразные движения вверх-вниз, что способствует активной работе ног и особенно рук. Горизонтальное положение пловца постоянно нарушается, происходит опускание и последующий подъем таза, передней и задней частей тела. Голова расположена между руками лицом вниз, ноги вытянуты, носки ног оттянуты.

*Движение ногами.* Движение ногами тесно связано с волнообразным движением туловища. Различают подготовительную фазу – при поднимании ног вверх и основную рабочую – при захлестывающем от таза и бедра ударе стопы с голенью – вниз. Ступни ног несколько повернуты внутрь, а пятки наружу.

*Движение руками.* В плавании баттерфляем гребковые движения руками создают основное тяговое усилие в продвижении пловца на воде. Различают фазу захвата воды кистями рук с поиском опоры, которая затем переходит основную часть гребка кистями рук по криволинейной траектории вдоль продольной оси тела спереди-назад. В завершающей части гребка кисти рук приближаются к тазу, бедрам, выходят из воды с последующим проносом – полетом над водой вперед.

*Дыхание.* Дыхательные процессы тесно связаны с рабочими и под-ми движениями рук и ног при плавании баттерфляем. Выдох начинает осуществляться через рот и нос одновременно с опусканием головы в воду в момент захвата кистями рук воды. Он усиливается при основной части гребка и завершается к моменту выхода рук и воды. Далее вместе с проносом –полетом рук над водой голова приподнимается, совершается энергичный вдох через рот. Дыхательный цикл на этом замыкается – лицо опускается в в воду.

*Координация движений.* Существуют различные варианты согласования движений при плавании баттерфляем. Так например, удар ногами с гребком руками и актом вдоха-выдоха - одноударный баттерфляй. Согласование двух ударов ногами с двумя гребками руками и одним актом вдоха-выдоха образовали двухударный баттерфляй-дельфин. Согласование одного гребка руками и акта вдоха-выдоха с много ударными движениями ногами составляют многоударный баттерфляй (дельфин). Наиболее рациональным для соревновательной деятельности оказалось применение двухударного баттерфляя.

*Старты и повороты.* При плавании баттерфляем используются разновидности старта с тумбочки, применяемые в других способах плавания – кроль на груди и брасс. Что касается поворотов, то к ним предъявляются согласно правилам соревнований, то же требования, как и в плавании брассом: руки должны коснуться поворотного щита одновременно и располагаться параллельно линии плеч. Поэтому в плавании баттерфляем оправдано использование поворота «маятник».

**Техника прикладных видов плавания:** Способы прикладного плавания отличаются от системного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировка пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружение под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоления водных преград в различных погодных условиях и др. Основные способы прикладного плавания: плавание на боку, брассом на спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания в зависимости от конкретных ситуаций и задач, которые приходится решать пловцу.

*Способ плавания на боку.* В зависимости от индивидуальных особенностей человеку удобнее плавать или на левом или на правом боку. Для простоты описания техники движений при плавании на боку одну руку принято называть «нижней», а другую «верхней». Соответственно и ноги. Положение тела: пловец лежит в воде под углом до 15 градусов

к поверхности. И.п. - тело вытянуто, «нижняя» рука впереди, «верхняя» у бедра. Движения ногами создают основное продвижение вперед. Они асимметричны и одновременны и напоминают движение ножниц.

При подготовительном движении ноги широко разводятся: верхняя вперед, нижняя назад, сгибаясь при этом до прямого угла в коленных суставах. Перед началом рабочего движения стопа верхней ноги берется на себя, а стопа нижней - остается выпрямленной. Рабочее движение осуществляется путем одновременного соединения и выпрямления ног. Это движение ногами выполняется ускоренно и по возможности большими дугами. Подготовительные движения ног заканчиваются, когда угол между бедром верхней ноги и туловищем достигает  $100^{\circ}$ - $120^{\circ}$ , а нижняя нога согнута в коленном суставе до острого угла. Опора о воду во время рабочего движения осуществляется задней поверхностью голени и бедра верхней ноги и передней поверхностью голени и стопы нижней ноги. Движения руками осуществляются попеременно - последовательно. Когда нижняя рука делает гребок, верхняя проносится вперед над водой. Во время гребка верхней рукой, нижняя вытягивается под водой вперед в и.п. для начала очередного рабочего движения. Движение верхней руки сходно с движениями руки в кроле на груди, с той разницей, что гребок выполняется вдоль тела у самой груди. Движение нижней руки как при плавании способом брасс.

Общая координация движений. После скольжения на боку пловец выполняет гребковое движение нижней рукой, верхняя рука вынимается из воды и начинает проноситься вперед. Пловец делает вдох. Ноги начинают разводиться. Гребковое движение рукой заканчивается, и она выводится вперед. Верхняя рука вкладывается в воду и начинает гребковое движение. Пловец выполняет выдох или задерживает дыхание на вдохе. Ноги заканчивают подготовительное движение. Тело пловца повернуто грудью вниз. Верхняя рука продолжает гребок. Нижняя вытянута вперед. Совершается выдох. Ноги производят рабочее движение. Пловец поворачивается на бок и после окончания гребка верхней рукой и ногами скользит в положении на боку.

**Брасс на спине:** *Положение тела:* пловец лежит у поверхности воды в вытянутом положении на спине. Лицо и часть груди находятся над водой. Угол наклона тела к поверхности воды во время движения меняется, но не должен превышать  $20^{\circ}$  градусов.

*Движения ногами* выполняются одновременно и симметрично и играют существенную роль в продвижении этим способом. Во время подготовительного движения ноги сгибаются под прямым углом в коленных суставах и разводятся в стороны на ширину плеч. При этом стопы сильно берутся на себя и разворачиваются в стороны. Гребок ногами выполняется путем энергичного разгибания и сведения ног вместе по дуге. Это упражнение должно выполняться с ускорением. После выпрямления ног наступает фаза скольжения. Движения руками одновременны и симметричны. Гребки выполняются с ускорением по дугам у боковых сторон тела. При этом кисти движутся на глубине 15 - 25 см от поверхности воды и располагаются перпендикулярно к направлению продвижения. Подготовительное движение руками выполняется над водой. Руки движутся несколько в стороне от тела (10 см – 15 см от вертикали) и опускаются в воду по

возможности ближе к голове. Дыхание не связано строго с движениями, т. к. рот пловца все время находится над поверхностью воды. Координация движений. Из и.п. в котором ноги выпрямлены во всех суставах, кисти находятся у бедер, почти одновременно начинают выполняться подготовительные движения руками и ногами, но с некоторым опережением движений руками: когда руки уже займут и. п. перед началом рабочего движения, ноги еще чуть - чуть опаздывают. Рабочее движение ими выполняется одновременно. После окончания рабочего движения тело пловца продвигается в воде по инерции, скользая на спине.

### **Техника ныряния в длину и глубину:**

*Ныряние* под поверхностью воды без использования вспомогательных средств и оборудования имеет широкое применение при оказании помощи тонущему и в др. случаях. Длина ныряния зависит от продолжительности задержки дыхания пловцом и владения техникой ныряния. Время задержки дыхания составляет в среднем 54 сек. Рекорд после предварительного вдыхания кислорода ровно 13 минут 42,5 сек. - Р. Форстер.

Занятия нырянием требуют строгого соблюдения мер предосторожности, длительная задержка дыхания отрицательно отражается на здоровье, поэтому не рекомендуются выполнять много ныряний подряд. Перед нырянием нужно выполнить гипервентиляцию легких (5 - 7 глубоких вдохов и выдохов). Более длительная гипервентиляция может привести к потере сознания. Под водой ориентировка затруднена, поэтому нырять нужно с открытыми глазами (если видимость плохая руки держать впереди себя). Во время ныряния в глубину возникает боль в ушах. Это происходит при плохой проходимости света-хивых труб и вследствие давления на барабанные перепонки. Чтобы не произошло разрыва перепонки нужно, зажав ноздри, попытаться сделать легкий выдох через нос или, не открывая рта, сделать глотательные движения. При заболеваниях носоглотки ныряние не допустимо.

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов - *выполнения специальных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, изменения глубины погружения и направления движения и способов передвижения под водой.* Специальные упражнения до и после старта обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно сделать гипервентиляцию легких - выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох. Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутрилегочное давление и выводят излишки углекислоты из организма.

*Техника погружения в воду.* Погружение в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения.

*Погружение в воду головой вниз* с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Если же прыжок связан с последующим нырянием в глубину, то тело должно входить в воду под большим углом. Наиболее простым способом погружения в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз с поднятыми вверх руками.

Существует два основных способа погружения на глубину с поверхности воды: головой и ногами вниз. При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и поборота вперед за счет быстрого движения рук вперед, а головы вниз. Придав, таким образом туловищу вертикальное положение головой вниз, надо резко выпрямить ноги, подняв их как можно выше над водой, и погрузиться в воду, при необходимости выполняя затем движения в зависимости от избранного способа ныряния. *При погружении ногами вниз* надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду, оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Этот способ используется при нырянии на небольшую глубину. Для более глубокого погружения используется другой способ. После того как тело с поверхности воды опустится под воду, надо быстро сгруппироваться и выполнять дальнейшее погружение головой вниз, помогая себе движениями руками избранным способом.

*Изменение глубины погружения и направления движения.* Наиболее просты следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук.

Для обеспечения ориентировки под водой следует во время ныряния держать глаза открытыми. Рекомендуется также перед погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры - яркие линии на дне, камни, сваи и т. п.

*Способы передвижения под водой.* Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку.

*Способ «торпеда».* Тело пловца вытянуто, руки впереди, голова между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди.

*Способ «басс».* *Первый вариант.* Из исходного положения (руки впереди, голова между руками) руки выполняют длинный гребок до бедер (в горизонтальной или вертикальной плоскости), после которого следует короткая пауза (ноги вытянуты). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д. *Второй вариант.* Руки выполняют гребок до бедер, затем следует пауза (ноги выпрямлены). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения, после чего руки остаются впереди, а ноги выполняют гребок, после которого следует вторая, но короткая пауза и т. д. В третьем варианте применяется обычная техника брасса на груди.



*Комбинированный способ.* При нырянии этим способом руки выполняют длинные гребки брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. После гребка руками допускается незначительная пауза.

*Способ на боку.* При нырянии этим способом происходят следующие изменения в технике плавания: из исходного положения (тело лежит на боку, руки вытянуты вперед) обе руки одновременно выполняют гребок вниз-назад к бедрам (короткая пауза). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т.д.

### **Методика оказания первой медицинской помощи пострадавшим на воде**

1-я задача спасения: как можно быстрее прийти тонущему на помощь. Надо иметь в виду, что человек быстрее бежит, чем плавает, и что одежда мешает плыть. После подплывания принимаемые меры зависят от того, погрузился ли пострадавший на дно или находится еще у поверхности воды. Если пострадавший лежит на дне, то нужно подхватить его под мышечные впадины и, оттолкнувшись от дна, выйти на поверхность, и транспортировать к берегу. В случае, когда тонущий находится у поверхности воды, он может помешать спасению, схватившись за спасателя. Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием и освободиться от захвата. Для этого надо сделать вдох и погрузиться под воду. Во всех случаях лучше подплывать к тонущему сзади или, нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе. Затем, захватив тонущего и ограничив его движения, транспортировать к берегу.

*Способы транспортировки...*

*Вынос пострадавшего на берег...*

*Оказание первой помощи при утоплении.*

*Оживление тонущего основано на применении 3 важнейших приемов:*

1. Обеспечение проходимости дыхательных путей.
2. Искусственное дыхание.
3. Наружный массаж сердца.

Сначала удаляют воду из легких - кладут пострадавшего на колени и удаляют вводу. Затем определяют: стучит сердце или нет. Если нет, то делают непрямой массаж сердца (4-5 резких толчков на нижнюю треть его грудины). Сила давления должна быть такой, чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3-5 см. (4-5 надавливаний - 1 вдох).

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Из-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с., ил.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с., ил.
3. Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании. Пер с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1972. – 432 с., ил.
4. Каунсилмен Л.Е. Спортивное плавание. Пер с англ. – М.: ФиС, 1982. – 208 с. ил.
5. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак.физ.воспитания пед.институтов. – М.: Просвещение, 1981. – 303 с., ил.
6. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак.физ.воспитания пед.инст.- Изд-е 2-е, перераб. и доп. – Киев: Вища школа, 1978. – 288 с., ил.

7. Плавание. Учебник для ВУЗов /Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 320 с., ил.
8. Плавание. Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с., ил.
9. Плавание. Учебник для ВУЗов /Под общей редакцией Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

Репозиторий ВГУ

## ТЕМА: «НАЧАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПЛАВАНИИ. ПОНЯТИЕ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»».

(2 часа)

*Спортивная тренировка* представляет собой педагогический процесс, направленный на достижения максимально возможного для спортсмена результата. Спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на внешние спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовок, непрерывность, постепенность и тенденцию к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность. И направлена на решение следующих задач:

1. Воспитание у спортсменов характеристика позволяющая проявить бойцовские качества, обеспечивающая на тренировках и соревнованиях высокую степень мобилизации возможностей организма.
2. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, совершенствование силы, выносливости, гибкости и скоростных качеств.
3. Совершенствование техники плавания.
4. Освоение тактического мастерства.
5. Преобретение необходимых знаний и навыков в технике плавания, тактике, самоконтроле спортсмена, гигиене пловца, режиме и питании.

### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ:

**ВИДЫ ПОДГОТОВКИ:** физическая, теоретическая, волевая подготовки пловца направлены на всестороннее *развитие* организма, укрепления здоровья, совершенствования физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы, для спортивной специализации. По направленности воздействия применяемых упражнений физическая подготовка пловца подразделяется на общую (ОФП) и *специальную* (СФП).

**ОФП** - решает следующие задачи: Повышение уровня развития силы, выносливости, гибкости, ловкости и на основе этого создания функциональной базы для спортивного совершенствования. ОФП проводится на суше и в воде.

**СФП** - направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

- 1) Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.
- 2) Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде, (тренажеры).

Соотношение средств ОФП и СФП. различно и зависит от уровня подготовки, этапов подготовки, цели и задачи тренировки, периода тренировки, СФП постепенно повышается.

### ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ:

Средства физической подготовки.	Уровень спортивной подготовки.				
	Новички	3-2р.	2-1р.	МС.	МС.МК
ОФП	100	80-90	50-60	30-40	20-30
СФП	-	10-20	40-50	60-70	70-80

*Техническая подготовка:* Обеспечивает освоение спортсменом правильной техники плавания, старта и поворотов, что позволяет ему выполнять движения пловца эффективно и экономично. При этом под стабильностью техники применительно к современному плаванию следует понимать не жестко закрепленный двигательный навык, а навык исключительно лабильный, быстро и эффективно изменяющийся с изменением уровня тренировки. Совершенствование техники спортивным способом плавания проводится в следующих направлениях:

- 1) Увеличивают тяговые усилия гребков и продвижения пловца во время гребка.
- 2) Уменьшают сопротивление воды телу пловца.
- 3) Улучшают согласование движений рук, ног и дыхания.
- 4) Вырабатывают глубокое ритмическое дыхание.

*Тактическая подготовка:* Основной составной частью тактической подготовки в плавании является выбор рациональной схемы прохождения дистанции и её реализации независимо от действия основных конкурентов.

Тактика обычно предусматривает преодоление дистанции с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Различают три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика - смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за усиленный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающая конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции.

*Теоретическая подготовка:* Расширяет круг знаний пловцов и содействуют достижению высоких спортивных результатов. Спортсмены должны иметь представление о социальном значении занятий физической культурой и спортом, о значении их для укрепления здоровья, т.д. Знания общих закономерностей техники плавания, тактики и тренировки, представления о функционировании организма человека. Важны знания для пловца требования к личной гигиене, к режиму дня, питанию, самоконтролю, т.д. Морально-волевая и специальная психическая подготовленность - характеризуется личностными качествами и свойствами пловца - его дисциплинированностью, требовательностью к себе, честностью, целеустремленностью, упорством, настойчивостью в достижении поставленной цели, смелостью, решительностью, уверенностью в своих силах и способностью максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности. В процессе тренировок волевые качества воспитываются следующими путями:

- постепенным наращиванием тренировочных нагрузок,
- применение соревновательного метода на занятиях,
- повышение эмоциональных занятий,
- групповыми тренировками с партнерами относительно высокой квалификации,
- созданием на тренировках более сложных условий, чем на предстоящих соревнованиях,
- активными участиями в соревнованиях.

**МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦА:** Применяются следующие основные методы:

- 1) равномерный,
- 2) переменный,
- 3) интервальный,
- 4) повторный,
- 5) соревновательный.

Они отличаются друг от друга по длине дистанции, интенсивностью плавания, количеству повторяемых дистанций и по характеру отдыха.

*Равномерный метод тренировки* предусматривает плавание на дистанции от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождения их частей. Оно приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц, пульс от 120 уд. До 160 уд. в минуту. Развивает общую плавательную выносливость.

*Переменный метод тренировки* заключается чередованием нагрузок с разной интенсивностью. Проплыв отрезок с повышенной скоростью пловец продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Соотношение длин отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовки пловца. Этот метод содействует воспитанию общей и специальной выносливости.

*Интервальный метод тренировки* состоит в проплывании серии отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить неполное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно - сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня. Длина дистанции-50, 100, 150, 200 метров, пауза отдыха- 5, 10, 15, 30 секунд, частота пульса-160- 180 ударов в минуту. Количество повторений 30 x 50, 20 x 100, 10 x 200. Интервальная тренировка направлена в основном на развитие специальной выносливости. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемой дистанции подбирается с учётом длины, подготовленности спортсмена и интенсивности плавания.

*Повторный метод тренировки* заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 400, 800 с высокой интенсивностью (90 -100%). Паузы отдыха 1, 2, 3 минуты и более должны обеспечить хорошее восстановление, количество повторений подбирается с учётом длины дистанции и подготовки спортсмена 10 x 50, 5 x 100, 4 x 200, т.д. Этот метод позволяет спортсмену в течении одной тренировки выполнить большой объём работы с предельной и около предельной скоростью.

*Соревновательный метод тренировки* - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним, этот метод применяется перед соревнованиями для проверки подготовки спортсмена и для совершенства прохождения дистанции (их место в подготовке пловца?).

Развитие выносливости пловца - это способность противостоять утомлению при проплывании дистанции, из 2-х пловцов, имеющих одинаковые результаты в плавании на 100 метров, более вынослив то, у кого лучше результат на 200 метров. В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

*Общая выносливость* отражает способность пловца выполнять работу невысокой мощности на средних и длинных дистанциях, работа мышц характеризуется прежде всего аэробными возможностями. Эффективное повышение аэробных возможностей имеет место, если частота сердечного сокращения составляет 145-170 ударов в минуту. Общая выносливость вырабатывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью, длина дистанции 400-1500 метров.

*Специальная выносливость* отражает способность пловца проявлять мышечные усилия большой мощности на тренировке и соревнованиях. Работа выполняется с участием анаэробных возможностей организма. Анаэробная работоспособность характеризуется величиной кислородного долга и достигает 14-15 литров. На коротких дистанциях работа протекает в основном за счет анаэробных процессов (50 – 100 м; на длинных дистанциях - с большой долей анаэробных процессов (200 – 1500 м).; частота сердечных сокращений от 180 и более ударов в минуту).

Многолетняя спортивная подготовка может быть подразделена на 5 этапов:

- 1) начальная подготовка;
- 2) предварительная базовая подготовка;
- 3) специализированная базовая подготовка;
- 4) максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- 5) этап сохранения достижений.

Задачами этапа начальной подготовки является укрепление здоровья детей, достижение разносторонней физической подготовленности, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение техники избранного вида спорта и техники различных вспомогательных и специально подготовленных упражнений.

*Задачи этапа предварительной базовой подготовки* (возр. групп. муж. - жен. 11-12,10-12) разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепления здоровья юных пловцов, устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание разностороннего функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных пловцов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

*Этап специализированной базовой подготовки* (возр. групп. муж. - жен. 13-18, 12-16) - создание предпосылок для напряженной тренировки на последующем этапе - этапе подготовки и высшим достижениям. В начале этапа основное место продолжает занимать общая подготовка и вспомогательная, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется техника многообразных вспомогательных и специально подготовленных упражнений. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (возр. групп. муж. – жен. 19-22) предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, избранных для углубленной специализации. Значительно увеличиваются средства специальной подготовки, резко возрастает соревновательная тактика. Основная задача этого этапа (возр. групп. муж. - жен. 23-35, 20-22) - достижения наивысших результатов - диктует необходимость максимального использования тренировочных средств, способных вызвать бурное

протекание адаптационных процессов. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивность тренировочной нагрузки, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микро циклах может достигать 15 - 20 и более, резко возрастает соревновательная практика.

*Управление тренировкой:*

Многолетнее, четырёхлетнее, годового цикла и текущее планирование. ДЮСШ, ШВСМ - четырёхлетнее планирование исходя из календаря спортивных мероприятий.

1. Общая цель.
2. Цикличность подготовки.
3. Календарь основных соревнований и периодизации.
4. Задачи и направленность тренировки по годам.
5. Педагогический контроль и контрольные нормативы.
6. Динамика основных показателей тренировочного процесса (к. дней тренировки и отдыха, к. часов соотношение объёма и интенсив).
7. Врачебный контроль.

*Планирование годового цикла* проводится на основании многолетнего плана с учётом опыта прошлого года и с учетом:

- 1) Краткая характеристика спортсмена или группы.
- 2) Цели и основные задачи.
- 3) Контрольные нормативы.
- 4) Календарь спортивных мероприятий и периодизация.
- 5) Распределение тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности.
- 6) Педагогический и врачебный контроль.

Текущее планирование (месячное, недельное, отдельной тренировки) детализируется план годовой подготовки. Фиксируется основное содержание тренировок, их направленность, общий объём тренировки и интенсивность нагрузки, планируемые результаты. Месячные и недельные циклы по характеру тренировочных нагрузок волнообразные и приобретают различную направленность в зависимости от решаемых задач. В связи с этим различают:

- а) втягивающие;
- б) развивающие;
- в) контрольные;
- г) стабилизирующие;
- д) предсоревновательные циклы.

Построение недельных микроциклов тренировки проводится с учётом их направленности и степени тренированности пловцов. Микроцикл состоит из отдельных тренировок, суммарный эффект, который обеспечивает намеченную направленность и повышению спортивной работоспособности.

Тренировочное занятие в воде состоит из трёх частей ...

Обычно микроцикл начинается с небольших и средних нагрузок, а максимальные нагрузки в недельном цикле не более одной - двух должны чередоваться с малыми и средними. Максимальные нагрузки не должны быть одновременно максимальны по объёму и интенсивности. Контроль за тренировкой пловца (медицинский, педагогический, самоконтроль) состоит из контроля за переносимостью

тренировочных нагрузок, за состоянием нагрузок пловца, уровнем развития физических качеств и спортивных результатов и за овладением спортивно - техническим мастерством.

Состояние здоровья контролируется по следующим признакам:

- а) желание тренироваться;
- б) переносить нагрузки на тренировках;
- в) состояние сна;
- г) аппетит и вес спортсмена;
- д) данных медицинского наблюдения.

(Внешнее наблюдение покраснение лица, или бледности, вялости выполнения движений). Контроль за уровнем физических качеств и спортивных результатов осуществляется по результатам тестов, направленного на выявление уровня развития силы, выносливости и по постепенному, хотя и волнообразному изменению спортивных результатов от соревнования к соревнованию.

Оценка спортивно - технического мастерства производится на всех этапах тренировки, (контроль за техникой плавания киносъемки).

Учёт тренировки осуществляется в дневниках спортсменов и тренеров, где фиксируются данные, необходимые для контроля за тренировочными процессами. Спортсмен записывает в дневник сведения о выполнении всех упражнений, показатели пульсометрии, ЖЕЛ, веса тела, замечания врача при осмотрах, сведения о самочувствии, сне, аппетите, результаты тестирования, спортивные результаты и другое.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Плавание: Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.
2. Плавание: Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
3. Платонов В.Н., Войцеховский С.М. «Тренировка пловцов высокого класса». М.: Физкультура и спорт, 1985
4. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. «Сильнейшие пловцы мира» (методика спортивной подготовки). – М.: Физкультура и спорт, 1990
5. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Наука, 1983
7. Плавание: Учебник для ВУЗов. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
8. Каунсилмен Л.Е. Наука о плавании. Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972, - 432 с., ил.
9. Каунсилмен Л.Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с., ил.
10. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник. – Минск: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с., ил.



## ТЕМА: «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ»

(2 часа)

Организация занятий по плаванию включает выбор и подготовку места для занятий, обеспечение безопасности занимающихся, построение занятий и руководство группой. Место для занятий должно соответствовать требованиям (санэпидемстанция). Если оно не отвечает нормам безопасности и гигиены, то занятия по плаванию в таком месте проводить нельзя. Каждое занятие по плаванию должно проводиться на основе определенных программ и решать конкретные воспитательные и образовательные задачи. Качество его проведения зависит от соответствия формы занятия его содержанию. В связи с этим большое значение имеет построение занятия. Правильная его организация обеспечивает достижение поставленной цели и является основой предотвращения несчастных случаев.

Занятия по плаванию могут проводиться в форме массовых купаний и развлечений на воде и в форме различных по типу уроков: игровых, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных.

Организация занятий по плаванию начинается с комплектования групп. В условиях бассейна один преподаватель может проводить занятия с группой из 10-15 человек, а в условиях природного водоема - с группой 8-10 человек. Проведение занятий одним человеком в нескольких группах одновременно запрещено даже при очень хорошей организации учащихся. Среди начинающих - 8-10 человек на 1 дорожке /3 разряд - 7-8 человек, /2 разряд 6-7 человек, /1-й разряд и КМС - 4-5 человек, /МС 2-3 человека/.

Комплектовать группы необходимо по возрасту и подготовленности. При организации занимающихся плаванием необходимо прежде всего учитывать, что возможности человека ориентироваться в воде значительно хуже, чем на суше. Занятия по плаванию проводят 2-3 раза в неделю, занятия должны проводиться так, чтобы не происходило переохлаждения организма. Вход в воду должен производиться по лестнице. Особое внимание необходимо уделить нырянию (от глубокого к мелкому). При организации занятий плавания преподаватель должен учитывать специфику своей деятельности. Обычно он занимается с группой на бортике или на берегу. Это целесообразно, но только при обучении плаванию младших ребят. В большинстве случаев проводить занятия по плаванию приходится в условиях значительного шума (40-80 ДБ) при ограниченной слышимости учениками, т.к. их уши часто погружены в воду. Чтобы остановить плывущего требуется достаточно громкий сигнал: краткий возглас, хлопок в ладоши, свисток и т.д. Многие вместо кратких словесных замечаний пользуются разнообразными условными жестами.

При всех формах передачи знаний учащимся и общения с ними необходимо иметь громкий голос и хорошо владеть техникой речи. Организация занимающихся перед уроком имеет особое значение. Перед первым уроком следует обязательно

объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены, прохода в бассейн и поведения на занятиях. Характерная особенность урока по плаванию - выделение частей его проводимых на суше и частей, проводимых в воде. Подготовительная часть проводится на суше, основная - в воде. Заключительная часть - в воде и на суше.

*Организация и методика проведения частей урока* на суше обычно не отличается от общепринятой для уроков физической культуры. Организация же и проведение уроков в воде имеет свою специфику. Урок по плаванию можно проводить фронтальными, итоговыми и групповыми методами организации занимающихся. Для подготовки проведения занятия по плаванию необходимо иметь программу, поурочный план, график, конспект урока и расписание занятий.

Эффективность проведения урока преподавателем зависит от глубины его знаний, тщательности подготовки к уроку и творческого подхода.

*Соревнования* – неотъемлемая составная часть процесса физического воспитания. Значение соревнований не только в том, что они позволяют выявить спортивные достижения отдельных людей и коллективов, но и в том, что соревнования - наиболее действенное средство вовлечения широких слоев населения в регулярные занятия физической культурой и спортом и один из способов проверки любой физкультурной организации. Общее представление о разнообразии занятий по плаванию дает их классификация:

- в зависимости от целей и задач различают чемпионаты, первенства, кубковые, отборные, классификационные, показательные и массово-оздоровительные;
- по масштабу могут быть международные, республиканские, местные, низовые;
- по виду розыгрыша - межведомственные, межтуристические, закрытые, открытые;
- по характеру определения победителей - личные, командные, лично-командные и коллективные.

Подготовка к проведению соревнований по плаванию начинается с разработки календарного плана спортивного мероприятия:

№ п/п	Наимен. сорев. Характерист.	Сроки, место провед.	Участ. организац.	Ответст. за провед.	Судейск. Коллегия	Примечания

*Вторым основным документом подготовки соревнований* является **положение о соревнованиях**. Оно должно содержать следующие основные разделы:

1. Цели и задачи;
2. Время и место проведения;
3. Руководство;
4. Участники;
5. Программа;
6. Условия проведения;

7. Определение победителей личного и командного состава;
8. Награждение победителей;
9. Сроки представления заявок.

Соревнования проводит судейская коллегия, которая обычно комплектуется за 1-2 недели до проведения соревнований. Квалификация судей должна соответствовать значимости соревнований. Количество судей зависит от масштаба соревнований, кол-ва участников и технической оснащенности соревнований. Минимальное кол-во судей может составлять 7-10 человек: главный судья, врач, секретарь, стартер, судья при участниках, судьи секундометристы, судьи по приходу, судья на поворотах, судья по технике и т.д. С целью повышения качества проведения соревнований за несколько дней до соревнований организуется инструктивное совещание всей судейской коллегии.

Главный судья соревнований и его заместитель обязаны проверить пригодность и готовность места соревнования. Основным документом для проведения соревнований является заявка и заявка-карточка. Заявки в установленный срок подаются участвующими в соревновании организациями в судейскую коллегия или в специально создаваемую мандатную комиссию. Порядок старта участников определяется жеребьевкой или на основании показанного ими спортивного результата. Для удобства проведения соревнования и фиксации спортивных результатов составляют карточку на каждого участника. Жеребьевка заключается в вытаскивании карточек участников и определения для них сначала очередного номера заплыва, а потом номера дорожки. Если известен уровень физ. подготовки участников, то заплывы формируются из имеющих примерно равные результаты, а жеребьевкой определяют только номера дорожек.

Соревнования должны быть праздником для участников и зрителей, поэтому очень важно подготовить их торжественный церемониал: парад открытия и закрытия, торжественную часть, награждение победителей.

Судьи и участники выходят на парад отдельными колоннами, команды участников - в порядке занятых мест на таких же соревнованиях прошлого года или в алфавитном порядке (если соревнования проводятся впервые).

Во главе каждой команды идет представитель команды, тренер и участники сначала женщины, потом мужчины. От парада должны быть освобождены участники первых заплывов соревнований. После построения руководитель парада отдает рапорт и принимающий парад произносит приветственную речь. Далее производится торжественный подъем флага соревнований, затем следует организационный уход участников.

При закрытии соревнований участники выходят на парад командами в порядке занятых на данном соревновании мест. Главные судьи подводят итоги соревнований. Соревнование заканчивается спуском флага и организационным уходом участников и судей.

Спортивная часть соревнований состоит из заплывов, предусмотренных программой. Перед началом заплывов участникам обязательно предоставляется возможность разминки в воде. Судейство соревнований должно проводиться в полном соответствии с правилами соревнований по плаванию, в которых изложены требования к участникам и обязанности судей и правила судейства соревнований.

Общий ход судейства соревнований следующий: судья при участниках,

получив от секретаря соревнований карточки, объявляет участникам номер каждого и разводит их по дорожкам, а карточки передает судье-информатору, который представляет участников заплыва зрителям. После готовности секундантов стартер дает предварительную команду, затем «На старт!» и затем команду «Марш!» или выстрел и т.д. За правильностью проплывания дистанции соревнующимися следит судья по технике плавания. В случае нарушения правил эти судьи передают старшему секунданту записки с указанием участника и допущенных им нарушений. Результаты преодоления дистанции ст. секундант проставляет в карточки участников и передает их информатору. После окончания всех заплывов главный секретарь производит подсчет личных и командных результатов. Результаты заносятся в сводный протокол, который утверждается на заседании судейской коллегии. В трехдневный срок после окончания соревнований вся документация и отчет главного судьи о проведенных соревнованиях сдается в организацию, проводившую соревнования. Сложность проведения массовых соревнований по плаванию возникает, когда это дети 9-14 лет и большое количество. Требуется особое внимание и четкая организация. По опыту проведения в школах, училищах, ВУЗах, больших предприятий лучше всего вызывать на старт по классам или школам. Это позволяет быстро подсчитать командный результат и соблюдение дисциплины среди участников.

В организации работы по плаванию решающее значение приобретает подготовка и эксплуатация технической базы бассейна включая строительство естественных и искусственных плавательных бассейнов с поддержанием на должном уровне состояния качества воды.

Определенную техническую трудность при строительстве и эксплуатации плавательных бассейнов представляет оптимальное решение вопросов гидроизоляции конструкций ванны. Наиболее целесообразным считается, как отмечает А.Н. Булгаков 1970 г., строительство ванны из водонепроницаемых гидротехнических полимерцементных бетонов и пласт бетонов без дополнительной гидроизоляции, что позволяет формировать темпы их воздвижения. Выгодно также строительство и эксплуатация, как считает А.В. Парфенов и др. (1983 г.), простейших естественных бассейнов в местах, пригодных для купания, которые, как правило, не требуют значительных материальных затрат. Важное значение в эксплуатации плавательных бассейнов, как считает В.С. Кедров (1952 г.), принадлежит обеспечению водного режима и выбор оптимальных схем фильтрации.

Серьезные требования предъявляются к обеззараживанию воды в закрытых плавательных бассейнах, с тем, чтобы создать занимающимся оптимальный микроклимат и комфорт, исключить случаи распространения болезнетворных микробов. Для этой цели специалистами предложено использование солей меди  $\text{CuSO}_4$  из расчета 4 – 5 мг на 1 литр, применение хлормеди из расчета 3 мг на 1 литр, а также употребление электролитического раствора меди. Наряду с этим И.С.Хоршат (1961) рекомендует также обеззараживать воду электролитическими растворами серебра в пределах 0,1 – 0,2 мг на литр или хлор-серебро из расчета 0,1 – 0,125 мг при остаточном хлоре 0,3 мг. Очистка и обеззараживание воды искусственных плавательных бассейнов – важный процесс, как подчеркивает И.М.Лукин (1971), т.к. это обеспечивает его нормальную эксплуатацию

поддержание в пределах нормы физические, химические и биологические свойства воды. Традиционное хлорирование воды между занятиями, как правило обеспечивает норму остаточного хлора 0,3 – 0,5 мг на литр. Однако, нижний предел не гарантирует ее дезинфекцию, а ее верхний предел оказывает вредное действие на длительно тренирующихся пловцов. В это же время, даже незначительное количество остаточного хлора, по данным В.В.Медяникова (1976), вызывает раздражение слизистых покровов, способствует отрицательным сдвигам в ЦНС, усугубляет снижение работоспособности пловцов и ускоряет появление у них признаков утомления. В последнее время В.А. Войтовичем (1983) предложено использовать для обеззараживания воды дибромантин. Он представляет собой светло-желтый порошок со слабым запахом хлора. Чтобы добиться полного обеззараживания воды, необходимо вводить его в концентрации 0,3 гр на 1 литр. На 100 м<sup>2</sup> воды требуется в сутки 180 гр дибромантина.

В создании комфорта на учебно-тренировочных занятиях в бассейне определенную роль приобретает существующий температурный режим воды. Специальными исследованиями В.И. Басакина (1973) установлено, что оптимальной температурой воды на занятиях спортивным плаванием для занимающихся в возрасте 12-13 лет является 27 С. Типовые рекомендации по санитарно-технической эксплуатации искусственных бассейнов предусматривают, тем не менее, более низкие величины температуры воды в пределах 25-26 С.

На современном этапе нашего развития повышенные требования, предъявляемые к состоянию материально-технической базы по плаванию неслучайны. Имеются научные исследования В.В. Крапивкина и др. (1981), материальной базы. В частности, среди них для плавания могут быть характерны отдельные значения коэффициента зависимости достижений от влияния следующих факторов:

- оснащенность тренажерами – 1,7
- спортивное оборудование – 1,4
- спортивный инвентарь – 1,0
- одежда – 1,2
- обувь – 1,3
- специальные приборы и система информации, автоматизации – 2,0
- мазь – 0

Эти приведенные абсолютные значения коэффициента не имеют самостоятельного значения, важно лишь их взаимодействие, т.е. ранжирования, которые представлены и будут характерны для плавательного спорта.

*Способы плавания и дистанции:* В плавании проводятся соревнования и регистрируются рекорды по следующим способам и дистанциям:

- вольный стиль (кроль на груди) – 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- эстафеты – 4x50м, 4x100 м, 4x200 м в/с, 4x100 м комбинировано;
- «басс» - 50, 100, 200 м;
- «дельфин» – 50, 100, 200 м;
- Кроль на спине – 50, 100, 200 м;
- комплексное плавание – 100, 200, 400 м.

### *Допуск участников к соревнованиям:*

1. К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача.

2. В зависимости от положения о соревнованиях допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д.

3. При соответствующей подготовленности участники младшей группы могут с разрешения врача и тренера допускаться к соревнованиям в более старшей группе.

### *Обязанности и права участников*

#### *1. Участники соревнований обязаны:*

а) узнать программу соревнований и соблюдать их правила и порядок проведения;

б) строго соблюдать нормы поведения, организованно выходить на старт, при объявлении фамилии участника сделать полшага вперед, поклониться зрителям;

в) выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

2. Участник имеет право обращаться к судьям только через представителя, тренера или капитана своей команды.

3. Участники соревнований не могут быть судьями на тех же соревнованиях.

#### *Представители, тренеры и капитаны команд*

1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя.

2. Представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, здоровья участников и обеспечивает своевременную их заявку на соревнования.

3. Представитель присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

4. Во время соревнования представитель находится в специально отведенном месте.

5. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей или лиц, проводящих соревнования.

1. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет тренер команды или капитан, назначенный из числа участников.

### *Судейская коллегия. Состав судейской коллегии.*

1. Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, с ведома соответствующего комитета по физической культуре и спорту.

2. В состав судейской коллегии входят:

а) рефери;

б) главный судья;

в) заместитель главного судьи (в том числе врач);

д) секретари;

е) стартер и его помощники;

ж) судьи на финише;

з) судьи по технике плавания;

и) старший судья – секундометрист, его помощник и судьи-секундометристы;

к) судьи на поворотах;

л) судьи при участниках;

- м) судьи-информаторы;
- н) судьи по обслуживанию электронной аппаратуры;
- о) судьи по награждению.

*Правила проведения соревнований. Старт и финиш:*

1. Старт в заплывах вольным стилем, брассом, дельфином, осуществляется прыжком со стартовой тумбочки. При плавании на спине пловцы должны в исходном положении для старта находиться в воде лицом к стартовой тумбочке, держась руками за стартовые поручни. До команды «Марш!», выстрела или другого звукового сигнала отпускать поручни не разрешается. Старт осуществляется толчком одновременно двумя ногами от стенки бассейна.

2. После серии коротких свистков рефери участники заплыва раздеваются, после продолжительного свистка занимают места на заднем крае стартовой тумбочки (при плавании на спине становятся на тумбочку и все одновременно прыгают в воду)

3. Получив разрешение рефери, стартер поднимает вверх пистолет или флаг и дает подготовительную команду «На старт!», по которой участники должны стать на передний край тумбочки и немедленно подготовиться к старту, приняв неподвижное положение. Убедившись, что все участники готовы к старту, стартер дает исполнительную команду «Марш!», одновременно резко спускает флаг (правой - через правую сторону, левой – через левую) Можно вместо словесной команды произвести выстрел или другой звуковой сигнал.

4. Старт считается правильным, если до команды «Марш!» или выстрела все участники примут неподвижное положение. Если один или несколько участников возьмут старт преждевременно, то все участники заплыва возвращаются и старт повторяется. Участники, допустившие фальстарт – дисквалифицируются .

5. В эстафетном плавании участники первого этапа в каждой команде стартуют одновременно согласно правилам соревнований. Последующие участники должны брать старт так, чтобы их ноги отделялись от стартовой тумбочки не ранее, чем пловец, заканчивающий предыдущий этап, коснется рукой поворотного щита или стенки бассейна. Команда, нарушившая это правило, снимается с данного номера программы. Команда, не дисквалифицируется, если пловец, допустивший ошибку, вернется к стартовому бортику и коснется его любой частью тела, при этом вставать на стартовую тумбочку не обязательно.

6. При плавании вольным стилем участники, достигшие финиша, обязаны коснуться финишной стенки (на любом ее уровне) любой частью тела; при плавании брассом, дельфином – обеими руками одновременно на любом, одинаковом для обеих рук уровне финишной стенки над или под поверхностью воды при горизонтальном положении линии тела.

*Нарушение правил и взыскания:* При нарушении правил старта, финиша, поворота или прохождения дистанции результат, показанный участником или командой эстафетного плавания, не засчитывается.

*Места соревнований и оборудование:* Установлена следующая спецификация бассейнов для олимпийских игр, Чемпионатов и Кубков Мира, Европы для международных встреч:

1. Длина – 50, 00 м, если применяются съемные панели (щиты) электронного оборудования, то 50.01 м; при постоянных панелях – 50.00 м. Допустимо отклонение на величину + 0,03 м. Промеры длины бассейна производятся со стороны на 0,3 м выше и 0,8 м ниже поверхности воды.
2. Ширина – min 21 м.
3. Глубина – 1,8 м на всем протяжении.
4. Стенки бассейна должны быть вертикальными и параллельными одна другой.
5. Уступы для отдыха в даль стенок бассейна должны располагаться на глубине не менее 1,2 м ниже уровня воды и ширина 0,1 – 0,15 м.
6. Если сливной борт заложен по всему периметру бассейна, то на поворотных стенках панель должна возвышаться на 0,3 м. над уровнем воды.
7. Количество дорожек для соревнований – 8.
8. Ширина – 2,5 м.
9. Крепятся за крючки на обеих торцовых сторонах и состоят из поплавков  $d = 0.05$  до  $0.1$  м соединены с помощью веревки или троса.
10. Высота стартовой тумбочки от воды 0,5 – 0,75 м.
11. На расстоянии 15 м от стартовой стенки натягивается трос для остановки участников. На высоте 1,8 м на расстоянии 5 м от бортиков - трос с флажками для ориентировки пловцов.
12. Оптимальная температура + °C – 25-28 °.

*Плавание в вооруженных силах:* В системе физической подготовки Вооруженных Сил плавание наряду с другими разделами является составной частью воинского обучения и воспитания, направленного на развитие физических и военно-профессиональных навыков, повышающих боеспособность войск. Основным руководящим документом по обучению плаванию военнослужащих является Наставление по физической подготовке Белорусской Армии.

В Наставлении раскрываются задачи обучения, содержание и особенности организации занятий, приводится методика обучения технике спортивного, военно-прикладного и подводного плавания, прыжков в воду, ныряния и оказания помощи утопающему, перечисляются основные команды и распоряжения, применяемые при обучении. Учебные занятия по плаванию включают: плавание брассом на груди, вольным стилем, в обмундировании с макетом автомата; Раздевание в воде; Ныряние в длину и глубину; Оказание помощи утопающему; Прыжки в воду; Подводное плавание.

На занятиях с личным составом *Ракетных войск* обращается внимание на преимущественное развитие общей выносливости, воспитание быстроты реакции; используется выполнение прыжков в воду. Особое значение имеет овладение навыками плавания и ныряния с различными вращениями.

Мотострелковые части, частей с химической защиты большое внимание уделяется овладению способами плавания в обмундировании с оружием; плаванию с использованием индивидуальных спасательных средств, поплавков и предметов снаряжения, обмундирования и подручного материала; изучение способов переправы вплавь; преимущественному развитию общей выносливости при плавании на длинные дистанции и в обмундировании с оружием.



На занятиях с личным составом танковых, автомобильных и инженерных частей обращается внимание на овладение навыками ныряния в длину и глубину, прыжков в воду и подводного плавания. На занятиях с личным составом авиации в качестве основных средств применяются: плавание вольным стилем и брассом; плавание в комплекте №1; прыжки в воду, акробатические упражнения на воде; плавание с аварийно-спасательными средствами. На занятиях с личным составом десантируемых частей основное внимание уделяется прыжкам в воду, выполнение которых требует от занимающихся решительности и смелости, пространственной ориентации и координации движений. Наряду с ними применяется спортивное и подводное плавание, являющееся эффективным средством повышения устойчивости и кислородного голодания. Для проверки уровня подготовленности военнослужащих используются следующие контрольные нормативы:

- плавание 100 м брассом или в/стилем;
- плавание 100 м в обмундировании с макетом автомата.
- ныряние в длину - 20 м (на «отлично»).
- плавание 100 м в обмундировании с раздеванием в воде.
- прыжок в воду вниз ногами и головой с 3-метровой вышки.

В Военно-спортивной квалификации предусмотрены: плавание в обмундировании с оружием – с присвоением III - I разрядов; прыжок с вышки 3 м, плавание на 100 м и ныряние в длину: по этим упражнениям присваиваются III и II разряды. Для спортсменов-военнослужащих с разрешения командиров количество учебно-тренировочных занятий по плаванию составляет: для спортсменов II р. – не менее 3 раз в неделю; для I р., кмс и мс не менее ; раз в неделю; для спортсменов, входящих в сборные команды военных округов, видов В.С. – 5-6 раз в неделю.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Из-во Владос-пресс, 2003. – 368 с., ил.
2. Гончар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск 4 четверти. – 352 с., ил.
3. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для фак.физ.воспитания пед.институтов. – М.: Просвещение, 1981. – 288 с., ил.
4. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак.физ.воспитания пед.институтов. М.: Просвещение, 1981. – 303 с., ил.
5. Плавание: Учебник для ин-тов физ.культ. /Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФиС, 1979. – 320 с., ил.
6. Плавание: Учебник для ин-тов физ.культ. /Под ред.Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФиС, 1984. – 288 с., ил.
7. Плавание: Учебник для Вузов /Под общей редакцией /Булгаковой Н.Ж./ М.: ФиС, 2001. – 400 с.

## Тема: «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ. УРОК ПО ПЛАВАНИЮ».

(2 часа)

*Обучение и тренировка* - единый неразрывный процесс. Он строится в соответствии с общими принципами педагогики, к которой относится:

воспитывающие характер обучения и тренировки, принципы сознательности и активности; всесторонней подготовки, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности, прочности, оздоровительной направленности обучения и тренировки. На всём протяжении учебно-тренировочного процесса решаются задачи воспитания, образования и физического совершенствования занимающихся.

Человеку при обучении плаванию приходится выполнять движения в новой непривычной для него сфере. Соппротивление воды связывает, сковывает его движения. В кору головного мозга поступает масса непривычных сигналов - импульсов от различных рецепторных систем организма. Эти сигналы приводят кору головного мозга в такое возбуждение, что человек оказывается не в состоянии правильно управлять своими движениями. Возбуждение усиливается и психологическими факторами, в частности боязнью захлебнуться. Поэтому обучения плаванию обычно должно начинаться с ознакомления новичков с новой для них средой.

*Процесс обучения плаванию условно разделяется на три этапа:*

1. Формирование предварительного представления о технике плавания и ознакомления со свойствами водной среды. На этом этапе занимающиеся должны получить представление о способе плавания, познакомиться на суше и в воде с формой, характером, амплитудой отдельных элементов изучаемого способа плавания. Ознакомление с непривычной средой приводит к образованию специфических рефлексов с вестибулярного, дыхательного терм регуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания.

2. Разучивание элементов техники и способа плавания в целом. В результате освоения с водой и разучивания элементов техники плавания - движений ног, рук, дыхания - формируются кинетические, слуховые, зрительные, тактильные и другие рефлексы, которые являются основой для выработки оптимальной рабочей позы пловца. Умение пловца выполнять гребковые движения в горизонтальном без опорным положении тела, опираться о воду основными требующими поверхностями рук и ног. Последовательное изучение элементов техники плавания служит основой качественного освоения способа плавания в целом.

3. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе степень владения техникой способа плавания доводится до прочного автоматизированного навыка. В результате занимающиеся овладеют умением ритмично выполнять гребковые движения согласованно с дыханием и, таким образом проплывать намеченные расстояния без искажения техники плавания.

*Содержание программы обучения определяют следующие факторы:*

1. Цель и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию.
2. Продолжительность курса обучения.
3. Контингент занимающихся, их возраст и подготовленность.
4. Условия для занятий.

Таким образом, успешность обучения плаванию определяют следующие основные факторы:

1. Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся.
2. Возраст и плавательная подготовленность занимающихся. Установлено, что возраст 9 -10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений (более ранний возраст требует большего времени).
3. Особенности телосложения и физическая подготовка. Это необходимо учитывать при распределении занимающихся на подгруппы по подготовленности и при планировании прохождения учебного материала.
4. Условия для занятий (естественный или искусственный водоём, глубина, температура воды, оборудование, инвентарь и др.). От условий для занятий зависит организация урока, подбор упражнений и темпы освоения учебного материала.
5. Квалификация преподавателя.

Обучение плаванию детей, необходимо начинать сразу с техники спортивного плавания, потому что:

- 1) возрастные особенности телосложения и физическая подготовленность позволяют быстро и качественно овладеть техникой спортивных способов плавания;
- 2) огромный контингент юных пловцов продукция массового обучения - являются потенциальным резервом для отбора в ДЮСШ;
- 3) предварительное обучение облегченным способом и последующее переучивание спортивной технике занимает больше времени;
- 4) дети быстро теряют интерес к обучению непрестижным, неспортивным способам плавания.

Поэтому в программах по физ. воспитанию, для общеобразовательных школ, ПТУ, техникумов, оздоровительных лагерей предусматривается массовое обучение детей одновременно двум сходным по структуре движений спортивным способом, кролю на груди и спине. Это позволяет увеличить количество упражнений, изменить условия их выполнения в положении на груди, на спине, что содействует положительному переносу двигательного навыка, повышая эффективность обучения. Обучения взрослых. Не умеющих взрослых плавать учат как и детей, держаться на поверхности воды при помощи опорных гребковых движений, напоминающих кроль без выноса рук или плавать на боку без выноса рук. Дальнейшее совершенствование техники самобытного способа.

*При обучении плаванию группы занимающиеся комплектуются по следующим возрастам:*

- 1) дошкольный возраст - 5 - 6 лет;
- 2) младший школьный возраст - 7 - 10 лет;
- 3) средний школьный возраст - 11 - 14 лет;
- 4) старший школьный возраст - 15 - 17 лет;

- 5) взрослые -18 - 30 лет;
- 6) старший возраст - 31 - 40 лет;
- 7) пожилой возраст - свыше 40 лет.

При формировании учебных групп из лиц одного возраста обязательно учитывается уровень плавательной подготовки, который определяется по степени владения навыком плавания:

- 1) не умеющих держаться на поверхности воды;
- 2) слабо плавающие (до 10-12 метров);
- 3) хорошо плавающие по-своему;
- 4) владеющих техникой спортивных способов плавания.

### **Методы обучения**

Методы обучения - это такие способы и приёмы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи - освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользуются тремя основными группами методов: словесным, наглядным и практическим.

*Словесный метод:* Используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действия команды и распоряжения, подсчёт и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слова, помогает решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки и прочее проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше, когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчёт, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Характеристика словесного метода понятна. Основываясь на команде и распоряжении, применяется для управления группой и процессом обучения. Урок плавания, как на суше, так и на воде под команду преподавателя. Команды определяют начало и окончание движения; место для и.п. При выполнении заданий: место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. На уроках плавания вместо предварительных команд используется распоряжениями.

*Наглядный метод:* Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, особенно важно при обучении спортивной техники, особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников делает - наглядный метод наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кино грамм и кино кольцовок, применение жестикуляции эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) он должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление обучением;

2) ученики должны видеть показ упражнений в полости, отражающей основную специфику движения - его форму, характер, амплитуду.

*Практический метод:* Метод упражнений, соревновательный, игровой. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учётом величины физической нагрузки. Изучение техники плавания проводится путём многократного выполнения движения в целом и по частям с учётом величины физической нагрузки\* Изучение техники плавания проводится путём многократного выполнения отдельных её элементов, направленного на овладение способом плавания в целом» т. е. применяется два метода разучивания - по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений подводящих к основанию техники плавания в целом.

*Метод разучивания по частям:* Применение подводящих упражнений позволяет постепенно увеличивать трудность движения, усложняя условия его воспроизводство (сначала на суше потом на воде, сначала с опорой потом без опоры, изменяя исходное положение, сначала стоя потом лёжа); увеличивается динамичность (сначала на месте потом в движении).

*Метод разучивания в целом:* Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения се элементов по частям. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегчённых условиях: плавание поперёк бассейна; плавание коротких отрезков с задержкой дыхания»; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2-3 гребка; плавание с поплавком между ногами с выдохами в воду и другие упражнения. Затем усложняется движение, дистанцию.

*Соревновательный и игровой методы:* Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий.

*Соревновательный метод:*

1) достижение победы в результатах предельной мобилизации своих возможностей;

2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Соревновательный метод дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

*Игровой метод:* Для него характерны:

1) эмоциональность и соперничество;

2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;

3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

4) комплексное совершенствование физических и морально - волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и так далее. (При тренировках снять монотонность и т. д.). Применение дополнительных ориентиров.

*Основные средства обучения:*

- 1) ОРУ специальные и имитационные упражнения;
- 2) подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения в воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

*Погружение под воду и открыванию глаз в воде:*

- 1) устранить инстинктивный страх перед водой;
- 2) почувствовать выталкивающую подъемную силу воды;
- 3) научить открывать глаза, тем самым улучшить ориентировку в воде.

*Всплывание и лежание:*

- 1) ознакомиться с непривычным для них состоянием невесомости;
- 2) осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

*Скольжение:*

- 1) равновесие, обтекаемое положение тела;
- 2) умение тянуться вперед в направлении движения;
- 3) оптимум мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца.

*Учебные прыжки в воду:*

1. Прыжки в воду ногами вниз с бортика на мелкую часть с поддержкой преподавателя.
2. Прыжки в воду ногами вниз в глубокую часть бассейна.

*Игры и развлечения на воде:* К методике проведения игр предъявляются следующие требования:

1. Перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная задача;
2. Игра должна быть посильной, соответствовать подготовке участников и оказывать положительное эмоциональное воздействие;
3. Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

*Игры делятся на три группы:*

**Первая группа** – игры включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания (у кого больше пузырей, кто быстрее спрячется под воду и т.д.).

**Вторая группа** – игры сюжетно образного характера (как только дети освоятся с водой). «Поезд идет в тоннель», «Рыбы и сеть», «Убегай – догоняй» и т.д.

**Третья группа** – командные игры, в которых участники объединяются в равные по силам команды и коллективно взаимодействуют в борьбе за победу своей команды.

*Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней:* Создание зрительного представления о технике изучаемого способа, путем рассказа и показа. Предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений изучаемого способа плавания. Проводится на суше и в воде путем выполнения специальных упражнений, имитирующих по форме и по характеру

технику плавания и упражнения для освоения с водой, является элементами техники плавания.

*Техника способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:*

1. положение тела;
2. движения ногами;
3. движения руками;
4. согласование движений с дыханием
5. старты, повороты.

Каждый элемент техники плавания изучается отдельно в следующем порядке: 1. ознакомление с движением на суше проводится в общих играх без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны; 2. изучения движений в воде с опорой на шесте – при изучении движений ног (бортик, партнер, дно), затем с опорой в движении (плавание с досточкой, партнер) и без опоры в движении – все упражнения выполняются в скольжении и плавании с движением рук и ног. Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движение ног;
2. движение ног с дыханием;
3. движение рук;
4. движение рук в согласовании с дыханием;
5. согласование движений рук и ног;
6. согласование движений рук, ног и дыхания.

Несмотря на отдельное изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к целостному выполнению способа плавания и его элементов, насколько позволяет подготовленность занимающегося.

*Закрепление и совершенствование техники плавания*

Метод целостного выполнения техники: 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков; 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков в чередовании с проплыванием в заданном темпе; 3) чередования плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе и т.д. Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания в условиях вариантного повторения обеспечивают:

- 1) разнообразие вариантов выполнения позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- 2) формирование гибкого, пластичного двигательного навыка, умение применять его в изменяющихся ситуациях;
- 3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью.

*Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, различаются на:*

- 1) грубые, искажающие основную структуру движения;
- 2) незначительные, немного уменьшающие эффективность движения;
- 3) локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники;
- 4) взаимосвязанные, вызывающие одна другую;

5) типичные ошибки, имеющие массовый характер при начальном обучении.

*Основными принципами вызывающими появление ошибок, являются:*

- 1) нарушение требований и принципов педагогического процесса (доступность, последовательность);
- 2) неправильное понимание занимающихся, задачи упражнения и техники выполняемых движений;
- 3) неправильные положения при выполнении упражнений;
- 4) недооценка психологической важности успешности выполнения первых попыток упражнения и завершения каждого урока серией хорошо усвоенных упражнений, что дает занимающимся уверенность в успешности обучения.

*Основные правила исправления ошибок:*

- 1) систематическое повторение учебных материалов;
- 2) применение подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающихся причины своих ошибок;
- 5) последовательное исправление ошибок сначала грубых, затем незначительных.

*Типы уроков:* учебный, учебно-тренировочный, учебно-игровой, игровой массовой купания, индивидуального обучения, контрольный урок, соревновательный урок.

*Методы ведения урока:* фронтальный, поточный, групповой, круговой, индивидуальный. Основной формой организации и проведения учебных занятий по обучению плаванию является групповой урок. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующими и последующими. Уроками курса обучения, базируются на подготовке, полученной на предыдущих уроках, и в свою очередь является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность каждого урока определяется задачами и программами курса обучения плаванию. В плане урока, уточняются конкретные задачи подбор упражнений и последовательность их изучения, дозировка и режим их выполнения, методика проведения занятий. Урок плавания делят (условно) на три части: подготовительную, основную, заключительную. *Подготовительная часть* включает организацию и предварительную подготовку занимающихся к выполнению задач основной части урока (выполнение комплекса ОРУ и спец. физических упражнений, имитационные упражнения, повторение пройденного материала, объяснение и показ нового учебного материала). *Основная часть* урока направлена на решение главных задач конкретного урока: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. *Заключительная часть* урока строится так, чтобы постепенно снизить техническую нагрузку, повысив в то же время эмоциональность занятия. Поэтому в конце урока проводятся эстафеты, игры, развлечения на воде. Урок заканчивается организованным выходом из воды, построения или расчётом по порядку и подведением итогов урока. Обычно подготовительная часть проходит на суше, основная в воде, заключительная - в воде и на суше. На суше, где дети лучше слышат и меньше мёрзнут, обстоятельно объясняются основные задачи урока. Продолжительность урока и отдельных его частей зависит от температуры воды, воздуха и типа бассейна, пола, возраста и подготовленности занимающихся: порядкового номера занятия и других условий. Общая продолжительность урока обучения плавания колеблется от 30 до 90 минут.



В уроках обучения плавания важно, чтобы кривая физической нагрузки достигла максимума к середине основной части и затем постепенно падала вниз: в то же время выполнение более эмоциональных упражнений лучше проводить в конце занятий. Нужно внимательно следить за тем, чтобы занятия не надоели детям.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. Изд.3-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128 с., ил.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
1. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. – Минск.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с., ил.
4. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Киев: Ред. Школа, 1985. – 96 с., ил.
5. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Кн. Для учителей. – М.: Просвещение, 1988. – 112 с., ил.
6. Левин Г. Плавайте с малышами. Пер. с нем. 1981
7. Макаренко Л. П. Учитесь плавать на спине. – М.: Физкультура и спорт, 1984.- 31 с., ил.
8. Макаренко Л. П. Учитесь плавать брассом. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 32 с., ил.
9. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед.институтов. – М.: Просвещение, 1981. – 303 с.
10. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
11. Хазе И. Игры в воде и под водой. Пер. с нем. Беларусь, 1981. – 63 с.
12. Плавание. Учебник для ВУЗов /Под общей ред. Булгаковой Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.

**Тема: «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ  
ПЛАВАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ»  
(2 часа)**

*Рекомендации по оборудованию и содержанию пляжей и мест купания.*

Места, отводимые под пляжи и для массового отдыха у воды, должны отвечать следующим требованиям:

1. Береговая территория у места купания и в непосредственной близости к нему должна соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам, не должна быть загрязнена и заболочена.

2. Дно водоёма должно быть плотным, иметь постепенный скат от берега, не иметь уступов до глубины 1.75 м, при ширине полосы от берега не менее 15 м быть свободным от тины, водных растений, коряг, камней, стекла, банок и т.п. на реке площадь водного зеркала места купания берётся из расчёта 5 м на одного купающегося, а на водоёме с непрозрачной водой в 2-3 раза меньше.

3. Пляжи и места для массового отдыха отводятся на расстоянии установленном местными органами власти, но не менее чем на 500 м выше места спуска сточных вод и на 1000 м ниже портовых сооружений, пирсов, причалов судов.

4. В части отведённого для купания водоёма не должно быть выходом грунтовых вод с низкой температурой, водоворотов и воронок: скорость течения в этих местах не должна превышать 1 км/ч. При большой скорости течения сооружаются приспособления, замедляющие его.

5. Ежегодно, перед началом купального сезона, дно в обязательном порядке осматривается и очищается. Очистка и осмотр дна входит в обязанность предприятия, за которым пляж или водоём закреплены.

6. В местах купания на глубине 1.2-1.3 м устанавливается водомерная рейка. Границы заплыва обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенными на расстоянии 25-30 м один от другого и на 25 м от места с глубиной 1.3 м. Граница заплыва не должна входить в зону судового хода.

7. Территория пляжа должна быть ограждена, спуск на пляже пологий. На каждого купающегося должно приходиться не менее 2 м<sup>2</sup> площади пляжа, в купальнях - не менее 3 м<sup>2</sup>.

8. Каждая купальня должна быть оборудована щитом с навешанными на них спасательными средствами. Во время занятий обязан быть санитарный пост.

9. На каждом пляже в месте купания должно быть оборудовано место с глубиной не более 1.2 м для не умеющих плавать.

10. Прибрежная часть водоёма, используемая для купания детей и обучения плаванию, должна иметь минимальное течение не более 0.3 м/с (10 м/мин).

11. На участке берега, примыкающему к ограждённому участку устанавливается простейшая раздевалка и несколько скамеек.

12. Во время занятий при обучении плаванию ответственность за организацию безопасности людей на воде несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий занятие или обучение.

13. При групповом обучении плаванию число одновременно обучающихся не должно превышать 10-12 человек. За группой обучающихся кроме преподавателя должны постоянно наблюдать дежурный спасатель и медицинский работник.

#### *ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И КУПАНИЕМ*

Во время купаний и плавания необходимо соблюдать правила безопасности, которые помогут предупредить несчастные случаи. Эти правила заключаются в следующем:

1. К занятиям плаванием и купанию допускаются только здоровые дети, имеющие разрешение врача.

2. Купаться следует не раньше чем через 2 ч после еды.

3. Место, отведённое для купания и занятий плаванием, должно отвечать требованиям безопасности: иметь мелководный участок, ровное дно.

4. Категорически запрещается заплывать за установленные границы места для купания.

5. Входить и выходить из неё разрешается только по команде инструктора.

6. Допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только инструктор.

7. До и после занятий обязательно нужно проводить поимённую перекличку.

8. Во время проверки плавательной подготовленности и комплектование учебных групп в воде одновременно должно находиться не более двух занимающихся.

9. Занятия с не умеющими плавать, следует проводить только на мелком месте. Все упражнения, а также первые попытки плавать выполняются в сторону берега или мелководья.

10. На первых занятиях в целях безопасности детей следует распределить по парам.

12. Ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполняют с занимающимися только поочерёдно. Каждый последующий участник стартует при условии, если предыдущий вышел воды или отплыл на безопасное расстояние.

13. Заплывы на дальность разрешаются только вдоль берега.

14. Нельзя проводить занятия на море при сильной волне.

15. Во время занятий необходимо соблюдать строгую дисциплину: не разрешать ребятам неорганизованные купания, самовольные прыжки в воду и ныряние; не допускать, чтобы дети топили друг друга, погружая в воду с головой, громко кричали, в шутку звали на помощь.

Весь персонал оздоровительного лагеря обязан знать и чётко выполнять перечисленные правила. Для этого до начала занятий плаванием в месте купания или на доске объявлений лагеря должен быть вывешен перечень правил безопасности для всеобщего ознакомления. Во время проведения лагерных линеек, утренней зарядки и отрядных сборов ребят знакомят с правилами поведения во время купаний и занятий плаванием.

*Методика организации работы по плаванию в оздоровительных лагерях.*

Кандидатура инструктора по плаванию подбирается администрацией оздоровительного лагеря до начала его работы. Требованиям к квалификации инструктора и его должностные обязанности определены Положением об инструкторе по плаванию (приложение 1). Он должен пройти специальный семинар. Ещё до приезда детей в лагерь инструктор должен ознакомиться с условиями работы. Следует составить план работы и отвести место водным процедурам и занятиям плаванием в режиме для отдыхающих. План мероприятий утверждается на педагогическом совете лагеря и реализуется в постоянном контакте и при активной помощи администрации лагеря, врача, воспитателей, а также специально подготовленного актива из числа школьников старших отрядов занимающихся плаванием в ДСШ. Актив не только помогает инструктору при обучении плаванию, но и участвует в комплектовании групп, оформлении документации на соревнованиях, ремонте инвентаря, разъяснительной работе с детьми и т.д.

Чтобы помощь актива бала действительной, инструктор по плаванию должен ознакомить своих будущих помощников с учебным материалом, методикой обучения и совершенствования технике плавания, правилам судейства, приёмам спасания тонущего, оказание доврачебной помощи.

Первые 2-3 дня пребывания в лагере дети проходят медосмотр, входе которого врач даёт разрешения на занятия плавание. Инструктор по плаванию в это время уделяет подготовительной работе: отбирает себе помощников воспитателей, пловцов - разрядников, проводит с ними теоретические и практические занятия на суше. С первых дней целесообразно включить в утреннюю гимнастику упражнения, которые помогут освоить технику плавания. Группы, занимающиеся плаванием комплектуются с учётом подготовки пола и возраста детей. Желательно, чтобы разница в возрасте в пределах одной группы не превышала 3-х лет.

Место для купания принимается специально комиссией, составляющей соответствующий акт. Этот документ является для начальника лагеря одним из оснований для начала плавательного сезона, купание и плавание в лагере начинается только после приказа начальника лагеря, который вместе с врачом определяет соответствие температуры воды и воздуха нормативным требованием.

Занятия проводятся по расписанию инструктора по плаванию (желательно с 10.00 - 13.00 и с 17.00 - 19.00). Обязательно присутствие при купании медработника, воспитателя отряда. До начало занятий в воде инструктор с помощником обязан проверить дно купания. Место постоянного нахождения медработника обозначается белым флагом с красным крестом на высоком месте. Присутствие в местах купания и обучения плаванию посторонних лиц недопустимо. Несмотря на первичную информацию об умении плавать, полученную ещё до приезда в лагерь на медосмотре, необходимо проверить умение плавать на первом же занятии. Каждый ребёнок проверяется в отдельности, получая задание проплыть сколько может (глубина 70-80 см) под контролем инструктора. Результаты проверки заносятся в журнал. Особое внимание необходимо обратить на ребят, ибо при обучении плаванию к ним надо по возможности применить индивидуальный подход. И в младших, и в старших отрядах оздоровительных лагерей имеются ребята, не умеющие плавать. Все они должны пройти полный курс начального обучения. В младших отрядах, как правило, полный курс проводится со всеми ребятами. В

старших отрядах не умеющие объединяются в группы, занятия с которыми проводятся в отсутствие их хорошо плавающих сверстников.

Как правило, группы комплектуются по двум показателям: по возрасту и степени подготовительности. По второму признаку группы делятся следующим образом:

1. Страдающие водобоязнью.
2. Не умеющие плавать, но не боящиеся воды.
3. Слабо плавающие.
4. Плавающие хорошо, но не знакомы со спортивными способами.
5. Плавающие спортивным способом плавания.

Разделение групп по полу не обязательно. При обучении плаванию в открытых водоёмах важными факторами являются температура воздуха и воды, скорость течения и скорость ветра. От этих показателей зависит не только продолжительность урока, но и подбор упражнений, применяемых в процессе обучения. Преподаватель должен быть достаточно мобилен в использовании средств обучения и плавательной подготовки, регулировке и продолжительности занятий в воде. Нижние температурные границы при занятиях плаванием: воды  $-18^{\circ}\text{C}$ , воздуха  $-22^{\circ}\text{C}$ . При дозировке продолжительности плавания необходимо помнить, что лучше сократить время пребывания в воде, чем допустить переохлаждение. Следует учитывать, дети в возрасте 7-10 лет подвержены охлаждению в большей степени, чем ребята из старших отрядов. Вода является мощным гигиеническим фактором, но она же может являться причиной многих заболеваний. Поэтому существует ряд обязательных для всех ребят процедур, которые проводит медсестра или врач, плаврук и физрук. После того, как отряд пришёл к месту купания или в бассейн во главе с воспитателем, проводится краткий медосмотр детей с опросом об их самочувствии. Обязательно проверяется состояние купального костюма и полотенца, которые должны быть сухими и чистыми. Дети, пришедшие в бассейн в купальном костюме, получают замечание и при повторном нарушении к занятиям не допускаются. Все замечания медицинского и гигиенического характера записываются в журнал. После проведения указанных мероприятий отряды или группы обучения допускаются к занятиям плаванием.

Большое внимание инструктор по плаванию должен уделять командам и сигналам, предварительно опробовав их на 1шструктивных занятий с плавательным активом и своими помощниками. Сигналы могут подаваться как голосом с использованием технических средств (мегафон, радио установки), так и свистками, жестами. Жесты при исправлении ошибок техники плавания применяются чаще, так как обычные способы передачи информации бывают мало эффективны. На нарушителей дисциплины необходимо воздействовать традиционными средствами - беседами, замечаниями. Но ни в коем случае нельзя отстранять детей от занятий плаванием или купанием, т.к. в этой ситуации они могут выкупаться в не пригородных для этого местах, что естественно, может привести к травмам, заболеваниям и даже трагическим исходом. После осмотра отдыхающих организовано входят в ограждённую зону возле места для купания, перестраиваются в несколько шеренг по 8-12 человек, и выполняют под руководством плаврука, физрука, или воспитателя 8-10 упражнений, подобранных соответствии с

возможностями ребят и погодными условиями в день купания. После этого каждая шеренга под контролем воспитателя входит в воду. Программа купания может быть достаточно разнообразна: это и плавание и различные игры и развлечения на воде, и выполнение отдельных домашних заданий. Все задания выполняются под контролем лиц, проводящих купание и, естественно, с соблюдением всех правил безопасности на воде.

Если основной формой обучения является урок по плаванию, то процедура купания носит иной характер. Выход из воды также должен быть организованным, причём ребят обязательно нужно пересчитать. Продолжительность первых купаний не должна превышать 10-12 мин, а солнечных ванн, сопровождающих купание - 5 мин. Через каждые 2-а дня продолжительность солнечных ванн можно увеличить на 2-3 мин. Головы ребят должны быть защищены от солнца. Желательно принимать солнечные ванны на спец лежанках, циновках, подстилках, или на сухом чистом песке. После окончания купания необходимо проконтролировать, чтобы занимающиеся насухо вытерлись полотенцем (особенно волосы и уши) и переоделись в сухую одежду.

*Организация обучения плаванию:* В школьной программе основной формой проведения занятий по плаванию является урок, то в оздоровительном лагере, в открытых водоёмах, он должен на наш взгляд, носить в большой степени игровой, развлекающий характер с элементами обучения плаванию. Игры являются эффективным средством обучения плаванию, совершенствования отдельных элементов его техники; способствует развитию двигательных навыков и воспитанию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, позволяет переключаться с одного вида физических нагрузок на другой. Игра воспитывает такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, решительность. И наконец, игры удовлетворяют естественную потребность ребёнка в весёлом отдыхе и развлечениях. Прежде чем приступить к играм в воде, надо провести их один раз на суше, сопровождая подробным объяснением и показом. Играм в воде уделяют 20-25 мин в основной и заключительной части занятия. В зависимости от задач время, отводимое для игр, можно увеличить. Например, на занятиях по освоению с водной средой с детьми младшего возраста играм можно посвятить 25-30 мин. В основном при обучении достаточно одной игры на одном занятии, а во время купаний можно проводить по две-три. Для проведения игр и развлечений на воде нужны шесты, плавательные доски, надувные круги, яркие пластмассовые игрушки и обручи, мячи, надувные камеры и т.д. В игре нужно использовать безопасные и удобные предметы. Игры должны соответствовать возрасту детей и быть доступными по силе, тренированности. К первой относятся игры, проводимые с новичками на 1-3-м занятии. Они просты по содержанию и не требуют предварительного объяснения. Эти игры помогают быстрее освоиться в воде, побороть чувство страха в непривычной среде, научиться отталкиваться от воды основными гребущими поверхностями - ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что пригодится при изучении способов плавания. Ко второй группе относятся игры сюжетного характера. Эта группа игр направлена на закрепление основного учебного материала. Их можно включать в занятия уже после того, как произошла полная адаптация в воде, т.е. ребенок свободно ходит и бежит по воде,

уверенно погружается и открывает под водой глаза. К третьей группе относятся игры, командного характера. Они требуют самостоятельности, воспитывают волю, смелость и уверенность в себе. В конце таких игр инструктор обязательно подводит итоги. И четвёртая группа - игры-развлечения.

На каждое занятие инструктор по плаванию составляет конспект, который включает задачи урока, его содержание и методические указания.

Для того, чтобы игровой урок прошёл успешно, при его организации и проведении необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Нельзя заставлять детей входить в воду, насильно погружать их в воду с головой, запугивать («наглотаешься воды и утонешь»).

2. Все вопросы методического и организационного характера следует решать с занимающимися только на суше. Общение инструктора с группой должно быть предельно лаконичным, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не озябли.

3. Особое внимание следует уделять проведению первых уроков, подбору учебного материала в соответствии с подготовленностью группы. Успехи на первых занятиях оказывают большое психологическое воздействие на новичков, укрепляют уверенность в своих силах и доверие к инструктору.

4. Каждый даже незначительный успех, в обучении должен быть отмечен инструктором: группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.

5. Если новички не могут выполнить задание, инструктор обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое, посильное задание.

6. При объяснении нового упражнения необходимо останавливаться на следующих основных моментах: исходном положении; форме и характере движения; наиболее трудно выполняемых частях.

7. Объясняя и показывая упражнения, инструктор должен говорить только о правильности его выполнения, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.

8. Следует чаще организовывать показательные выступления лучших пловцов лагеря.

9. Каждое занятие нужно начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений. Это позволяет занимающимся освоиться с водой, привыкнуть к её температуре, почувствовать уверенность в своих силах.

10. Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемыми на месте, с упражнениями в движении; упражнения с задержкой дыхания - с выдохами в воду: плавание при помощи рук и ног - с плаванием в полной координации; проплывание коротких отрезков и серии отрезков - с проплыванием максимально возможных дистанций.

11. После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

12. Следует поощрять попытки занимающихся самостоятельно плавать любым способом (спортивным или прикладным).

13. При изучении новых упражнений нужно обращать особое внимание на предупреждение типичных ошибок.

14. Исправляя ошибки, не следует делать занимающимся одновременно несколько замечаний - это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

15. На каждом уроке должно изучаться не более 1-2 новых упражнений.

*Из положения об инструкторе по плаванию работающим в оздоровительном лагере*

1. Инструктор по плаванию назначается приказом руководителя предприятия по согласованию с профсоюзной организацией в ведении которых находится оздоровительный лагерь.

2. Инструктором по плаванию могут быть утверждены студенты старших курсов педагогических, физкультурных вузов и техникумов, тренеры, преподаватели плавания, а также лица (не моложе 18 лет) регулярно занимающихся в спортивных секциях плавания, прошедшие специальную подготовку по массовому обучению детей плаванию, способам спасания на водах и оказание первой помощи пострадавшим на воде.

3. Инструктор по плаванию непосредственно подчиняется начальнику лагеря и его заместителю, строит свою работу в тесном контакте со старшим воспитателем и врачом лагеря.

4. Запрещается использовать инструктора по плаванию на работах, не связанных с выполнением ниже указанных обязанностей.

5. Главная задача инструктора по плаванию - организация обучения плаванию не умеющих ребят, обеспечение безопасности при проведении занятий на воде.

6. Один инструктор может проводить обучение не более чем с 12 группами за смену. В учебном бассейне, 12.5 x 5 м одним инструктором могут обучаться до 12 человек в бассейне свыше 12.5 м - не более 20 ребят, (на водоемах с открытой водой - 8-10 чел.)

7. Инструктор обязан:

- составить план работы и утвердить его на лагерной комиссии;
- перед приездом детей в лагерь изучить ближайший водоём, выявить и обозначить наиболее опасные для купания места, проверить наличие и состояние спасательных средств в лагере (лодок, спасательных кругов, «концов Александра»);
- проверить состояние плавательного бассейна и его пригодность для обучения детей плаванию;
- с началом работы лагеря проводить инструктаж по проверке знаний воспитателями отрядов правил организации и поведения купания детей;
- представлять на утверждение начальнику лагеря списки воспитателей отрядов, допускаемых к самостоятельному проведению купания детей: не менее одного раза в неделю организовывать занятия по изучению методов обучения детей плаванию, оказание первой медпомощи пострадавшим на воде; готовить из актива преподавателей помощников инструктора по плаванию;
- обеспечить безопасность проведения занятий водноспортивных праздников, игр и других мероприятий на воде;



- выяснить и составить список детей, не умеющих и плохо умеющих плавать, распределить их по возрастным группам: до 9 лет, 10-12 лет, 13 лет и выше.

8. Обучение детей плаванию, способом спасания и оказания первой помощи пострадавшим на воде, а также спортивное совершенствование проводится ежедневно с 10 до 13 часов и с 17.00 до 19.00 часов. В группе не умеющих плавать одновременно должно заниматься 12-20 человек. Проводить занятия следует с детьми до 9 лет при температуре воды, не ниже 21°, 10 лет и старше – не ниже 18°. Продолжительность пребывания детей в воде во время первого занятия не должна превышать 5 мин. В дальнейшем длительность урока постепенно увеличивается. В каждую смену необходимо 15-20 занятий, в течении которых дети должны под систематическим контролем. Присутствие медсестры или врача лагеря во время купания обязательно.

#### *Примерное положение о личном первенстве по плаванию в оздоровительном лагере*

1. Цели и задачи.
2. Время и место проведения.
3. Руководство соревнований.
4. Программа соревнований.
5. Порядок и условия проведения соревнований.
6. Определение победителей.
7. Награждение.
8. Срок и порядок подачи заявок.
9. Участники соревнований.

#### *Плавание в системе физической реабилитации*

Оздоровительное лечебное плавание – незаменимый вид физических упражнений для людей, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой на суше. В связи с этим плавание применяется в лечебных учреждениях как форма физической реабилитации.

Физическая реабилитация – лечебно-профилактический процесс восстановления здоровья и трудоспособности с помощью физических факторов (физическая культура, массаж, физиотерапия, природные факторы). Основное средство физической реабилитации – ЛФК, одной из форм которой является оздоровительное плавание. Оздоровительное плавание применяется на всех этапах лечения. Формируются также специальные группы оздоровительного плавания для детей с ослабленным здоровьем. Такие группы создаются и в бассейнах – для самостоятельных занятий под наблюдением инструктора или реабилитолога. В физической реабилитации применяют следующие физические упражнения в воде: специальные комплексы упражнений; плавание (имитация спортивных способов в свободном темпе, с элементами облегчения - ласты, плавательные доски); игры и купание. Занятия по оздоровительному плаванию проводятся по назначению врача специалистами, прошедшими соответствующую подготовку, и регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений и очень осторожного дозирования физической нагрузки с учетом возраста, уровня подготовки и диагноза занимающихся. При этом ведутся наблюдения за

температурой воды и воздуха; динамикой параметров, отражающих объективное и субъективное состояние каждого занимающегося. Обязательно используется чередование упражнений, выполняемых на месте и в движении по элементам и в полной координации, на разной глубине погружения, в свободном и укороченном темпе, а также активного и пассивного отдыха

Следует отметить, что, несмотря на всестороннее оздоровительное воздействие плавания на организм, для наибольшей эффективности лечения его рекомендуется применять в комплексе с другими средствами физической реабилитации. Физиологическая нагрузка и степень сдвигов в системе кровообращения зависит от скорости плавания. Равномерное преодоление в воде различных дистанций в свободном темпе является одним из видов циклических упражнений, наиболее благотворно воздействующих на деятельность сердечно-сосудистой системы. Гиростатическое давление способствует компрессии периферических кровеносных сосудов, улучшая эластичность и способствуя лучшему оттоку крови по венозной системе. Большое значение для изменения кровообращения имеет расширение кожных сосудов, которые могут вместить до 1 л крови, поэтому кожа играет большую роль и как депо крови, функции которой систематически улучшаются под воздействием низких температур воды.

В этих условиях сердечной мышце работать значительно легче. Воздействие низких температур и воздуха, гидромассаж кожи, вызывая сокращения, а затем расслабление мельчайших сосудов, являются лучшей гимнастикой для сосудистой сети, что особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Ритмические чередования напряжения и расслабления мышц пловца, активное движение во всех суставах улучшают венозную гемодинамику, активизируют резервные механизмы, облегчающие работу сердца, совершенствуя тканевый обмен. Водные процедуры стимулируют деятельность кроветворных органов, повышая количество лейкоцитов в крови. Защитная функция крови в отношении различных болезнетворных и токсических веществ увеличивается (повышается ее иммунные свойства).

Для профилактики и лечения недостаточного кровообращения 1 степени, дистрофии миокарда, хронических миокардитов, гипертонической (1 стадии) гипотонической болезни, атеросклероза, пороков сердца широко используются упражнения для освоения с водой, изучение основ техники плавания, дозированное плавание в свободном и умеренном темпе произвольного купания. Противопоказаны прыжки и ныряния, скоростное плавание, эмоциональные игры.

Физические и эмоциональные нагрузки должны распределяться равномерно в течение всего занятия, с постепенным увеличением двигательной активности занимающихся и продолжительностью занятий от 30 до 60 минут и более.

При гипертонической болезни II и III А стадии допустимо лишь малоинтенсивное передвижение в воде: исключаются всякие натуживания, ныряния, прыжки и прочие упражнения, требующие силового компонента.

Все средства плавания полезны при многих заболеваниях органов дыхания, но только вне периодов обострения, в частности при хроническом бронхите, бронхиальной астме, для ликвидации последствий перенесенной пневмонии, плеврите и даже туберкулеза.

Для людей с ослабленной системой дыхания наиболее целесообразен способ брасс, в котором при вдохе происходит максимальное потребление кислорода. Кроме того, ритм движений в брассе хорошо согласуется с вдохом и выдохом. Оздоровительно плавание показано при заболеваниях и повреждениях нервной системы (повреждение головы или спинного мозга, периферических нервов с болевыми синдромами и нарушением двигательных функций, невроты, атеросклеротическом церебросклерозе и т.д.). Действие температуры воды уравнивается процессом возбуждения и торможения в ц.н.с., улучшает кровообращение мозга. При неврастении (повышенной раздражительности) – изучение техники спортивных способов плавания, преодоление длинных дистанций в спокойном темпе, произвольное купание по - настоящему не заменимы. При истерии помогает больному отвлечься от терзающих его переживаний. При психастении (снижение эмоционального тонуса) используются групповые занятия плаванием: обучение технике спортивным способам плавания, чередующиеся с произвольным купанием, с постоянным наращиванием общего и интенсивности выполнения упражнений. Упражнения в воде помогают ликвидировать остаточные явления после воспалительных процессов, которыми сопровождаются всевозможные заболевания пищеварительной системы; они налаживают и улучшают регулярные отправления кишечника. Поэтому в программу занятий можно включать не только обучение технике передвижения в воде, но и элементарную тренировку, умеренную по объему и интенсивности выполнения упражнений. Аналогичная программа занятий может быть рекомендована и для страдающих нарушением обмена веществ, в частности ожирением, подагрой, диабетом и др. Плавание положительно влияет на обмены веществ в организме. За 15 мин пребывания в воде при температуре 30° С теряется 30 ккал, а при температуре 24° С – 100 ккал.

Многочисленные повторные воздействия низких температур воды вызывают сложные изменения биохимических реакций. Приходящих в клетках и тканях, а также способствуют изменению деятельности различных органов и систем: активизируются биохимические процессы, а мышечная деятельность и интенсивное дыхание еще более усиливают их.

Следующая группа заболеваний, при которых показано оздоровительное плавание, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата.

При ограниченной подвижности опорно-двигательного аппарата в результате перенесенных травм или заболеваний (переломов костей, вывихов, полиартритов) существенную роль играет уменьшение тяжести тела в воде под действием выталкивающей подъемной силы. Благодаря гидростатическому давлению создается чувство стабильности в суставах конечностей. Условия плавательного бассейна позволяют выполнять и лечебную гимнастику в воде. Для этого больную конечность или сустав сначала прогревают в воде при температуре 38-40° в течение 3 мин, а затем 15-20 мин отводят для выполнения специальных упражнений – как пассивных, так и активных. Каждое движение начинается в спокойном темпе и с небольшой амплитудой, которые затем постепенно увеличиваются. Упражнения для больных мышц и суставов следует чередовать с движениями здоровых звеньев опорно-двигательного аппарата.

В комплексной программе физической реабилитации детей и подростков с нарушениями осанки плавание максимально эффективное средство. В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от силы тяжести. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц и «рабочая поза пловца» способствует формированию мышечного корсета и правильной осанки.

Плавание как средство оздоровления можно применять и при многих других заболеваниях и патологиях оно способствует более энергичному течению процессов регенерации тканей и рубцеванию ран после различных оперативных вмешательств, восстановлению после длительной гипотензии, отличной тренировки вестибулярного аппарата и системы анализаторов и т.д. Воздействие воды на организм человека во время плавания начинается с кожи, площадь поверхности которой составляет 1,5-2 м<sup>2</sup>. Рецепторы коржи передают импульсы по нервным путям в головной мозг, откуда обратно поступают ответы. Если воздействия повторяются систематически, организм вырабатывает стойкие приспособительные реакции. В этом и состоит процесс закаливания. Самое эффективное закаливание – купание в естественных водоемах в теплое время года и в открытых бассейнах круглосуточно. Противопоказания к занятиям плаванием:

- все заболевание в острой форме и хронические заболевания в период обострения;
- желчно и мочекаменная болезни; легочная и сердечная недостаточность II и III степени; хронические неспецифические болезни легких III стадии; эпилепсия; внезапные потери сознания; заболевания кожи; глазные болезни; лор-заболевания;
- недержание мочи и кала; обильные выделения мокроты; открытые раны; гельминтозы (глисты); венерические заболеваний.

### **Литература:**

1. Булах И.М. Плавание в пионерском лагере. Мн.: Польша, 1988.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Викулова А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изда-во ВЛАДос –персс, 2003.- 368 с.
4. Кислов А.А., Панаев В. «Нептун» собирает детей. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Методические рекомендации по организации обучения плаванию и проведению водно-спортивного праздника «Нептун» в пионерском лагере. Белорусское республиканское общество спасания на водах. - Мн.: Польша, 1983.
6. Плавание: Учебник для ВУЗов /Под общей рекомендацией Н.Ж. Бугаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.-400 с., ил.

**Тема: «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ».**

(2 часа)

Можно предположить, что люди научились плавать с незапамятных времен, в глубокой древности. Умение плавать было необходимо им как прикладной навык, нужный для добывания пищи (при рыбной ловле, собирании малюсков, съедобных водных растений), при охоте и т.д. Первобытные люди селились возле рек и водоемов, зачастую они вели кочевой образ жизни, и все это повышало прикладное значение умения плавать. Сведения о передвижении человека в воде, относящиеся к периоду, когда отсутствовала письменность, можно почерпнуть, изучая сохранившиеся с древности наскальные рисунки, изображающие практическую деятельность первобытного человека к сожалению, невозможно установить точно, какие способы плавания и ныряния применяли первобытные люди. Но благодаря отдельным наскальным изображениям можно предположить, что основным приемом было плавание с попеременными движениями руками в сочетании с различными вариантами движений ногами: от переменных ударов голенью или всей ногой в вертикальной плоскости, как при современном кроле, до горизонтального удара «ножницами», как при современном плавании на боку. Наблюдения путешественников, изучавших быт народов, близких по своей культуре к первобытной стадии развития, свидетельствуют о том, что наши далекие предки приобретали умение плавать в самом раннем возрасте. Умение плавать люди ценили всегда. Наиболее древние из найденных археологами изображений людей, плывущих способами, похожими на «кроль» и «брасс», относятся к третьему тысячелетию до н.э.. С возникновением государств (Древний Египет, Ассирия, Вавилон, Древняя Греция, Древний Рим и др.) плавание стало применяться не только в быту, но и в военном деле. Привилегированные классы использовали плавание как оздоровительно - гигиеническое средство. Греческий общественный деятель Солон предписывал в процессе воспитания юношей наряду с чтением и письмом обращать особое внимание на плавание. Его изречение *«Он не умеет ни плавать, ни читать»* применялось для характеристики невежественного человека, недостойного называться гражданином. Многие народы с древних времен использовали купание в гигиенических и закаливающих целях.

*Изречение древних индийских мудрецов гласит - «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».* Плавание получило весьма широкое распространение среди славянских народов, населявших в древности территорию нашей Родины. Славяне, будучи храбрыми и умелыми войнами, успешно применяли плавание в военном деле. Византийский историк Маврикий писал о них: *«Они особенно способны переправляться через реки потому, что больше и лучше, чем остальные люди умеют держаться на воде. В средние века физическая культура пришла в упадок. В это время плавание считалось греховным занятием. В ряде городов Европы купание было запрещено церковью. Однако воины-феодалы отлично понимали значение плавания. В «Зеркале рыцаря»,*

где перечислялись главные качества, необходимы рыцарю, указывалось, что «он должен уметь плавать в броне на животе и на спине». В середине XVII в. начале XVIII в. в России делаются первые попытки организованного обучения плаванию в войсках. В 1647 г. выходит книга «Учение и хитрость пехотных людей», в которой даются советы по обучению солдат плаванию. Петр I создав регулярную армию и флот, ввел организованное обучение плаванию в боевую подготовку солдат и матросов. Плавание было введено в число учебных дисциплин морской академии, открытой в 1719 г. Однако наибольшее внимание обучению плаванию в войсках стало уделяться во второй половине XVIII в.: великий русский полководец А.В. Суворов считал, что плавание - необходимый навык для достижения победы в бою и как средство физического совершенства солдата.

В собрании сочинений, выбранных из месяцесловов за разные годы (1772 г.) описывается техника плавания способом «басс», которая, судя по специальной литературе, стала известна на Западе только через несколько лет.

Первая книга по плаванию, написанная датчанином Н. Винманом, вышла в 1538 г. В России первое описание техники плавания и методику обучения плаванию можно встретить в экономическом месяцеслове (1776 и 1792 г.г.). Неизвестный автор предлагает естественный метод целостного обучения способу «басс».

В России первая школа плавания открылась в 1827 г. на Неве. Обучением занимался фехтмейстер Гризье.

В 1834 г. – на Большой Неве и в 1838 г. на Васильевском острове открылись школа плавания для гражданских лиц. В этих школах обучали всем известным способам плавания: бассу на груди и на спине, на боку и саженками. Там изучались также приемы спасания утопающего и приемы ныряния.

В первой половине XIX в. был разработан метод отдельного обучения плаванию: каждое плавательное движение изучалось отдельно, и только после такого освоения всех движений способ плавания воспроизводился целиком. авторы пособий по плаванию того времени Гейнц, Паули рекомендовал сначала изучать плавательные движения на суше, а при выполнении упражнений в воде использовать различные поддерживающие средства.

Во второй половине XIX в. и в начале XX в., в России издается ряд руководств по плаванию. Наиболее популярными из них явились книги Брусилова (1884 г.), Плахова (1885 г.), Гуда (1889 г.), Ганике (1897 г.), Носовича (1910), Покровского (1913 г.), Шемаханского (1914 г.) и др.

Большое значение имело появление наиболее прогрессивного метода обучения плаванию – **целостно – раздельного**, его описание можно найти в книге А. Ганине «Самообучение плаванию», вышедшей в 1897 г. Сущность метода заключалась в изучении отдельных элементов техники плавания и в их последовательном сочетании в способе плавания. Упражнения выполнялись вначале в облегченных условиях ( на суше, у неподвижной опоры в воде, в скольжении с задержкой дыхания), а потом в обычных условиях плавания. Впервые автор рекомендует в начале обучения применять упражнения по освоению с водой. Этот метод позволяет эффективно проводить групповое обучение плаванию, поэтому он стал основным методом обучения с начала XX в. во всех школах плавания России и за рубежом.

Большую роль в развитии плавания в России сыграла **Шуваловская школа**, основанная по инициативе врача **В.Н.Пескова** на Суздальском озере под Петроградом в 1908 г. Она стала центром проводимой в стране учебно-спортивной и методической работы по плаванию, прыжкам в воду и водному поло. Численность занимающихся в течение летнего сезона в Шуваловской школе в Петербурге достигла 500 гек. Занимавшиеся ежегодно участвовали в соревнованиях и могли получить звание магистров и кандидатов плавания при условии выполнения 12 нормативов. Выпускники Шуваловской школы организовали школы плавания в Феодосии, Баку и Ораниенбауме, а несколько позже также в Киеве, Чернигове, Батуми, Николаеве, Ростове-на-Дону, Самаре, Москве. **В 1912 г.** в Москве, было создано «Московское общество любителей плавания», проводившее занятия зимой в Сандуновских банях. К началу войны **1914-1918 г.г.** во всей России насчитывалось всего 12 школ плавания. В 1912 г. пловцы России впервые участвовали в Олимпийских играх (V О.И. Стокгольм). Их результаты оказались настолько низкими, что не позволили им войти даже в полуфинальные заплывы.

Мировая война на некоторое время остановила развитие плавания. В **1922 г.** образовано общество «Дельфин» преемником традиций Шуваловской школы. Открываются спортивные школы плавания, организуются соревнования. В **1921 г.** в Москве впервые было проведено личное первенство России по плаванию на Москве-реке. Открываются и.ф.к. в Москве и Петрограде, где начали готовить преподавателей и тренеров по плаванию.

В **1925 г.** издается учебное пособие по плаванию: «Теория и практика спортивного плавания» (Геркан и др.). В **1927 г.** в Ленинграде был открыт первый 25-метровый бассейн для тренировочного процесса.

Развитию плавания в большой степени способствовало появление в 1928 г. книги «Плавание, прыжки в воду и водное поло» написанной коллективом ленинградских авторов под редакцией крупнейшего ученого нашей страны по вопросам теории и методики плавания Н.А.Бутовича. Огромное значение для развития плавания имела организация плановой учебно-спортивной работы с детьми. Начало этой работе положили ДСШ плавания, организованные в 1934-1935 г.г. Первая школа была открыта в Ленинграде. Она получила название Центральная детская спортивная городская школа. В ней занималось 200 пловцов 11-14 лет.

С этого времени непрерывно совершенствуется теория, методика и практика плавания. Большое значение для развития методики обучения плаванию имел **комплексный метод**, разработанный преподавателями Ленинградского и.ф.к.

в 1926-1929 г.г. В основе этого метода лежала программа параллельного обучения нескольким способам плавания. На каждом уроке обучаемые знакомились с движениями пловца на суше и изучали их в воде. Обучение начиналось с выполнения комплекса подводных упражнений для освоения с водной средой. Далее занимающиеся знакомились с основами техники плавания кролем. После этого, продолжая работу над изучением кроля, приступали к параллельному освоению способа брасс, а затем – кроля на спине. В комплексном методе было исключено использование поддерживающих средств и широкое применение нашел прием «скольжения». Наряду с методом раздельного обучения здесь вновь стал

применяться метод целостного освоения плавательных движений. На первое место в системе обучения был выдвинут кроль.

Введение в нашей стране к ГТО потребовало разработки специальной системы массового обучения плаванию населения. С этой целью в 1932 г. группа ленинградских авторов (Н.А.Бутович, А.А.Мотавили, Г.Э.Остенсакен, В.М.Поджукевич) предложила метод трех ступеней. В основе предложенной ими системы лежал **комплексный метод**. При подготовке к сдаче норм ГТО I ступени начались основы кроля и брасса. II ступень предусматривала полное освоение техники плавания кролем и брассом, а также подготовку к сдаче норм комплекса ГТО II ступени. III ступень – совершенствование в технике плавания различными способами и повышение уровня тренированности. В этот период в Москве в системе обучения плаванию и при подготовке к сдаче норм ГТО применяли параллельное изучение способов плавания кроль на груди и кроль на спине. В 1935 г. в нашей стране получил всеобщее признание и нашел широкое применение при обучении плаванию **целостно-раздельный метод**. Суть его заключается в том, что используя элементарные двигательные навыки, получаемые на этапе освоения с водной средой. Обучаемый пытается проплыть изучаемым способом некоторое расстояние. Затем приступает к изучению элементов техники. Они изучаются раздельно после объяснения и показа. По мере разучивания элементы попарно объединяются в целостное движение. В настоящее время при обучении плаванию детей и подростков используется в основном метод **параллельно-последовательный**. Обучения разным спортивным способам плавания и близким к нему метод одновременного обучения этим способам (Г.Ф.Полевой, 1964 г). Сущность **параллельно-последовательного** обучения заключается в том, что новичков обучают одновременно двум способам плавания, обычно кроль на груди и кроль на спине. Еще до того как закрепятся двигательные навыки в плавании этими способами, начинается последовательное обучение плаванию способами брасс и дельфин. Закрепление навыков в плавании кролем на груди проводится параллельно с обучением брассу и баттерфляю.

В 1935 г. в журнале «Теория и практика физической культуры» Л.Теркан опубликовал статью посвященную интервальному методу тренировки и **повторно-интервального** метода, предусматривающих повторное проплавание большого количества отрезков со скоростью более высокой, чем на основной дистанции, и с различными интервалами и отдыха. В 1935 г. введена Единая всесоюзная спортивная классификация, которая содействовала разносторонней плавательной подготовки спортсменов пловцов.

1937-1939 г.г. в спортивной тренировке пловцов намечается переход к методу интервальной тренировки. Его дополняли получившиеся к этому периоду всеобщее признание дистанционный метод и метод проплавания отрезков с абсолютно высокой скоростью. В эти же годы для пловцов стали разрабатываться планы годовых тренировок, которые привели к созданию стройной системы круглогодичных занятий и к последовательному повышению тренировочных нагрузок. Таким образом, период **1935-1940 г.г.** характеризовался значительным развитием техники плавания, а также методики обучения и спортивной тренировки. Во время Вов в систему подготовки резервов Красной Армии было



включено обучение плаванию и переправам вплавь. В 1943 г. было обучено плаванию около 500 тыс. человек. История войны изобилует примерами массового героизма советских воинов при форсировании Днепра, Вислы, Шпрее и других водных преград. При выполнении боевых заданий отличились многие известные пловцы: Н.Корниенко, Л.Мешков, П.Голубев, Л.Мамат, Е.Белковский, В.Дулинец и др. **В 1943 г.** состоялось первенство страны по плаванию. **В 1947 г.** всесоюзная секция плавания вступила в Международную федерацию плавания (ФИНА) и в Европейскую Лигу плавания (Лена). **В 1948-1951 г.г.** был превзойден довоенный уровень развития плавательного спорта. В баттерфляе на 100 м достижения Л.Мешкова (1.05.1) и С.Бойченко (1.05.4) превышали официальный мировой рекорд и были превзойдены лишь в 1953 г., когда появилась Разновидность техники баттерфляя – дельфин.

С середины 50-х годов плавание получило новый толчок. Было и издано восемь пособий по плаванию. Первый учебник для техникумов физической культуры «Плавание» (И.В.Врженевский), методическое пособие «Тренировка юного пловца» (Н.А.Бутович), «Плавание» (М.Я.Набатникова). В эти же годы В.Ф.Китаевым был разработан повторно-интервальный метод развития скоростной выносливости. В **1959 г.** вышла из печати книга «Плавание» (А.К.Дмитриева и Н.Ф.Столбова) это был первый учебник по плаванию для студентов института физической культуры. В **1965 г.** вышел первый учебник для студентов спортивных факультетов и ФК Н.А.Бутович и ряд научных статей и книг.

Первые соревнования по плаванию проводились в Древней Греции. Как одно из упражнений плавания включалось также в программу Истмийских игр. О состязаниях по плаванию и прыжкам в воду сообщает также Геродот. Хотя соревнования по плаванию в Древней Греции и проводились, но в древние Олимпийские игры они не входили.

**В 1829-1833 г.г.** в инженерном корпусе русской армии проводились регулярные соревнования по плаванию. В «Наставлении к понтонной службе» того времени изложены специально разработанные правила проведения этих соревнований. Соревнования носили военно-прикладной характер, о чем можно судить по нормативам, определяющим отличного пловца. Имеются сведения, что в **1515 г.** в Венеции было организовано соревнование по плаванию на скорость. Регулярные же соревнования по плаванию в Европе начались с середины XIX в.

В России первые соревнования по плаванию проводились в г. Павловске на реке Славянке – **1894 г.** (дистанция 1 км).

Больше всего соревнований проводилось в Англии, и именно там в **1869 г.** была создана первая в мире «Ассоциация любителей спортивного плавания».

К концу XIX в. спортивные организации пловцов появились уже во многих странах. Первые международные соревнования по плаванию с участием пловцов Венгрии, Австрии, Германии и Швеции состоялись в **1889 г.** в Будапеште. Имена и результаты победителей до нас не дошли. Известны лишь рекордсмены того времени в дальних проплывах. Так, в 1875 г. капитан английского флота М.Вебб впервые переплыл Ла-Манш (34.6 км); в России в 90-х годах прошлого века рабочий из Батуми М.Бедия проплыл 59 км от Баку до Поти. **1894 г.** Петербургский кружок любителей плавания организовал первые соревнования по плаванию.

**В 1894 г.** соревнования по плаванию были включены в программу современных Олимпийских игр, что оказало большое влияние на развитие всех видов плавания. **В 1908 г.** создана Международная федерация любителей плавания (FINA). Соревнования стали проходить по более стабильной программе. Были введены единые правила соревнований, установлены виды и дистанции плавания.

В первые годы Советской власти достижения наших пловцов находились на более низком уровне, чем дореволюционные результаты русских пловцов.

**1925 г.** – 100 м в/с киевлянин В.Фурманюк показал результат 1.10.2 (рекорд страны).

**1928 г.** на 1-ой Всесоюзной спартакиаде победили Ленинградские пловцы.

**1934 г.** – 1-ое Междуведомственное первенство СССР по плаванию (А.Шумин, Ленинград, результат 1.01.7).

**1935 г.** – А.Н.Борисов, Москва, проплыл 100 м 59.8.

В 1952 г. советские пловцы впервые принимали участие в XV Олимпийских играх (15 мест).

**На XVIII Олимпийских играх (1964 г., Токио)** - 4 место

Первой олимпийской чемпионкой среди советских пловцов стала Г.Прозуменщикова (200 м, брасс).

С 1970 г. по 1975 г. было создано более 400 отделений плавания. На базе специализированных ДЮСШ в 1976-1977 г.г. были созданы плавательные центры.

Значительная заслуга в развитии плавания в Советском Союзе принадлежит тренерскому составу, возглавляемому С.М.Войцеховским. Наибольшего успеха добились наши пловцы на XXII Олимпийских играх 1980 г. в Москве: 8 – золотых, 9 – серебряных, 5 – бронзовых медалей.

Сальников В. стал 3-х кратным олимпийским чемпионом на XXIV Олимпийских играх 1988 г. в г.Сеули 2 золотые медали.

Сальников В. – 1500м (тренер Кошкин) стал 4-х кратным Олимпийским чемпионом и Полянский И. 200 м в/с.

На XXV Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне пловцы выступали под о.флагом представляя СНГ. Было завоевано: 6 золотых медалей. 3-х кратным о.ч. стал Е.Садовский, А.Попов 2-х кратный о.ч. Представительница РБ -Е.Рудковская стала о.ч. 100 м брасс (тренер Красиков А.)

На XXVI Олимпийских играх 1996 г. в Атланте Р. Беларусь выступала самостоятельно. От Витебска в состав сборной была включена Барановская Н. На XXVI Олимпийских играх 2000 г. (Сидней) Барановская Н. была шестой – 200 м в/с.

На Олимпийских играх разыгрываются 32 золотые медали.

Героями Олимпийских игр в разные годы были:

Вейсмюллер Д. – США 5-кратный о.ч. 1924-1928 г.г.

Марк Спитц – США 9-кратный о.ч., 1968-1972 г.г.

Дон Шолландер – США 4-кратный о.ч., 1964-1968 г.г.

Д.Монтгомери – США о.ч. 100 м, 1976 г., 49.99 (первый выплыл из 50 сек)

Фелпс М. – США 6-кратный о.ч., 2004 г.

Кристин Отто – ГДР, 4-кратная о.ч., 1988 г.

Р.Маттес - ГДР, 4-кратный о.ч., 1968-1972 гг.

К.Эндер - ГДР, 4-кратная о.ч., 1976 г.

В.Сальников - Россия, 4-кратный о.ч., 1980-1988 г.г.

А.Попов - Россия, 4-кратный о.ч., участник Олимпийских игр 1992 г., 1996 г., 2000 г., 2004 г.  
Е.Садовый - Россия, 3-кратный, о.ч. 1996 г.  
Дон Фрезер – Австралия, 4-кратный о.ч., 1956-1964 г.г.  
Шейн Гоулд Австралия, о.ч., 1972 г.  
Я.Торб – Австралия, 6-кратный о.ч., 2000-2004 г.г.  
П.В.Хугенбаф – Нидерланды, 3-х кратный о.ч., 2000-2004 г.г.

### Литература:

1. Плавание. Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 1984. – 288 с., ил.
2. Плавание. Учебник для ин-тов физ.культ. /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 1979. – 320 с., ил.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429 с., ил.
4. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник. – Минск: «Четыре четверти», «Экоперспектива», 1998. – 352 с.
5. Плавание: Учебник для ВУЗов. /Под общей редакцией Булгаковой Н.Ж./ М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
6. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2003. – 368 с.
7. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак.физ.восп.пед.инст. –Изд-е 2-е, перераб. и доп. – Киев: Вища школа, 1978, - 285 с., ил.
8. Никитский Б.Н. Плавание для студентов фак.физ.восп.пед. инст. М.: Просвещение, 1981. – 304 с., ил.

# **Конспекты**

## **практических занятий по плаванию**

для студентов ДО

ФФК и С

Составитель: старший преподаватель Передриенко С.В.

Репозиторий ВГУ

## Занятие №1

задачи:

1. Техника безопасности при проведении занятий на воде.
2. Освоение с водой: спады, прыжки в воду, овладение навыками дыхания, скольжения, лежания на воде.
3. Развитие плавучести.

	Содержание	дозировка	методические указания	
<b>1.</b> П О Д Г.  Ч А С Т Б.  <b>2.</b> О С Н.  Ч А С Т Б.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. Техника безопасности на занятиях по плаванию. ОРУ на суше:	4-6мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.	
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад)	30сек	Максимальная амплитуда движений	
	- круговые движения в коленном суставе (вправо - влево)	30сек		
	- круговые движения в голеностопном суставе (вправо - влево)	30сек		
	В воде: - самостоятельная разминка	50метров		Определение уровня подготовленности группы, для коррекции задач урока
	- выдохи в воду, без погружения лица.	6-8раз		Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.
	- то же с полным погружением.	6-8раз		
	- то же с открытыми в воде глазами	6-8раз		
	- ходьба и бег с различным заданием			
	- доставание до дна: руками, боком, ягодицами и т.д.	3х5метров		Ознакомление со свойствами воды
	- «медуза», «поплавок», «звезда»	4-5раз		Выполнять после выдоха
	- скольжение на спине, с помощью партнера	4-5раз		На максимальной задержке дыхания
	- скольжение на спине с отталкиванием одной ногой от бортика.	2-3раза		Принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
- скольжение на спине с отталкиванием двумя ногами от бортика	2-3раза			
- то же на груди	2-3раза			
- скольжение на груди с разным положением рук.	2-3раза			
-соскок с бортика в воду из осн.стойки.	2-3раза		Выполнять длительный выдох	

3. З А К Л. ч А С Т Ь	- то же из положения «присед» с опорой одной рукой о бортик.	2-3раза	Держать ноги вместе, носочки оттянуть, тело вытянуть в «струну». Фиксировать положение рук и головы во время движения.
	- соскок из передней стойки с шага.	2-3раза	
	- спад из положения согнувшись, руки вверху, голова между рук.	2-3раза	
	- то же с отталкиванием ногами от бортика.	2-3раза	
	- то же со скольжением без работы ног.	2-3раза	
	Плавание любым способом	2x50метров	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин	

## Занятие №2

задачи:

1. Совершенствование навыков освоения с водой: спады, прыжки в воду, скольжения, лежания на воде.
2. Обучение технике движения ног в плавании на спине и кролем на груди.
3. Развитие плавучести, овладение навыками дыхания.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	1мин 30сек	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад)	30сек	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в коленном суставе (вправо - влево)	30сек	
	- круговые движения в голеностопном суставе (вправо - влево)	1мин	Исправление ошибок (работа бедер, голени)
- имитация движений ног кролем на спине сидя на бортике (ноги на суше)	1мин		
- имитация движений ног кролем на спине сидя на бортике (ноги в воде)			
2. О С Н.	В воде: - самостоятельная разминка	50метров	

<p>Ч А С Т Ь</p> <p>3. З А К Л.</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>- выдохи в воду, без погружения лица.</p> <p>- то же с полным погружением.</p> <p>- «медуза», «поплавок», «звезда»</p> <p>- скольжение на спине, руки вверху, с пом. партнера</p> <p>- скольжение на спине с отталкиванием одной ногой от бортика.</p> <p>- скольжение на груди с отталкиванием двумя ногами от бортика</p> <p>- скольжение на груди с разным положением рук.</p> <p>- имитация движений ног кролем на спине с опорой о бортик</p> <p>- то же на груди</p> <p>- плавание на спине на ногах с досточкой</p> <p>-то же с разным положением рук, без досточки.</p> <p>- плавание на груди с опорой о досточку, без дыхания</p> <p>- то же с разным положением рук</p> <p>- то же без досточки.</p>	<p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>3x5м</p> <p>4-5раз</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3мин</p> <p>2-3мин.</p> <p>2x25м</p> <p>2x25м</p> <p>5-6раз</p> <p>2x25м</p> <p>2x25м</p>	<p>Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.</p> <p>Выполнять после выдоха, на максимальной задержке дыхания</p> <p>Принять вытянутое, обтекаемое положение тела.</p> <p>Выполнять длительный выдох</p> <p>Досточка возле живота</p> <p>Расслабить руки и ноги</p> <p>Колени из воды не показывать, бедро сгибается назад, работать ногами так, чтобы сзади был «фонтанчик»</p>
	<p>- выдохи в воду с касанием дна двумя руками</p>	<p>2-6раз</p>	<p>Продолжительный выдох - быстрый вдох</p>
	<p>- соскок в воду из положения «присед» с опорой одной рукой о бортик.</p>	<p>2-3раза</p>	<p>Держать ноги вместе, носочки оттянуть, тело вытянуть в «струну».</p>
	<p>- соскок из передней стойки с шага.</p>	<p>2-3раза</p>	<p>Фиксировать положение рук и головы во время движения.</p>
	<p>- спад из положения согнувшись, руки вверху, голова между рук.</p>	<p>2-3раза</p>	<p>Сохранять положение рук при входе в воду</p>
	<p>- то же с отталкиванием ногами от бортика.</p>	<p>2-3раза</p>	
	<p>- то же со скольжением с работой ног кролем на груди</p>	<p>2-3раза</p>	
	<p>Построение занимающихся,</p>	<p>1-2мин</p>	
	<p>подведение итогов занятия.</p>		

### Занятие №3

задачи:

1. Совершенствование техники движения ног в плавании на спине и кролем на груди.
2. Обучение технике движения рук в плавании на спине.
3. Развитие плавучести, овладение навыками дыхания.

П О Д Г.  Ч А С Т Ь  О С Н.  Ч А С Т Ь  3. З А К	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	1-2мин.	Организация студентов, соблюдение дисциплины
	ОРУ на суше:		
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад)	3-4мин.	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в коленном суставе (вправо - влево)		Внимание на правильное положение кистей рук при входе в воду и окончание гребка
	- круговые движения в голеностопном суставе (вправо - влево)		
	- имитация движений рук кролем на спине.		
	2.		
	- самостоятельная разминка	50м	
	- имитация движений ног кролем на спине и кролем на груди с опорой о бортик (в воде)	2-3мин	Следить за коленями, что б они не показывались из воды
	- плавание на ногах кролем на груди (без дыхания) и спине с подвижной опорой (досточкой)	2x25м	
- то же на спине, без опоры, с разным положением рук	2x25м	Одна рука вверх, одна вниз.	
- имитация движений рук кролем на спине, лежа на воде, ноги держит партнер(правая, левая, двумя поочередно)	2-3мин	Выполнять на задержке дыхания.	
-плавание кролем на спине на руках, одна рука вверх, другая выполняет гребковые движения	2x25м	Обратить внимание на амплитуду гребка, положение кисти при проносе, смотреть вверх, голову положить на воду.	
выдохи в воду с касанием дна ногами и выпрыгиванием вверх, руками тянуться вверх	6-8раз		
-то же по 3 гребка каждой рукой, ноги не работают.	2x25м	Выполнять на задержке дыхания	
- упр. «медуза», «поплавок»	2-3мин		



Л Ч А С Т Ь	- выполнение стартов с низкого бортика со скольжением	2-3раза	Следить за положением головы и рук при входе в воду
	- то же с высокого бортика	2-3раза	
	- то же с работой ног кролем на груди на задержке дыхания	2-3раза	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	2мин	

### Занятие №4

задачи:

1. Совершенствование техники согласования движения ног и рук в плавании на спине.
2. Обучение согласованию дыхания и работе ног в плавании кролем на груди
3. Развитие плавучести, совершенствование навыка дыхания.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад)	30сек 30сек	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе (вправо - влево)	2-3мин	Следить за положением кисти при проносе руки
2. О С Н.  Ч А С Т Ь	- имитация движений рук кролем на спине.	2-3мин	Смена положения рук - на три «притопа» ногами
	имитация движений рук в согласовании с работой ног кролем на спине		
	В воде:		
	- самостоятельная разминка	50метров	
	- выдохи в воду, с касанием дна.	6-8раз	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.
- «поплавок»	6-8раз		
- скольжение на спине, руки вверху, с отталкиванием двумя ногами от бортика	3x5м		Выполнять после выдоха, на максимальной задержке дыхания, принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
- скольжение на груди с отталкиванием двумя ногами от бортика	4хмаксим.		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- плавание на спине на ногах с разным положением рук, без досточки	2x25м	Взгляд направлен вверх на потолок
	-плавание кролем на груди с опорой о досточку, голова на поверхности	25м	
	- то же, с дыханием	2x25м	на 6 ударов ног - вдох, на 6 ударов - выдох. Работать только руками
	- то же с разным положением рук	2x25м	
	- из «положения поплавок», голова на поверхности, повороты туловища на 90°	5-6раз	
	- плавание кролем на ногах, на груди без досточки, руки вверху с дыханием.	2x25м	Работать ногами так, чтобы сзади был «фонтанчик», при вдохе - руки «не топить» Следить за положением кисти при входе в воду, за работой ног (колени не должны показываться из воды). Смотреть вверх. Держать ноги вместе, носочки оттянуть, тело вытянуть в «струну». Фиксировать положение рук и головы во время движения, обратить внимание на вход в воду и глубину прорывания.
	- плавание кролем на спине, рука вверху, гребок одной рукой	2x25м	
	- то же смена положения рук на 6 счетов.	2x25м	
	- И.п.- руки вверху, по 3 гребка каждой рукой.	25м	
	- плавание в полной координации на мин. кол-во гребков	2x25м	
-выполнение старта с тумбочки с выходом- кролем на груди	3-6раз		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

### Занятие №5

задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации
2. Обучение технике выполнения поворота на спине и выходу после поворота.
3. Развитие плавучести, совершенствование навыка дыхания.

	Содержание	Дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад)	1-2мин	Максимальная амплитуда движений

А С Т Б.	- круговые движения в голеностопном суставе (вправо - влево)	1-2мин	Внимание на пронос прямой руки, вход в воду, следить за положением кисти при проносе руки, смена положения рук - на три «притопа» ногами		
	- круговые движения туловищем (вправо - влево)	2-3мин			
	- имитация движений рук кролем на спине.	2-3мин			
	- имитация движений рук в согласовании с работой ног кролем на спине	1-2мин			
2. О С Н.  Ч А С Т Б.	В воде:	50метров	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос. Продолжительный и сильный. При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела. Взгляд направлен вверх на потолок Внимание на вход руки рядом с вертикальной осью тела, на 6 ударов ног – смена положения рук. Следить за проносом руки на водой, за окончанием гребка у бедра		
	- самостоятельная разминка	6-8раз			
	- выдохи в воду, с приседанием на дно.				
	- плавание на спине на ногах с разным положением рук, без досточки	2x25м			
	- плавание на спине только на руках, с досточкой	2x25м			
	-плавание на спине, без досточки с одновременным движением двух рук и паузой внизу у бедер	2x25м			
	-то же с паузой вверху	2x25м			
	- плавание на спине, без досточки, со сменой положения рук на 6 счетов.	2x25м			
	- плавание на спине на мин. кол-во гребков.	2x25м			
	- плавание на спине, на технику, медленно	25м			
	3. З А К Л.  Ч А С Т Б.	-выполнить поворот «разворотом» по частям: (касание рукой бортика, группировка, постановка ног: с места, с шага, с наплыванием с 2-3м.)		3-5раз.	При касании рукой бортика выполнить вдох, быстро принимать группировку, одновременно ставить две ноги на бортик, при отталкивании принимать обтекаемое положение тела - «вытянуться в струнку», руки вытянуты вверх.
		-выполнить поворот «разворотом» при поддержке партнером.		3-5раз.	
- то же самостоятельно с отталкиванием и скольжением		3-5раз			
Построение занимающихся,		1-2мин			
подведение итогов занятия.					

## Занятие №6

задачи:

1. Обучение технике движения рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием.
2. Совершенствование техники поворотов кролем на спине.
3. Совершенствование навыка выдоха в воду.

	Содержание	дозировка	методические указания
<b>1.</b> П О Д Г.  ч А С Т Б.  <b>2.</b> О С Н.  ч А С Т Б	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад) в наклоне вперед	1-2мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2мин	Внимание на амплитуду гребка пронос руки над водой, вход в воду, следить за поворотом головы на определенное положение рук (вперед-назад)
	- круговые движения туловищем	2-3мин	
	- имитация движений рук кролем на груди.	2-3мин	Высоко поднимать локоть при проносе над водой
	- имитация движений рук с поворотом головы для вдоха в сторону кролем на груди.	1-2мин	
	В воде: -с опорой о бортик, выполнение гребков только правой рукой, на задержке дыхания.	5-6гр.	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.
	- то же левой рукой	5-6гр.	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела, поворот головы для вдоха строго в сторону, к плечу
	-опора о бортик только пр. рукой, левая прижата к бедру, поворот головы влево к плечу для вдоха.	1-2мин	
	- то же в правую сторону	1-2мин	
	- с опорой о бортик, выполнение гребков только правой рукой, при выполнении дыхания вправо.	1-2мин	При выполнении выдохнуть весь воздух из легких, расслабить тело
	- то же влево	1-2мин	
	- самостоятельная разминка	50м	
- выдохи в воду, с опусканием на дно	5-6раз		

3. З А К Л.  Ч А С Т Ь	«медуза на дне».		
	- плавание кролем на груди на ногах с разным положением рук, с досточкой, с поворотом головы в сторону, для вдоха	2x25м	Следить за работой ног: работать ногами так, чтобы сзади был «фонтанчик»
	- плавание кролем на груди на ногах без досточки, с разным положением рук	2x25м	Не «топить» руки, расслабить их.
	- выдохи в воду на глубокой части бассейна с поворотом туловища на 90° при выполнении вдоха.	6-8раз	Активный сильный выдох носом и ртом.
	- имитация гребка правой рукой, левая вверху в и.п.- стоя на месте, без дыхания.	2-3мин	Следить за амплитудой гребка и повороте головы четко в сторону положение тела - «вытянуться в струнку», следить за положением локтя при проносе, за траекторией гребка в воде.
	-то же левой	2-3мин	
	- то же с опорой ног на партнера	2-3мин	
	- то же с продвижением вперед по дну на 6-8метров	2-3раза	
	- то же в сочетании с дыханием на 2 гребка	2-3раза	
	- то же плавание только на руках без дыхания одной рукой	3x5-8м.	
	- то же с дыханием и выполнением гребков правой - левой рукой, опорная рука впереди, вдох через 2 гребка	2x25м	
	-выполнить поворот в кроле на спине «разворотом» по частям: (касание рукой бортика, группировка, постановка ног: с места, с шага)	3-5раз.	При касании рукой бортика выполнить вдох, быстро принимать группировку, одновременно ставить две ноги на бортик, при отталкивании принимать обтекаемое положение тела
- с подплывания с 2-3м и с отталкиванием + выход	3-5раз.	- «вытянуться в струнку», при выходе сделать гребковое движение одной рукой, следить за техникой плавания.	
- с подплывания с 2-3м и с отталкиванием +выход + 3-4 гребка кролем на спине	2-3раза		
- с подплывания с 2-3м + с отталкиванием + выход+25м на технику кролем на спине	1раз		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

## Занятие №7

задачи:

1. Совершенствование техники движения рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием.
2. Обучение согласованию работы ног и рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием
3. Совершенствование выдоха в воду.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад) в наклоне вперед	1-2мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2мин	Внимание на амплитуду гребка пронос руки над водой, вход в воду, следить за поворотом головы на определенное положение рук (вперед-назад)
	- круговые движения туловищем	1-2мин	
	- имитация движений рук кролем на спине	1-2мин	
	- имитация движений рук кролем на груди.	1-2мин	
	- имитация движений рук кролем на груди с поворотом головы для вдоха в сторону.	1-2мин	Высоко поднимать локоть при проносе
	В воде:		
	-с опорой о бортик, выполнение гребков кролем на груди только правой рукой, вдох через 2 гребка.	5-6раз.	Следить за четким положением при повороте головы для вдоха
	- то же левой рукой	5-6раз.	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела, поворот головы для вдоха строго в сторону
	- то же медленно вдох через один гребок	1-2мин	
	- то же левой рукой	1-2мин	
- самостоятельная разминка	50м	Активная работа стоп, «фонтанчик» при работе ног	
- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25м	Смотреть вверх, внимание на вход руки в воду, следить за работой ног: работать ногами так, чтобы сзади был «фонтанчик»	
- плавание на спине со сменой положения рук на 6 счетов	25м		
-плавание на спине в полной	25м		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	координации		
	- имитация гребка кролем на груди правой рукой, левая впереди с продвижением по дну вперед, вдох через два гребка	5x5-6м	Не «топить» опорную руку, высоко поднимать локоть, при проносе, активный сильный выдох носом и ртом.
	- то же левой рукой	5x5-6м	
	-плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25м	Четкий поворот головы в сторону для вдоха, активная работа ног, следить за амплитудой гребка, вытянуться в «струнку», следить за положением локтя при проносе, за траекторией гребка в воде.
	-опорная рука вверху на досточке.	25м	
	-опорная рука вверху, опора о воду	25м	
	- то же, но опорная рука прижата к бедру	25м	
- плавание кролем на груди с высоко поднятой головой	25м		
- плавание кролем на груди с задержкой дыхания в полной координации	4x10м		
- выдохи в воду на глубокой части бассейна с поворотом туловища на 180° при выполнении вдоха.	5-8раз	Смотреть строго вперед, не крутить головой, выполнять мин. кол-во гребков	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин	Учится управлять телом на заданный поворот.	

### Занятие №8

задачи:

1. Обучение технике выполнения поворотов способом «разворот» и «маятником» в плавании кролем на груди.
2. Совершенствование техники согласования работы ног и рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием
3. Совершенствование навыка дыхания.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	- круговые движения в плечевом суставе	1-2мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2мин	
	- круговые движения туловищем	1-2мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для
	- имитация движений рук кролем	1-2мин	

2. О С Н.  Ч А С Т Ь	на спине и «притопами ногами» - имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2мин	вдоха на определенное положение рук (вперед-назад)
	- имитация техники выполнения поворота «разворотом» и «маятником».	5-6раз.	Выполнять по частям (касание - вдох-разворот – группировка - отталкивание)
	В воде:		
	- самостоятельная разминка	50м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами.
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки.	2x25м	
	-плавание на спине в полной координации	25м	Следить положением головы.
	-плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25м	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое
	- с опорой о досточку, вдох через 2 гребка	2x25м	положение тела, поворот головы для вдоха строго в сторону
	- с опорой о воду, без досточки вдох через 2 гребка	2x25м	Активная работа стоп, «фонтанчик» при работе ног.
	- плавание кролем на груди с высоко поднятой головой	25м	Выполнять медленно. Не «топить» опорную руку,
	на мин. кол-во гребков	25м	высоко поднимать локоть, при проносе, активный
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох только вправо (через 2 гребка)	25м	сильный выдох носом и ртом.
	- то же вдох влево	25м	
	- выдохи в воду на глубокой части бассейна с касанием дна рукой.	5-6раз	
3. З А К Л. Ч А С Т Ь	-выполнение поворота «разворотом» с шага	3-5раз	Выполнять вдох, после касания рукой бортика,
	- то же с двух шагов	3-5раз	одновременно и быстро ставить ноги на бортик,
	-то же + отталкивание + скольжение	3-5раз	сильно отталкиваться, при скольжении принять
	-выполнение поворота «маятником» с шага	3-5раз	обтекаемое положение тела.
	- то же с двух шагов	3-5раз	
	-то же + отталкивание + скольжение	3-5раз	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		



## Занятие №9

задачи:

1. Совершенствование техники поворотов «разворот» и «маятником» в плавании кролем на груди.
2. Обучение старта из воды при плавании способом кроль на спине.
3. Совершенствование дыхания при плавании.

	Содержание	дозировка	методические указания
<b>1.</b> П О Д Г.  Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в плечевом суставе	1-2мин	
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук (вперед-назад)
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	1-2мин	Выполнять по частям (касание - вдох-разворот – группировка - отталкивание)
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2мин	
	- имитация техники выполнения поворота «разворотом» и «маятником».	5-6раз.	
	- имитация выполнения техники старта из воды (из положения присед		Вытянуть вверх руки.
	- встать прогнуться назад, отвести руки назад)	3-4раза	
	<b>2.</b> О С Н.  Ч А С Т Ь	В воде:	
- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25м	Следить положением головы.	
-плавание на спине со сменой рук на 6 ударов ногами	25м	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела.	
- плавание на спине в полной координации	25м	Сильно отталкиваться ногами, хорошо прогнуться, голову отвести назад, вытянуть вверх и зафиксировать руки	
- выполнение старта из воды:			
- с отталкиванием+ фаза полета+ вход в воду.	4-5раз		
- то же с выходом из воды.	3-4раза		
- то же с выполнением 2-3гребков.	3-4раза		
- старт + 25м в полной координации.	1раз		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25м	Выполнять медленно. Не «топить» опорную руку, высоко поднимать локоть, при проносе, активный сильный выдох носом и ртом.  Выполнять вдох, после касания рукой бортика, одновременно и быстро ставить ноги на бортик, сильно отталкиваться, при скольжении принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды.
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 2 гребка)	2x25м	
	- выдохи в воду на глубокой части с выполнением кувырка вперед и назад.	5-6раз	
	-выполнение поворота «разворотом» с шага	3-4раза	
	- то же с двух шагов	3-5раз	
	-то же с наплывания с 3-4 м + отталкивание + выход +2-3 гребка	3-5раз	
	-выполнение поворота «маятником» с шага	3-5раз	
- то же с двух шагов	3-5раз		
-то же с наплывания с 3-4 м + отталкивание + выход +2-3 гребка	3-5раз		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

### Занятие №10

задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствование старта из воды при плавании способом кроль на спине.
3. Совершенствование навыка дыхания.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в плечевом суставе	1-2мин	
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук (вперед-назад)
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	1-2мин	
- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2мин		

2. О С Н.  Ч А С Т Ь	В воде:		
	- разминка	50м	
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами.
	- плавание на спине, одна рука вверх, другая выполняет по 6 гребков и смена положения рук.	2x25м	Следить положением головы, входом руки в воду.
	- плавание на спине в полной координации	25м	
	- выполнение старта из воды: с отталкиванием+ фаза полета+ вход в воду.	4-5раз	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
	- то же с выходом из воды.	3-4раза	
	- то же с выполнением 2-3гребков.	3-4раза	Сильно отталкиваться ногами, хорошо прогнуться, голову отвести назад, вытянуть вверх и зафиксировать руки
	- старт + 25м в полной координации на спине	1раз	
	- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25м	
- прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	2x25м	Выполнять медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, активный сильный выдох носом и ртом.	
- рука вверх, вдох в сторону гребущей руки.	2x25м		
- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 2 гребка)	25м		
- то же, но с выполнением 3-4 кувырков по ходу движения.	6-7раз	Стараться выполнять с мин. задержкой, не сбивать дыхание.	
- выдохи в воду на глубокой части с выполнением кувырка вперед и назад.			
- выполнение старта с тумбочки.	3-5раз	Сильно отталкиваться, при скольжении принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды	
- Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

## Занятие №11

задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

2. Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации.

3. Совершенствование техники поворотов кролем на спине и груди

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  Ч А С Т Ь.  2. О С Н.  Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	30сек	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук (вперед-назад)
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	30сек 30сек	
	- разминка голеностопа и плечевого сустава	30сек	
	В воде:		
	- разминка	50м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами. Следить положением головы, входом руки в воду, окончанием гребка.  При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела. Сильно отталкиваться ногами, принять обтекаемое положение, голову «спрятать» под руки, вытянуться и зафиксировать руки.  Выполнять на мин кол-во гребков, медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, сильное активное окончание гребка
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25м	
	- плавание на спине: и.п.: руки вверху- 1гребок пр.+ 1гребок левой + 2гребка двумя.	2x25м	
	- плавание со сменой положения рук на 6 счетов	25м	
	- плавание на спине в полной координации	25м	
	выполнить поворот в кроле на спине «разворотом» по частям:		
	- с подплывания с 2-3м и с отталкиванием + выход	4-5раз	
	- с подплывания с 2-3м и с отталкиванием +выход + 3-4 гребка кролем на спине	3-4раза	
	- с подплывания с 2-3м + с отталкиванием + выход+25м на технику кролем на спине	3-4раза	
	- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	1раз	
	- И.П.: прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	2x25м	
- И.П.: рука вверху, вдох в сторону гребущей руки.	2x25м		
- с высоко поднятой головой	25м		
- плавание кролем на груди в полной	25м	Сильно отталкиваться, при	

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	координации, вдох (через 3 гребка). выполнение поворота <b>«разворотом»:</b> - с наплывания с 3-4 м + отталкивание+ выход	3-4раза	принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды. Не сбивать дыхание после выхода с поворота. При выполнении поворота выполнять быстрый вдох.
	- с наплывания с 3-4 м + отталкивание + 2-3 гребка	3-4раза	
	- с наплывания с 3-4 м + отталкивание + выход +25м в полной координации	1раза	
	-выполнение поворота <b>«маятником»:</b> - с наплывания с 3-4 м + отталкивание + выход	3-4раза	Не сбивать дыхание после выхода с поворота.
	- с наплывания с 3-4 м + отталкивание + выход +2-3 гребка	3-4раза	
- с наплывания с 3-4 м + отталкивание + выход +25 в полной координации	1 раз		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

## Занятие №12

задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации.
3. Совершенствование техники стартов кролем на спине и кролем на груди.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	1-2мин	Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное
	- разминка голеностопа и плечевого	1-2мин	

<p>2. О С Н.  Ч А С Т Ь</p>	<p>сустава. В воде: - разминка - плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки - плавание на спине: и.п.: руки вверху- 1гребок пр.+ 1гребок левой + 2гребка двумя. - плавание со сменой положения рук на 3 счета - плавание на спине в полной координации с выполнением поворота. - плавание на спине в полной координации с выполнением старта. - плавание кролем на груди, с разным положением рук: - И.П.: прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки - И.П.: рука вверху, 2 гребка пр. + вдох в сторону гребущей руки + то же влево - плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 3 гребка). - плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворота. - плавание кролем на груди с\старта : - в полной координации</p>	<p>50м 2x25м  2x25м  25м  50м 2x25м 2x25м 2x25м 25м 50м 2x12,5м  2x25м  1-2мин</p>	<p>положение рук, четкое начало и окончание гребков  На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами, положение тела. Следить положением головы, входом руки в воду, окончанием гребка. При выполнении принять горизонтальное, обтекаемое положение тела, активная работа ног, хороший сильный выход после поворота Хороший выход из воды, следить за положением рук, не расслаблять руки. Выполнять на мин кол-во гребков, медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, сильное активное окончание гребка. Стараться не сбить дыхание после выхода со старта, сохранять правильную технику. Сильно отталкиваться, при выходе принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды. Не сбивать дыхание до конца дистанции.</p>
<p>3. З А К Л. Ч А С Т Ь</p>	<p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>		

## Занятие №13

задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации.
3. Совершенствование техники стартов и поворотов кролем на спине и кролем на груди.

	Содержание	дозировка	методические указания
<b>1.</b> П О Д Г.  ч А С Т Ь.  <b>2.</b> О С Н.  ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	1-2мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук, четкое начало и окончание гребков
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2мин	
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2мин	
	В воде:		
	- разминка	50м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами, положение тела.
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25м	Следить положением головы, входом руки в воду, окончанием гребка.
	- плавание на спине: и.п.: руки вверху- 1гребок пр.+ 1гребок левой + 2гребка двумя.	2x25м	При выполнении принять горизонтальное, обтекаемое положение тела, активная работа ног, хороший сильный выход после поворота
	- плавание со сменой положения рук на 3 счета	25м	Хороший выход из воды, следить за положением рук, не расслаблять руки. Сохранять технику.
	- плавание на спине в полной координации с выполнением поворота.	50м	
	- плавание на спине в полной координации с выполнением старта.	2x25м	
- плавание на спине с выполнением старта и поворота	2x37,5м		
- плавание кролем на груди, с разным положением рук:			
- И.П.: прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	2x25м	Выполнять на мин кол-во гребков, медленно, высоко	

3. З А К Л Ч А С Т Ь	- И.П.: рука вверх, 2 гребка пр. + вдох в сторону гребущей руки + то же влево	2x25м	поднимать локоть, при проносе, сильное активное окончание гребка.
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 3 гребка).	25м	Стараться не сбить дыхание после выхода со старта, сохранять правильную технику.
	- плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворота.	2x37,5м	
	- плавание кролем на груди с\старта:	2x12,5м	Сильно отталкиваться, при выходе принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды. Не сбивать дыхание до конца дистанции.
	- плавание кролем на груди с\старта и выполнением поворота	2x37,5м	
	- в полной координации	50м	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

### Занятие №14

задачи:

1. Обучение технике работы ног в брассе.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
3. Развитие выносливости.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  ч А С Т Ь.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше: - разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2мин	Максимальная амплитуда движений
2. О С Н.	- имитация движений ног в брассе:	1-2мин	Внимание на правильное разведение стоп медленное
	- лежа на бортике	1-2мин	плавное подтягивание и
	- стоя у стенки.	1-2мин	резкое активное окончание –
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2мин	отталкивание гребка
	- В воде:		
- разминка	50м		
- выполнение техники движений ног			Следить положением



Ч А С Т Ь  3. З А К Л Ч А С Т Ь	в брасе с опорой о бортик	3-4мин	коленей при подтягивании
	- то же стоя на месте выполнять одной ногой	1-2мин	ног. За симметричным разведением стоп. При выполнении не показывать стопы из воды.
	- то же возле бортика, касаясь одной ногой бортика	1-2мин	
	С досточкой:	25м	Выполнять на мин кол-во гребков, медленно.
	-6-7 гребков ногами брасом + доплывание кролем на ногах.		Стараться сохранять технику движений.
	- имитация движений в вертикальном положении с опорой о разделительный шнур	4-5мин	
	-1гребок ногами + пауза (скольжение)	2x25м	Сильно и резко отталкиваться, при скольжении расслабить стопы.
	-имитация движения ног с опорой о партнера.	3-4мин	
	- плавание кролем на груди на ногах	2x50м	Работать с «фонтанчиком»
	-с высоко поднятой головой	2x25м	Головой не крутить, плыть на «шаг»
- плавание на руках.	2x50м	Сохранять дыхание.	
- плавание в полной координации с выполнением поворота.	2x50м	Сохранять технику и дыхание после поворотов.	
- выполнение стартов кролем на груди и спине.	6-7раз	Следить за правильным входом в воду.	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин		

### Занятие №15

задачи:

1. Совершенствование техники работы ног в брасе.
2. Обучение технике работы рук в брасе в согласовании с дыханием.
3. Развитие выносливости.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.  Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		Максимальная амплитуда движений
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2мин	Внимание на правильное разведение стоп медленное
	- имитация движений ног в брасе:	1-2мин	

2. О С Н.	- лежа на бортике	1-2мин	плавное подтягивание и резкое активное окончание – отталкивание гребка
	- стоя у стенки.	1-2мин	
Ч А С Т Ь	- имитация движений рук в брассе	3-4мин	Следить за положением локтей при окончании гребка и кистей при захвате. Следить положением коленей при подтягивании ног. За симметричным разведением стоп. При выполнении не показывать стопы из воды. Выполнять на мин кол-во гребков, медленно. Стараться сохранять технику движений. Сильно и резко отталкиваться, при скольжении расслабить стопы. Следить за техникой, положением кистей и локтей, не заводить локти за туловище. Работать с «фонтанчиком» Смотреть в потолок, плыть на «шаг» Сохранять технику и после поворотов. Следить за правильным входом в воду. Прогнуться после отталкивания.
	- В воде:		
	- разминка	50м	
	- выполнение техники движений ног в брассе с опорой о бортик	3-4мин	
	- с досточкой:		
	- 10- гребков ногами брассом + доплывание кролем на ногах.	2x25м	
	- без доплывания кролем	25м	
	- с дыханием в воду	2x25м	
	- имитация движений рук:	4-5мин	
	- стоя на дне, без дыхания	2-3мин	
	- с дыханием	1-2мин	
3. З А К Л Ч А С Т Ь	- с опорой ног о разделительный шнур	2-3мин	
	- фиксацией ног партнером	2-3мин	
	- плавание на руках с досточкой	2x25м	
	- плавание кролем на спине на ногах	2x50м	
	- на руках с досточкой.	2x25м	
	- плавание в полной координации с выполнением поворота.	2x50м	
	- выполнение стартов кролем на спине.	6-7раз	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2мин	

## Занятие №16

задачи:

1. Совершенствование техники работы ног в брассе.
2. Совершенствование техники работы рук в брассе в согласовании с дыханием.
3. Развитие выносливости.

	Содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.

Г. Ч А С Т Ь  2. О С Н.  Ч А С Т Ь  3. З А К Л. Ч А С Т Ь	ОРУ на суше:		
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2мин	Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений ног в брассе:	1-2мин	Внимание на правильное разведение стоп медленное
	-лежа на бортике	1-2мин	плавное подтягивание и резкое
	-стоя у стенки.	1-2мин	активное окончание –
	- имитация движений рук в брассе	3-4мин	отталкивание гребка
	- В воде:		Следить за положением
	- разминка	50м	локтей при окончании гребка
	- выполнение техники движений ног в брассе с опорой о бортик	3-4мин	и кистей при захвате.
	-с досточкой:	25м	Следить положением коленей
	- без дыхания	25м	при подтягивании ног. За
	- с дыханием в воду	25м	симметричным разведением
	-без досточкой с дыханием.	25м	стоп. При выполнении не
- имитация движений рук:	4-5мин	показывать стопы из воды.	
- стоя на дне, без дыхания	2-3мин	Выполнять на мин кол-во	
- с дыханием	1-2мин	гребков, медленно. Стараться	
-с фиксацией ног партнером	2-3мин	сохранять технику движений.	
-плавание с досточкой на руках на мин. кол-во гребков	2x25м	Сильно и резко отталкиваться,	
- плавание кролем на спине в полной координации.	100м	при скольжении расслабить	
- плавание кролем на груди в полной координации	100м	стопы. Следить за техникой,	
-выдохи в воду	10-12раз	положением кистей и локтей,	
Построение занимающихся,		не заводить локти за	
подведение итогов занятия.	1-2мин	туловище. Смотреть в потолок,	
		плыть на «шаг»	
		Сохранять технику и дыхание	
		после поворотов.	

### Занятие №17

Задачи:

1. Совершенствование плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Прием контрольных нормативов на дистанциях: 50 м в\с и 50 м на спине.

	Содержание	дозировка	методические указания
н	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.

<p>ОРУ на суше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка голеностопного и плечевого сустава.</li> <li>- имитация движений рук кроле на спине и груди:</li> </ul> <p>- В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка самостоятельная</li> <li>- плавание кролем на спине в полной координации.</li> <li>- плавание кролем на груди в полной координации</li> </ul> <p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>1-2мин 1-2мин 1-2мин 1-2мин 50м  100м    1-2мин</p>	<p>Максимальная амплитуда движений Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.</p> <p>На время!</p>
---	--	---

# МЕТОДИКА ПРИЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА

## ПО ПЛАВАНИЮ

(Техника выполнения стартов и поворотов, прохождение дистанции в полной координации при плавании спортивными способами и навыков прикладного плавания)

Студент берет билет, в котором определены два задания по выполнению технических приемов по видам плавания. Каждый технический прием оценивается по десятибалльной шкале (представлена ниже). Оценка по практическому экзамену определяется, как среднее арифметическое оценок за каждое задание, при получении 0,5 балла в конце оценки, она округляется в пользу студента.

### 10-балльная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности

Уровень освоения	Баллы	Показатели оценки
Очень низкий (предупреждение)	1	Отдаленное сходство выполненного упражнения с эталоном, отличие от него по темпу, амплитуде, с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающиеся исправлению.
Низкий (уровень умения)	2	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, со значительными отклонениями от заданной программы, неоправданно вариативно, техника сильно нарушена. Оценивается техника выполнения.
	3	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, скованно, замедленно, с заметными отклонениями от заданной программы. Оценивается техника выполнения.
	4	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы. Оценивается техника выполнения.
Средний (уровень навыка-репродукции)	5	Выполнения упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с незначительными отклонениями от заданной программы и ритма. Оценивается техника выполнения.
	6	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, с незначительными отклонениями от заданной программы. Оценивается техника

		выполнения.
	7	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.
Высокий (уровень результат ивного навыка)	8	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, с сохранением дыхания. Демонстрируется эффективная техника выполнения или оценивается выполнение упражнения.
	9	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, с сохранением дыхания. Демонстрируется эффективная техника выполнения,
	10	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично.

**Перечень двигательных навыков и умений и  
навыков к практическому экзамену  
по предмету Плавание**

1. Проплыть на технику «кролем на груди» 25м
2. Выполнить старт с тумбочки с выходом способом «кроль на груди».
3. Выполнить поворот способом «разворот» в плавании «кроль на груди».
4. Выполнить поворот способом «маятник» в плавании «кроль на груди».
5. Выполнить старт из воды и выход способом «кроль на груди».
6. Проплыть на технику способом «кроль на спине» 25м.
7. Выполнить старт способом «кроль на спине» и выход после старта.
8. Выполнить поворот способом «разворот» в плавании « кроль на спине»
9. Проплыть на технику способом «брасс» 25м.
10. Выполнить старт с тумбочки с выходом способом «брасс»
11. Выполнить поворот способом «маятник» в плавании способом «брасс»
12. Выполнить транспортировку пострадавшего способом «морской захват».
13. Выполнить транспортировку пострадавшего в парах.
14. Выполнить транспортировку пострадавшего способом « под руки»
15. Пронырнуть в длину способом «брасс»
16. Пронырнуть в длину при помощи движений ног способом «кроль на груди».

**ВОПРОСЫ**  
**к экзамену по курсу «Плавание»**  
**специальность 1 - 030201**  
**«Физическая культура и спорт»**

1. Плавание в системе профессионально-прикладной подготовки учителя физической культуры.
2. Значение плавания (оздоровительное, прикладное, гигиеническое).
3. Влияние плавания на организм занимающегося (сердечнососудистую и дыхательную системы)
4. Влияние плавания на организм занимающегося (опорно-двигательную и нервную системы)
5. История развития плавания.
6. Плавание в дореволюционной России.
7. Эволюция техники спортивного плавания.
8. Развитие плавания в Республике Беларусь.
9. Классификация видов плавания, олимпийская программа.
10. Цель, задачи, методические особенности занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях.
11. Характеристика раздела «Плавание» в Комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.
12. Плавание в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений.
13. Плавание в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений.
14. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
15. Методика организации и проведения занятий по плаванию в оздоровительных лагерях.
16. Планирование урока по плаванию. Организационно-методические особенности урока по плаванию.
17. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейнах и на естественных водоемах.
18. Организация занятий плаванием на открытых водоемах (в местах массовых купаний). Гигиенические требования к местам массовых купаний.
19. Общая характеристика оборудования плавательных бассейнов. Гигиенические требования к плавательным бассейнам.
20. Общие требования к технике плавания.
21. Динамическое и статическое плавание. Силы действующие на пловца.
22. Виды утопления. Первая помощь.
23. Анализ положения тела и техники движений ногами в плавании кролем на груди.
24. Анализ техники движений руками и дыхания в плавании кролем на груди.
25. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди.
26. Анализ техники стартов и поворотов в плавании кролем на груди.
27. Анализ положения тела и техники движений ногами в плавании кролем на спине.
28. Анализ техники движений руками и дыхание в плавании кролем на спине.
29. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине.
30. Анализ техники стартов и поворотов в плавании кролем на спине.
31. Анализ положения тела и техники движений ногами в плавании брассом.



32. Анализ техники движений руками и дыхание в плавании брассом.
33. Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.
34. Анализ техники стартов и поворотов в плавании брассом.
35. Анализ положения тела и техники движений ногами в плавании баттерфляем (дельфином).
36. Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем (дельфином).
37. Анализ техники стартов и поворотов в плавании баттерфляем (дельфином).
38. Анализ техники прикладного способа плавания на боку.
39. Анализ техники прикладного способа плавания брассом на спине.
40. Анализ техники ныряния. Методика обучения.
41. Искусственное дыхание. Виды искусственного дыхания.
42. Оказание помощи пострадавшему в воде (способы освобождения от захватов, техника транспортировки пострадавших).
43. Оказание доврачебной помощи пострадавшим в воде при «истинном» утоплении.
44. Оказание доврачебной помощи пострадавшим в воде при «бледном» утоплении.
45. Этапы обучения плаванию.
46. Характеристика средств и методов обучения плаванию.
47. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.
48. Характеристика игровых методов в обучении плаванию.
49. Организация водных праздников.
50. Виды и содержание контроля на занятиях по плаванию.
51. Использование занятий плаванием как средство для развития физических качеств.
52. Использование занятий плаванием как средство для исправления физических недостатков.
53. Методика формирования начальных навыков плавания: задачи, особенности организации занятий.
54. Методика обучения начальному плаванию: освоение со свойствами воды; погружения, открывание глаз в воде, всплытия (упражнения).
55. Методика обучения начальному плаванию: лежание на воде, скольжение, выдохи в воду, прыжки в воду (упражнения).
56. Методика обучения плаванию кролем на груди: движения ногами (упражнения, типичные ошибки).
57. Методика обучения плаванию кролем на груди: движения руками (упражнения, типичные ошибки).
58. Методика обучения плаванию кролем на груди: дыхание, согласование дыхания с движениями руками (упражнения, типичные ошибки).
59. Методика обучения плаванию кролем на груди: согласование движений руками и ногами (упражнения, типичные ошибки).
60. Методика обучения плаванию кролем на спине: движения ногами (упражнения, типичные ошибки).
61. Методика обучения плаванию кролем на спине: движения руками (упражнения, типичные ошибки).
62. Методика обучения плаванию кролем на спине: общее согласование движений (упражнения, типичные ошибки).

- 63.Методика обучения плаванию брассом: движения ногами (упражнения, типичные ошибки).
- 64.Методика обучения плаванию брассом: движения руками (упражнения, типичные ошибки).
- 65.Методика обучения плаванию брассом: дыхание, согласование дыхания с движениями руками (упражнения, типичные ошибки).
- 66.Методика обучения плаванию брассом: общее согласование движений (упражнения, типичные ошибки).
- 67.Методика обучения плаванию баттерфляем (дельфином): движения ногами (упражнения, типичные ошибки).
- 68.Методика обучения плаванию баттерфляем (дельфином): движения руками (упражнения, типичные ошибки).
- 69.Методика обучения плаванию баттерфляем (дельфином): дыхание, согласование дыхания с движениями руками (упражнения, типичные ошибки).
- 70.Транспортировка пострадавших. Виды и способы транспортировки
- 71.Методика обучения старту и повороту в способе баттерфляй (упражнения, типичные ошибки).
- 72.Методика обучения старту и повороту в способе кроль на спине (упражнения, типичные ошибки).
- 73.Методика обучения старту и повороту в способе брасс (упражнения, типичные ошибки).
- 74.Методика обучения старту и повороту в способе кроль на груди (упражнения, типичные ошибки).
- 75.Методика обучения прикладному способу плавания на боку (задачи, упражнения, типичные ошибки).
- 76.Методика обучения прикладному способу плавания брассом на спине (задачи, упражнения, типичные ошибки).
- 77.Методы тренировки пловцов.
- 78.Средства тренировки пловца.
- 79.Негативное влияние плавания на организм.
- 80.Виды соревнований и основной документ, определяющий программу и характер соревнований.
- 81.Организация соревнований на воде.
- 82.Судейское обеспечение соревнований: судьи и их обязанности.
- 83.Виды поворотов их использование в спортивном плавании.
- 84.Терминология спортивного плавания.

### 300 вопросов к тестированию

1. Кому принадлежит высказывание: «Без истории предмета нет теории предмета. Без теории нет и мысли о самом предмете».

- А) Н.Г. Чернышевскому.
- Б) А.В. Суворову.
- В) А. Гейсону.
- Г) С.В. Петрову.
- Д) А. Хайош.

2. В каком году была основана первая в Европе школа по обучению плаванию?

- А) 1750 г.
- Б) 1785 г.
- В) 1890 г.
- Г) 1900 г.
- Д) 1755 г.

3. В каком году было основано первое общество по «спасению утопающих»?

- А) 1765 г.
- Б) 1890 г.
- В) 1888 г.
- Г) 1767 г.
- Д) 1900 г.

4. Как называлось общество, ставшее центром спортивного плавания в России в 1922г.?

- А) «Дельфин».
- Б) «Нырок».
- В) «Поплавок».
- Г) «Карась».
- Д) «Акула».

5. В каком году женщины впервые приняли участие в соревнованиях по плаванию?

- А) 1912 г.
- Б) 1900 г.
- В) 1940 г.
- Г) 1890 г.
- Д) 1905 г.

6. Какой способ плавания самый быстрый?

- А) кроль.
- Б) кроль на спине.
- В) брасс.
- Г) на боку.
- Д) баттерфляй.

7. Слово «брасс» в переводе обозначает:

- А) прыжок.
- Б) рывок.
- В) взмах.
- Г) толчок.
- Д) скольжение.

- 8.** Какой способ используют на третьем этапе комплексного плавания?  
А) баттерфляй.  
Б) кроль на спине.  
В) кроль на груди.  
Г) плавание на боку.  
Д) брасс.
- 9.** Какие способы плавания не входят в состав комбинированной эстафеты?  
А) плавание на боку.  
Б) кроль.  
В) кроль на спине.  
Г) баттерфляй.  
Д) брасс.
- 10.** Самая длинная дистанция при плавании способом кроль на груди:  
А) 100 м.  
Б) 1000 м.  
В) 600 м.  
Г) 800 м.  
Д) 1500 м.
- 11.** Термин «короткая вода» применяется к бассейнам длиной:  
А) 15 м.  
Б) 20 м.  
В) 25 м.  
Г) 40 м.  
Д) 50 м.
- 12.** Старт на дистанцию способом кроль на спине производят:  
А) с тумбочки.  
Б) с бортика бассейна.  
В) из воды, стоя ногами на дне бассейна.  
Г) из воды, спиной к дистанции, руками держась за поручни.  
Д) из воды, одной рукой держась за бортик бассейна.
- 13.** От чего зависит «плавучесть» человека?  
А) от температуры воды.  
Б) от температуры воздуха.  
В) от удельного веса тела.  
Г) от размера бассейна.  
Д) от купального костюма.
- 14.** Оптимальный возраст детей для обучения технике плавания:  
А) 5-6 лет.  
Б) 7-8 лет.  
В) 9-10 лет.  
Г) 13-15 лет.  
Д) 18-20 лет.
- 15.** Состояние клинической смерти продолжается:  
А) 1-2 мин.  
Б) 3-4 мин.

В) 5-6 мин.

Г) 7-9 мин.

Д) 10-11 мин.

**16.** «Статическое плавание» - это:

А) плавание с подручными средствами.

Б) неподвижное лежание на поверхности воды.

В) ныряние на глубину.

Г) скольжение после отталкивания.

Д) плавание при помощи движений ногами.

**17.** Плавание, как средство реабилитации рекомендуют:

А) при болезнях глаз.

Б) при аллергии.

В) при плоскостопии.

Г) при нарушениях осанки.

Д) при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.

**18.** Сколько дорожек в бассейне, должно быть при проведении соревнований международного уровня:

А) 4.

Б) 5.

В) 6.

Г) 7.

Д) 8.

**19.** Финальные заплывы на соревнованиях по плаванию формируются:

А) по желанию участников.

Б) по времени предварительных заплывов.

В) по жеребьевке.

Г) по времени подачи заявок.

Д) по желанию главного судьи.

**20.** Старт на соревнованиях по плаванию производят при помощи:

А) звукового сигнала.

Б) взмаха флажка.

В) сигнала лампочки.

Г) речевой команды.

**21.** Обучение плаванию начинают:

А) с рассказа об истории плавания

Б) с показа видео роликов

В) с ознакомлением свойств воды.

Г) с закаливания.

**22.** Руки при плавании в баттерфляе выполняют:

А) движения попеременно.

Б) движения одновременно.

В) поочередно.

Г) ассиметрично

**23.** Чтобы удалить воду из легких большого, грузного человека надо:

А) приподнять его за ноги.

Б) повернуть его на бок.

В) посадить его.

Г) нажать на грудную клетку.

**24.** В обязанности судьи при участниках входит:

А) формировать заплывы.

Б) выводить участников на старт.

В) оказывать помощь после старта.

Г) говорить результаты.

**25.** Пловцам-брассистам необходимо иметь хорошую подвижность:

А) в голеностопном суставе.

Б) в локтевых суставах

В) в шейном отделе позвоночника.

Г) в плечевых суставах.

**26.** Какими свойствами обладает вода?

А) Густая.

Б) Мокрая.

В) Теплоемкая.

Г) Мягкая.

**27.** Какой оптимальный угол атаки при плавании кролем на груди?

А) 5-8°

Б) 8-10°

В) 10-12°

Г) 12-14°

Д) 3-5°

**28.** Факторы, влияющие на технику плавания?

А) Вес занимающихся.

Б) Особенности телосложения.

В) Купальный костюм.

Г) Температура воды.

**29.** Какая температура воды в закрытом бассейне по санитарным нормам?

А) 15-20°

Б) 18-20°

В) 26-28°

Г) 29-31°

**30.** Куда направлена рабочая фаза при движении ногами в «баттерфляе»?

А) Вверх

Б) Вниз.

В) В сторону.

Г) Влево.

**31.** Движение рукой в способе плавания кроль на груди осуществляется по фазам в следующей последовательности:

А) захват, подтягивание, отталкивание, выход руки из воды, пронос над водой, вход в воду.

Б) выход руки из воды, захват, отталкивание, подтягивание, пронос над водой, вход в воду.

В) подтягивание, захват, отталкивание, выход руки из воды, пронос над водой, вход в воду.

Д) захват, пронос над водой, подтягивание, выход руки из воды, отталкивание, вход в воду.

**32.** Отметьте утверждения, которые соответствуют правильному положению тела в способе плавания кроль на груди:

А) Голова удерживается на горизонтальной оси тела

Б) Плечи не поворачиваются вправо и влево относительно продольной оси тела

В) Угол атаки составляет 6 – 8 градусов

Г) Высокое положение головы

**33.** В спринте оптимальным согласованием движений ног при плавании кролем на груди является следующий вариант:

А) шестиударный кроль

Б) четырехударный кроль

В) двухударный кроль

Г) не имеет значения

**34.** Стартовый прыжок осуществляется по фазам в следующей последовательности:

А) замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение и выход на поверхность.

Б) отталкивание с махом руками, замах с подседом, полет, вход в воду, скольжение и выход на поверхность.

В) замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, выход на поверхность и скольжение.

Г) замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, скольжение, вход в воду, и выход на поверхность.

**35.** Скоростной поворот "сальто" в способе плавания кроль на груди осуществляется по фазам в следующей последовательности:

А) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход.

Б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход.

В) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение.

Г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение.

**36.** Где вышла первая книга по плаванию:

А) в Дании.

Б) в Германии.

В) в России.

Г) в Италии.

Д) в Польше.

**37.** В каком городе России была открыта первая школа по плаванию:

А) в Петербурге.

Б) в Н.Новгороде.

В) в Москве.

Г) в Муроме.

Д) в Смоленске.

**38.** Кем была открыта «Шуваловская» школа плавания:

А) Песковым.

- Б) Шефером.
- В) Шуваловым.
- Г) Холлом.
- Д) Суворовым.

**39.** С какого года стали проводиться крупные соревнования по плаванию в Москве:

- А) 1900 г.
- Б) 1917 г.
- В) 1921 г.
- Г) 1905 г.
- Д) 1940 г.

**40.** С какого года стали проводиться чемпионаты Европы по плаванию:

- А) 1905 г.
- Б) 1921 г.
- В) 1926 г.
- Г) 1935 г.
- Д) 1945 г.

**41.** Способ плавания « кроль на груди» был изобретён:

- А) в России.
- Б) в Китае.
- В) на Соломоновых островах.
- Г) на Багамских островах.
- Д) в Америке.

**42.** В переводе слово «баттерфляй» обозначает:

- А) кузнечик.
- Б) кошка.
- В) бабочка.
- Г) паук.
- Д) жучок.

**43.** Сколько способов плавания используют при плавании комплексом:

- А) 3.
- Б) 4.
- В) 5.
- Г) 2.
- Д) 6.

**44.** Старт при комбинированной эстафете производят:

- А) с бортика бассейна.
- Б) из воды, стоя ногами на дне бассейна.
- В) с тумбочки.
- Г) из воды, держась руками за поручни, спиной к дистанции.
- Д) боком из воды.

**45.** Какой способ плавания используется на втором этапе в комплексном плавании:

- А) брасс.
- Б) кроль на груди.
- В) баттерфляй.
- Г) кроль на спине.



Д) на боку.

**46.** Какой дистанции при плавании кролем на груди не существует:

А) 100 м.

Б) 200 м.

В) 300 м.

Г) 400 м.

Д) 1500 м.

**47.** Какой способ плавания не относят к спортивным видам:

А) брасс на спине.

Б) брасс.

В) кроль на груди.

Г) кроль на спине.

Д) баттерфляй.

**48.** Поворот «кувырком» используется при плавании:

А) брассом

Б) кролем на груди.

В) баттерфляем.

Г) брассом на спине.

Д) на боку.

**49.** Старт, при плавании каким способом производят из воды:

А) кроль на груди.

Б) брасс.

В) кроль на спине.

Г) баттерфляй.

**50.** По каким признакам можно определить наступление клинической смерти при утоплении:

А) расширенные зрачки.

Б) судороги.

В) напряженные мышцы шеи.

Г) посиневшие ногтевые фаланги пальцев рук и ног.

Д) урежение частоты сердечных сокращений.

**51.** Какие из перечисленных заболеваний относят к «специфическим» заболеваниям пловцов:

А) нервные расстройства.

Б) ринит.

В) гипертония.

Г) сердечные заболевания.

Д) аллергия.

**52.** В условиях природного водоёма группа детей на одного преподавателя не должна превышать:

А) 5-6 человек.

Б) 8-10 человек.

В) 12-16 человек.

Г) 16-19 человек.

Д) 20-25 человек.

- 53.** В обязанности судьи-секундометриста входит:
- А) выдача секундомеров.
  - Б) включение секундомеров.
  - В) засечение времени при прохождении дистанции спортсменом.
  - Г) объявление результатов.
  - Д) ремонт секундомеров перед соревнованиями.
- 54.** При выполнении «фальшстарта» участник:
- А) снимается с дистанции.
  - Б) получает предупреждение.
  - В) может получить до 2 предупреждений.
  - Г) получает штрафные секунды.
  - Д) получает красную карточку.
- 55.** При проведении заплывов тренер спортсмена может находиться:
- А) рядом с дорожкой, по которой стартует спортсмен.
  - Б) рядом с судейским столиком.
  - В) на трибуне бассейна.
  - Г) на бортике бассейна.
  - Д) где захочет.
- 56.** При одинаковом времени на дистанции у двух пловцов победа определяется:
- А) по лучшему предварительному результату.
  - Б) состоится переплывание дистанции.
  - В) участники тянут жребии.
  - Г) по решению глав.судьи.
- 57.** Для участия в соревнованиях представитель команды должен послать в орг. комитет:
- А) фотографию.
  - Б) техническую заявку
  - В) личную заявку
  - Г) результаты предыдущих соревнований.
- 58.** На комбинированную эстафету команда выходит на старт:
- А) по одному
  - Б) все вместе
  - В) по мере окончания каждого этапа.
  - Г) по два.
- 59.** Каким видам плавания рекомендуют обучать одновременно:
- А) брасс-кроль
  - Б) спина – кроль
  - В) брасс - дельфин
  - Г) брасс - спина
- 60.** При подборе игр на воде для праздника «Нептун» в оздоровительных лагерях учитывают:
- А) плавательную подготовленность участников.
  - Б) их возраст.
  - В) особенности рельефа водоема.
  - Г) погодные условия.

Д) день недели.

**61.**Какая дистанция не входит в программу Олимпийских игр?

- А) 100м. в\с
- Б) 50м. брасс
- В) 800м. в\с
- Г) 50м. в\с

**62.**Сколько стран участвовало в первых Олимпийских играх в плавании?

- А) 10
- Б) 7
- В) 5
- Г) 4
- Д) 9

**63.**Как называется главная сила препятствующая продвижению тела пловца вперед?

- А) подъёмной силой
- Б) лобовым сопротивлением
- В) силой тяги
- Г) выталкивающая сила.

**64.**Сколько фаз различают в движении ногами способом брасс?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 6

**65.**Поворот «кувырком» относят:

- А) к «закрытым» поворотам
- Б) к «открытым» поворотам
- В) к плоскостным поворотам
- Г) нет такого поворота

**66.**При выполнении фазы захвата в способе плавания кроль на спине рука начинает рабочее движение в направлении:

- А) вперед - вниз и немного кнаружи
- Б) назад - вниз и немного кнаружи
- В) вперед - вниз и немного внутрь
- Г) назад - вниз и немного внутрь

**67.**Отметьте утверждения, которые соответствуют правильному выполнению фазы выхода руки из воды в способе плавания кроль на спине:

- А) выход осуществляется сравнительно быстрым, но плавным движением
- Б) выход осуществляется медленным и резким движением
- В) кисть покидает воду большим пальцем вверх
- Г) кисть покидает воду мизинцем вверх

**68.**Рука в способе плавания кроль на спине входит в воду:

- А) близко к продольной оси тела
- Б) напротив противоположного плечевого сустава
- В) близко к голове
- Г) напротив одноименного плечевого сустава

- 69.** Во время выполнения фазы полета, в старте из воды при плавании кролем на спине пловец находится в следующем положении:
- А) вытягивается, прогибает туловище и запрокидывает голову назад.
  - Б) сгибает туловище и запрокидывает голову назад.
  - В) вытягивается, прогибает туловище и наклоняет голову вперед.
- 70.** Скоростной поворот "сальто" при плавании на спине осуществляется по фазам в следующей последовательности:
- А) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход.
  - Б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход.
  - В) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение.
  - Г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение.
- 71.** Какому способу плавания были посвящены первые публикации с описанием методики обучения и техники плавания в России.
- А) брассу.
  - Б) кролю на груди.
  - В) кролю на спине.
  - Г) плаванию на боку.
  - Д) баттерфляю.
- 72.** Когда был разработан и применён на практике метод отдельного обучения плаванию:
- А) первая половина 19 века.
  - Б) середина 19 века.
  - В) вторая половина 19 века.
  - Г) начало 20 века.
  - Д) середина 20 века.
- 73.** Сколько упражнений необходимо было выполнить для получения звания «магистров» и «кандидатов» плавания в «Шуваловской» школе плавания:
- А) 5.
  - Б) 8.
  - В) 10.
  - Г) 12.
  - Д) 16.
- 74.** Когда был разработан и введен в практику комплекс ГТО:
- А) 1920-1921г.
  - Б) 1925-1927 г.
  - В) 1931-1932г.
  - Г) 1940-1941г.
  - Д) 1945-1946г.
- 75.** В каком году был проведен первый чемпионат мира по плаванию:
- А) 1950г.
  - Б) 1955г.
  - В) 1960г.
  - Г) 1963г.
  - Д) 1973г.
- 76.** Слово « кроль» в переводе обозначает:

- А) ползти.
- Б) прыгать.
- В) летать.
- Г) приседать.
- Д) скакать.

**77.** Изначально, при способе баттерфляй ноги выполняли движения, как при способе:

- А) брасс.
- Б) кроль на груди.
- В) кроль на спине.
- Г) на боку.
- Д) саженками.

**78.** Последний этап в комплексном плавании выполняется способом:

- А) брасс.
- Б) кроль на груди.
- В) кроль на спине.
- Г) баттерфляй.
- Д) на боку.

**79.** Какой способ плавания относят к прикладному виду:

- А) брасс.
- Б) брасс на спине.
- В) кроль на спине.
- Г) кроль на груди.
- Д) баттерфляй.

**80.** Какой дистанции при плавании способом баттерфляй не существует:

- А) 50м.
- Б) 100м.
- В) 150м.
- Г) 200 м.

**81.** Термин «длинная вода» применяется к бассейнам длиной:

- А) 25м.
- Б) 30м.
- В) 50м.
- Г) 75м.
- Д) 100м.

**82.** Термин «угол атаки» - это:

- А) угол между положением рук пловца.
- Б) угол между положением ног пловца.
- В) угол между продольной осью тела и поверхностью воды.
- Г) угол между головой пловца и поверхностью воды.
- Д) угол во время старта, между пловцом и поверхностью воды.

**83.** При плавании брассом поворот выполняют:

- А) кувырком (закрытый поворот).
- Б) с отталкиванием ногами от дна бассейна.
- В) с отталкиванием одной ногой от бортика бассейна.

- Г) открытым поворотом с касанием бортика одной рукой.  
Д) открытым поворотом с касанием бортика двумя руками.
- 84.** Количество детей при обучении плаванию на одной дорожке не должно превышать:
- А) 8 человек.
  - Б) 10 человек.
  - В) 15 человек.
  - Г) 20 человек.
  - Д) 25 человек.
- 85.** Бледные или белые кожные покровы у пострадавших в воде говорят о:
- А) отсутствие воды в легких.
  - Б) наличие воды в легких.
  - В) судороге.
  - Г) отсутствие воды в желудке.
  - Д) наличие воды в желудке.
- 86.** «Динамическое» плавание – это:
- А) транспортировка чего-либо.
  - Б) плавание с медленной скоростью.
  - В) ныряние.
  - Г) плавание в ластах.
  - Д) лежание на воде.
- 87.** Для участия в соревнованиях необходимо подать в судейскую коллегию:
- А) докладную.
  - Б) заявку.
  - В) справку.
  - Г) прошение.
  - Д) жалобу.
- 88.** На соревнованиях международного уровня в заплыве участвуют максимум:
- А) 6 человек.
  - Б) 8 человек.
  - В) 10 человек.
  - Г) 7 человек.
  - Д) 12 человек.
- 89.** По первому сигналу судьи участники заплыва на дистанцию кролем на груди:
- А) раздеваются.
  - Б) заходят на тумбочку.
  - В) говорят о готовности к старту.
  - Г) становятся рядом с тумбочкой.
  - Д) прыгают в воду.
- 90.** По окончании дистанции участники:
- А) самостоятельно покидают бассейн.
  - Б) ждут сигнала судьи.
  - В) выходят из воды рядом с тумбочками.
  - Г) выходят все вместе.
- 91.** Сколько этапов обучения плаванию принято выделять:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

**92.** Как организуют движение по дорожкам при обучении плаванию:

- А) по правой стороне
- Б) по левой стороне
- В) одновременно по двум сторонам
- Г) как угодно.

**93.** На сколько фаз делят движения ног в плавании кролем на груди:

- А) на 2
- Б) на 3
- В) на 4
- Г) нет фаз.

**94.** Куда направленно движение ног в плавании кролем на спине:

- А) вперед-назад.
- Б) вверх- вниз
- В) в стороны
- Г) ноги неподвижны

**95.** Под технической подготовкой пловцов подразумевают:

- А) наличие дополнительных технических средств
- Б) совершенствование техники плавания.
- В) экипировка пловца.
- Г) наличие гидрокостюма

**96.** Какова оптимальная температура воды при организации занятия на открытых водоемах?

- А) 17°
- Б) 18°
- В) 19°
- Г) 21°

**97.** При организации обучения плаванию на открытой воде движение организуют:

- А) по течению
- Б) против течения
- В) к берегу
- Г) от берега

**98.** Какова оптимальная глубина бассейна для эффективного и безопасного обучения плаванию детей 7-10 лет?

- А) 0,6-0,85м.
- Б) 0,8-1м.
- В) 1,2-1,35м
- Г) 1,4-1,75м

**99.** В условиях закрытого бассейна максимальное количество детей на одного преподавателя должно быть:

- А) 10-15
- Б) 15-20

В) 20-25

Г) 25-30

**100.** Сколько сил действует на спортсмена при статическом плавании?

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 1

Д) нет воздействий никаких сил.

**101.** К началу фазы отталкивания в скоростном повороте сальто при плавании на спине спортсмен находится в положении:

А) на боку, руки направлены вперед.

Б) на груди, руки направлены вперед.

В) на спине, руки направлены вперед.

Г) на боку, руки находятся у бедер.

**102.** Во время рабочего движения ногами в способе плавания брасс стопы движутся:

А) по дугам назад- к наружи, а затем назад- внутрь.

Б) по дугам назад- внутрь, а затем назад- к наружи.

В) наружу по прямой.

Г) внутрь по очереди.

**103.** Подготовительное движение ногами в способе плавания брасс выполняется:

А) за счет сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

Б) за счет выпрямления ног в коленных и тазобедренных суставах.

В) за счет поворота стоп наружу.

Г) при разгибании коленей

**104.** Движение руками в способе плавания брасс осуществляется по фазам в следующей последовательности:

А) захват, подтягивание, отталкивание, выведение рук вперед.

Б) подтягивание, захват, отталкивание, выведение рук вперед.

В) захват, отталкивание, подтягивание, выведение рук вперед.

Г) выведение рук вперед, подтягивание, отталкивание, захват.

**105.** При выполнении фазы захвата в способе плавания брасс руки начинают рабочее движение в направлении:

А) вперед и немного в стороны.

Б) назад и немного в стороны.

В) вперед и немного внутрь.

Г) назад и немного внутрь.

**106.** Где была создана первая школа «любителей плавания»:

А) Париж.

Б) Москва.

В) Вена.

Г) Петербург.

Д) Новгород.

**107.** Где было основано первое общество по «спасению тонущих»:

А) Москва.

Б) Амстердам.



- В) Париж.
- Г) Петербург.
- Д) Минск.

**108.** Солдаты, какого рода войск, в 1914-1918г. не проходили плавательную подготовку:

- А) понтонные войска.
- Б) саперные войска.
- В) морские войска.
- Г) конные войска.
- Д) стрелки.

**109.** Когда был построен первый зимний плавательный бассейн:

- А) 1920г.
- Б) 1925г.
- В) 1927г.
- Г) 1930г.
- Д) 1935г.

**110.** В каком городе был построен первый зимний плавательный бассейн:

- А) Москва.
- Б) Петербург.
- В) Киев.
- Г) Минск.
- Д) Витебск.

**111.** Какого способа плавания кролем на груди не существует:

- А) двухударного.
- Б) четырехударного.
- В) шестиударного.
- Г) восемнадцатимиударного..

**112.** С какого года стали проводиться кубки мира по плаванию:

- А) 1963г.
- Б) 1965г.
- В) 1970г.
- Г) 1979г.
- Д) 1980г.

**113.** Способ плавания баттерфляем возник как разновидность:

- А) плавания на боку.
- Б) плавания брассом.
- В) плавания кролем на спине.
- Г) плавания кролем на груди.
- Д) плавания брассом на спине.

**114.** При комплексном плавании дистанцию начинают:

- А) с кроля на спине.
- Б) с кроля на груди.
- В) с брасса на груди.
- Г) с баттерфляя.
- Д) с плавания на боку.

**115.** Какое движение ногами при плавании способом кроль на груди является технически правильным:

- А) одновременное.
- Б) разноименное.
- В) асимметричное.
- Г) попеременное вверх-вниз.
- Д) попеременное вправо-влево.

**116.** Каких дистанций при плавании способом брасс на груди не существует:

- А) 50м.
- Б) 100м.
- В) 200м.
- Г) 250м.
- Д) 300м.

**117.** Какой дистанции нет в эстафетном плавании:

- А) 3x100 м.
- Б) 4x50 м.
- В) 4x100 м.
- Г) 4x200 м.

**118.** Куда направлена выталкивающая сила воды:

- А) на ноги спортсмена.
- Б) на грудную клетку спортсмена.
- В) на боковую область спортсмена.
- Г) вверх.
- Д) вниз.

**119.** При посинении кожных покровов у пострадавших в воде, можно сделать вывод:

- А) о наличие воды в легких.
- Б) об остановке сердца.
- В) о наличие воды в желудке.
- Г) о судорогах.
- Д) об отсутствие воды в желудочно-кишечном тракте.

**120.** «Волнообразные» движения пловец выполняет при плавании:

- А) баттерфляем.
- Б) брассом на груди.
- В) брассом на спине.
- Г) кролем на груди.
- Д) на боку.

**121.** При проведении искусственного дыхания «рот в рот», необходимо пострадавшему закрывать:

- А) глаза.
- Б) нос.
- В) уши.
- Г) голову.
- Д) живот.

**122.** Какая температура считается оптимальной для плавания в закрытых бассейнах:

- А) 15°-16 °

- Б) 18°-20°
- В) 20°-24°
- Г) 27°-29°
- Д) 29°-32°

**123.** Что такое «цикл» в плавании:

- А) расстояние от начала до конца дистанции.
- Б) скольжение после толчка.
- В) одно законченное движение рукой.
- Г) одно законченное движение ногой.
- Д) одно законченное движение и рукой и ногой.

**124.** В обязанности судьи-секретаря входит:

- А) приглашать к старту.
- Б) выдавать зарплату.
- В) записывать результаты.
- Г) начинать соревнования.
- Д) заканчивать соревнования.

**125.** По второму сигналу судьи-стартера участники - брассисты:

- А) прыгают в воду.
- Б) принимают предстартовое положение.
- В) заходят на тумбочку.
- Г) раздеваются.
- Д) подходят к судье.

**126.** Термин «открытая вода» применяется к бассейнам:

- А) без крыши
- Б) открытым водоемам
- В) бассейнам без освещения.
- Г) бассейнам – лягушатникам.

**127.** Рабочая фаза движения ног при плавании брассом направлена:

- А) вверх
- Б) назад
- В) вниз.
- Г) вперед.

**128.** При обучении детей 5-6 лет плаванию преимущественно применяется:

- А) игровой метод обучения
- Б) соревновательный.
- В) последовательный
- Г) расчлененный.

**129.** Если пострадавший в воде с синюшным оттенком кожи необходимо первое:

- А) удалить воду из легких
- Б) позвать на помощь.
- В) начать делать искусственное дыхание.

**130.** В комбинированной эстафете есть дистанция:

- А) 3x50
- Б) 4x100
- В) 4x50

Г) 4x25

**131.** При каком способе плавания самый большой «угол атаки»?

А) при кроле на груди

Б) при кроле на спине

В) при брассе

Г) при дельфине

**132.** Оптимальный возраст при обучении детей спортивным способам плавания:

А) 7-11 лет

Б) 12-14 лет

В) 15-16 лет

Г) 5-7 лет

**133.** Не дисквалифицируют спортсменов при выполнении поворота при плавании брассом из-за:

А) касания руками бортика на одном уровне

Б) касания руками на разных уровнях

В) касания ног дна

Г) остановки при повороте

**134.** Обучение плаванию лучше начинать со спортивного способа:

А) Брасс

Б) Кроль на спине

В) Кроль на груди

Г) Баттерфляй

**135.** По окончанию урока по плаванию необходимо:

А) сказать всем «до свидания»

Б) пересчитать занимавшихся

В) сообщить задачи следующего урока

Г) провести разминку.

**136.** При выполнении фазы подтягивания в способе плавания брасс руки движутся в направлении:

А) назад-вниз -в стороны

Б) вперед-вниз -в стороны

В) назад-вниз и немного внутрь

Г) вперед-вниз и немного внутрь

**137.** Вдох в способе плавания брасс выполняется:

А) во время завершения фазы отталкивания руками

Б) во время выполнения фазы захвата руками

В) во время завершения фазы выведения рук вперед

Г) во время выполнения фазы подтягивания руками

**138.** В способе плавания брасс движения в цикле начинаются:

А) с движений руками: выполняется захват и подтягивание

Б) с движений ногами: выполняется подготовительное движение

В) с фазы скольжения

**139.** В способе плавания брасс фаза скольжения и выхода на поверхность в стартовом прыжке осуществляется:

А) при помощи скольжения и гребка руками до бедер, второго скольжения и выведения рук вперед с движением ног

Б) при помощи энергичных движений ногами и одного гребка руками

В) при помощи движений ног как при кроле

**140.** Поворот "маятником" осуществляется по фазам в следующей последовательности:

А) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход

Б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход

В) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение

Г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение

**141.** Олимпийские рекорды регистрируются на следующих дистанциях на спине, брассом и баттерфляем:

А) 100 и 200 метров

Б) 50, 100 и 200 метров

В) 100, 200 и 400 метров

Г) 100, 200 и 300 метров

Д) 50, 100 и 300 метров

**142.** Мировые рекорды в комплексном плавании регистрируются на следующих дистанциях:

А) 100 и 200 метров

Б) 100, 200 и 400 метров

В) 100 и 400 метров

Г) 200, 400 и 800 метров

**143.** Мировые рекорды регистрируются на следующих дистанциях вольным стилем:

А) 50, 100, 200, 300, 400, 800 и 1500 метров

Б) 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 метров

В) 50, 100, 200, 400, 500, 1000 и 1500 метров

Г) 50, 100, 200, 300, 400, 500 и 800 метров

Д) 50, 100, 200, 400, 1000 и 1500 метров

**144.** Фальстартовый шнур натягивается на расстоянии:

А) 5 метров от старта

Б) 12,5 метров от старта

В) 10 метров от старта

Г) 15 метров от старта

**145.** Серединная линия разметки на дне 25-ти метрового бассейна имеет длину:

А) 21 метр

Б) 22 метра

В) 23 метра

Г) 24 метра

Д) 25 метров

**146.** Главный секретарь должен:

А) контролировать результаты и места, полученные после каждого заплыва от рефери

Б) вести списки вновь установленных рекордов

В) подбирать результаты после предварительных заплывов и финалов

Г) проверить или записать официальное время на карточке для каждого участника  
**147.** Распределение участников по заплывам и дорожкам осуществляется на основании:

- А) предварительных результатов
- Б) планируемых результатов
- В) результатов, показанных на предыдущих соревнованиях
- Г) жеребьевки

**148.** Вольный стиль означает, что пловцу разрешается:

- А) плыть только кролем на груди
- Б) плыть любым способом, исключая этапы вольного стиля в комплексном плавании
- В) плыть любым способом, исключая этапы эстафетного плавания вольным стилем
- Г) плыть любым способом, исключая этапы вольного стиля в комбинированной эстафете

**149.** Брасс на спине означает, что пловцу разрешается:

- А) Плыть только брассом на спине.
- Б) можно переворачиваться на спину для отдыха.
- В) можно переворачиваться только во время выполнения поворотов.

**150.** В комплексном плавании пловец проходит дистанцию четырьмя способами в следующем порядке:

- А) вольный стиль, брасс, на спине и баттерфляй
- Б) баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль
- В) на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль
- Г) баттерфляй, брасс, на спине и вольный стиль

**151.** В комбинированной эстафете пловцы проходят дистанцию четырьмя способами в следующем порядке:

- А) вольный стиль, брасс, на спине и баттерфляй
- Б) баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль
- В) на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль
- Г) баттерфляй, брасс, на спине и вольный стиль

**152.** Поворот "маятником" осуществляется по фазам в следующей последовательности:

- А) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход
- Б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход
- В) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение
- Г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение

**153.** В фазе "подплывания" при выполнении поворота «маятником» пловец должен коснуться стенки:

- А) двумя руками одновременно, на одном уровне
- Б) одной рукой близко к поверхности воды
- В) не имеет значения
- Г) не касается бортика руками

**154.** Дисквалифицировать пловца за нарушение правил старта может:

- А) рефери
- Б) стартер

В) судья при участниках

Г) судья по технике плавания

**158.** Судья при участниках обязан:

А) следить за стартом участников

Б) заверяет подписанные рефери результаты

В) проверяет готовность пловцов

Г) обеспечивает своевременный выход участников соревнований к месту старта

**159.** Судьи на финише должны:

А) сообщить порядок прихода пловцов на финиш рефери

Б) принять решение о порядке финиша участниками на своем участке работы

В) контролировать правильность финиша

Г) сообщить порядок прихода пловцов на финиш главному секретарю

Д) сообщить порядок прихода пловцов старшему судье на финише

**160.** Куда направлена рабочая фаза при движении ногами в «баттерфляе»?

А) Вверх

Б) Вниз.

В) В сторону.

Г) Влево.

**161.** При плавании способом баттерфляй ноги выполняют:

А) одновременные движения

Б) симметричные движения

В) поочередные движения

Г) попеременные движения

**162.** Рабочее движение ногами в способе плавания баттерфляй выполняется:

А) сверху - вниз

Б) снизу - вверх

В) вниз – в стороны

Г) вверх – в стороны

**163.** Движение руками в способе плавания баттерфляй осуществляется:

А) одновременно, симметрично

Б) попеременно

В) поочередно

Г) ассиметрично

**164.** При выполнении фазы захвата в способе плавания баттерфляй кисти движутся:

А) вперед-в стороны-вниз

Б) вперед-внутри-вниз

В) назад-в стороны-вниз

Г) назад-внутри-вниз

**165.** Основным вариантом согласованности движений в способе плавания баттерфляй является:

А) двухударный баттерфляй

Б) одноударный баттерфляй

В) трехударный баттерфляй

Г) безударный баттерфляй

**166.** При занятиях плаванием снижается нагрузка:

- А) на позвоночник
- Б) на грудные мышцы
- В) на шейный отдел позвоночника
- Г) на мышцы ног

**167.** У лиц систематически занимающихся плаванием:

- А) увеличиваются размеры сердца
- Б) понижается мышечная масса.
- В) увеличивается мышечная масса.
- Г) увеличивается жировая масса.

**168.** При плавании, в горизонтальном положении:

- А) увеличивается кровоснабжение мозга.
- Б) увеличивается кровоснабжение внутренних органов
- В) увеличивается кровоснабжение мышц ног
- Г) увеличивается кровоснабжение мышц спины.

**169.** Главной задачей прикладного плавания является:

- А) научиться нырять на глубину
- Б) оказывать помощь пострадавшему на воде.
- В) научиться плавать в соленой воде.
- Г) переправляться через водную преграду.

**170.** Силы сопротивления это:

- А) силы препятствующие продвижению пловца в заданном направлении.
- Б) силы помогающие продвижению пловца в заданном направлении.
- В) силы выталкивающие пловца на поверхность
- Г) силы, действующие на боковые поверхности тела пловцов.

**171.** «Миделево сечение» - это:

- А) проекция контуров тела пловца на горизонтальную плоскость.
- Б) проекция контуров тела пловца на фронтальную плоскость
- В) проекция контуров тела пловца на вертикальную плоскость
- Г) проекция контуров тела пловца на сагиттальную плоскость.

**172.** «Темп» в плавании – это:

- А) частота движений в единицу времени
- Б) количество движений в единицу времени.
- В) быстрота движений в единицу времени.
- Г) скорость выполнения движений в единицу времени.

**173.** «Шаг» в плавании – это:

- А) длина гребка.
- Б) длина отталкивания от бортика.
- В) расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движений.
- Г) размах рук пловца.

**174.** В каком году плавание на спине было включено в программу Олимпийских игр:

- А) 1920г.
- Б) 1904г.
- В) 1900г.
- Г) 1924г.



Д) 1922г.

**175.** В каком году в соревнованиях на спине приняли участие женщины:

А) 1904г.

Б) 1924г.

В) 1926г.

Г) 1928г.

Д) 1930г.

**176.** Техника движения кроля на спине имеет много общего:

А) с техникой движения брассом.

Б) с техникой движения кролем на груди.

В) с техникой движения плавания на боку.

Г) с техникой движения плавания баттерфляем.

**177.** Для увеличения времени задержки дыхания при проныривании необходимо:

А) сделать разминку

Б) несколько глубоких вдохов.

В) сделать махи руками

Г) выполнить приседания

**178.** Плавание брассом на спине относят:

А) к прикладным видам плавания

Б) к спортивным видам плавания

В) к развлечениям на воде

Г) к играм на воде.

**179.** При плавании на боку ноги выполняют движения:

А) вверх – вниз

Б) вперед – назад

В) «верхняя» - вперед, «нижняя» - назад

Г) «нижняя»- вперед, «верхняя» - назад

**180.** При плавании брассом на спине руки выполняют движения:

А) одновременно

Б) поочередно

В) находятся неподвижно вверху

Г) находятся неподвижно внизу

**181.** В каком году баттерфляя выделен в самостоятельный способ плавания

А) 1958г.

Б) 1960г.

В) 1970г.

Г) 1953г.

**182.** В комбинированной эстафете баттерфляй плавается:

А) первым этапом

Б) вторым этапом

В) третьим этапом

Г) четвертым этапом

Д) не включен в состав эстафеты.

**183.** Сколько фаз выделяют в движении руками баттерфляем:

А) 4

- Б)2
- В)3
- Г)6
- Д)7

**184.** При старте кролем на спине по правилам соревнований пальцы ног должны находиться:

- А) ниже кромки воды
- Б) выше кромки воды
- В) одна нога выше, другая ниже
- Г) не оговорено правилами

**185.** Плоскостные простые повороты используют:

- А) в спорте высших достижений
- Б) при начальном обучении
- В) в играх на воде
- Г) при плавании на боку
- Д) при плавании в открытых водоёмах

**186.** При повороте «кувырком» ноги ставятся:

- А) на бортик одновременно
- Б) на бортик по очереди
- В) отталкиваются только одно ногой
- Г) отталкиваются от дна двумя ногами
- Д) отталкиваются от дна одно ногой

**187.** При повороте «кувырком» спортсмен:

- А) касается бортика рукой
- Б) не касается бортика рукой
- В) касается двумя руками
- Г) касается поочередно каждой рукой

**188.** Оптимальная глубина для ныряния в длину:

- А) 1метр
- Б) 60-80см
- В) 1,5метра
- Г) 20см

**189.** При оказании помощи пострадавшему способом «Сильвестра»:

вдох выполняется при помощи:

- А) разведения рук пострадавшего в стороны
- Б) при поднятии туловища
- Б) при повороте на бок
- Г) при подъеме ног пострадавшего

**190.** Способ « Шефера» используют при оказании помощи пострадавшему когда у него повреждены:

- А) руки
- Б) ноги
- Г) туловище
- Г) голова

**191.** Способ « Каллистова» используют при оказании помощи пострадавшему

когда у него повреждены:

- А) руки и грудная клетка
- Б) ноги
- В) травмирована голова
- Г) нет травм.

**192.** Ритм вдувания при оказании помощи способом «рот в рот» должен быть для взрослых:

- А) 8-10 раз\мин.
- Б) 12-14 раз\мин.
- В) 20-22раза\мин.
- Г) 16-18 раз\мин.

**193.** Ритм вдувания при оказании помощи способом «рот в рот» должен быть для детей:

- А) 8-10 раз\мин.
- Б) 18-20 раз\мин.
- В) 24-26раз\мин.
- Г) 16-18 раз\мин

**194.** При «белой асфиксии» пострадавшего можно оживить:

- А) через 10-30 мин
- Б) через 15-35 мин
- В) через 20-40 мин
- Г) через 25-45 мин

**195.** При «синей асфиксии» пострадавшего можно оживить:

- А) через 4-6 мин
- Б) через 8-10 мин
- В) через 10-12 мин
- Г) через 14-16 мин

**196.** Сколько принято выделять этапов спортивной подготовки:

- А) 2 этапа
- Б) 4 этапа
- В) 5 этапов
- Г) 6 этапов
- Д) 8 этапов

**197.** «Переменный» метод тренировки предусматривает:

- А) чередование нагрузки разной интенсивности
- Б) многократное повторение «работы» порциями
- В) проплывании отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом.
- Г) прохождение дистанции с околосоревновательной скоростью.

**198.** «Интервальный» метод тренировки предусматривает:

- А) чередование нагрузки разной интенсивности
- Б) многократное повторение «работы» порциями
- В) проплывании отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом
- Г) прохождение дистанции с околосоревновательной скоростью

**199.** «Повторный» метод тренировки предусматривает:

- А) чередование нагрузки разной интенсивности
- Б) многократное повторение «работы» порциями
- В) проплывании отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом
- Г) прохождение дистанции с околосоревновательной скоростью

**200.** «Соревновательный» метод тренировки предусматривает:

- А) чередование нагрузки разной интенсивности
- Б) многократное повторение «работы» порциями
- В) проплывании отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом
- Г) прохождение дистанции с околосоревновательной скоростью.

**201.** Температура воздуха в бассейне должна быть:

- А) 18-20°
- Б) 20-22°
- В) 24-28°
- Г) 26-30°

**202.** Где может проводиться подготовительная часть урока по плаванию:

- А) только в воде
- Б) только на суше
- В) только в спортивном зале
- Г) как в воде, так и на суше.

**203.** Продолжительность урока по плаванию в оздоровительных лагерях зависит:

- А) от погодных условий
- Б) от глубины водоема
- В) от уровня подготовленности педагога
- Г) от уровня подготовленности учеников

**204.** В соленой воде плавучесть человека:

- А) увеличивается
- Б) уменьшается
- В) остается прежней
- Г) не зависит от степени солености воды

**205.** Предварительные заплывы в плавании формируются:

- А) по желанию судьи
- Б) по желанию тренера
- В) по результату в заявке.
- Г) по предыдущим соревнованиям.

**206.** «Кроль на груди» в комбинированной эстафете плавается:

- А) 1 этапом
- Б) 2 этапом
- В) 3 этапом
- Г) 4 этапом
- Д) нет в программе

**207.** При финише «кролем на груди» бортика необходимо касаться:

- А) одной рукой

Б) двумя одновременно

В) по очереди

Г) можно не касаться руками

**208** При финише «брассом» бортика необходимо касаться:

А) одной рукой

Б) двумя одновременно

В) по очереди

Г) можно не касаться руками

**209.** При финише «кролем на спине» бортика необходимо касаться:

А) одной рукой

Б) двумя одновременно

В) по очереди

Г) можно не касаться руками

**210.** При финише «баттерфляем» бортика необходимо касаться:

А) одной рукой

Б) двумя одновременно

В) по очереди

Г) можно не касаться руками

**211.** При эстафетном плавании второй, следующий стартующий может принять старт если:

А) судья дал разрешение

Б) предыдущий спортсмен вышел из воды

В) предыдущий спортсмен коснулся бортика

Г) предыдущий спортсмен подплывает к финишу.

**212.** При проплывании эстафеты «вольным стилем» участники:

А) все - плывут «кролем на груди»

Б) только первый - «кролем на груди», остальные произвольным стилем

В) все плывут произвольным стилем

Г) каждый сам выбирает стиль плавания

**213.** В составе команды для комбинированной эстафеты:

А) 2 спортсмена

Б) 4 спортсмена

В) 6 спортсменов

Г) 5 спортсменов

Д) 3 спортсмена

**214.** Статическое плавание дает возможность:

А) плыть быстро

Б) отдохнуть на воде

В) глубоко нырнуть

Г) далеко проныривать

**215** Проекция линии гребка рукой в кроле на груди напоминает:

А) прямую линию

Б) дугу

В) «восьмерку»

Г) криволинейную линию

**216** Проекция линии гребка руками в брассе напоминает:

- А) прямую линию
- Б) дугу
- В) «восьмерку»
- Г) две замкнутые каплеобразные линии

**217** Проекция линии гребка руками в баттерфляе напоминает:

- А) прямые линии
- Б) дуги
- В) «восьмерки»
- Г) две замкнутые каплеобразные линии
- Д) две волнообразные линии

**218.** Сколько фаз различают в технике старта из воды:

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 5
- Д) 6

**219.** Эффективность обучения не зависит:

- А) от квалификации тренера
- Б) от продолжительности цикла занятий
- В) от расписания времени занятия
- Г) от возраста и подготовленности занимающихся
- Д) от используемого дополнительного оборудования.

**220.** Сколько основных групп методов обучения используются при обучении плаванию:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

**221** «Описание» относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**222.** «Подсчет» относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**223.** «Показ» относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**224.** «Кинограммы , кинокольцовки» относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**225.** «Метод упражнения» относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**226.** «Соревновательный» метод относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**227.** «Игровой» метод относят:

- А) к словесным методам обучения
- Б) к практическим методам обучения
- В) к наглядным методам обучения

**228.** Выполнение учебных прыжков в воду поможет быстрее:

- А) освоиться с водой
- Б) овладеть техникой спортивных способов плавания
- В) овладеть техникой прикладных способов плавания
- Г) научиться искусственному дыханию

**229** Игры на воде не способствуют:

- А) в повышении интереса к занятию
- Б) повторению пройденного материала
- В) воспитанию смелости, самостоятельности
- Г) развитию гибкости.

**230.** Сколько групп П\И на воде принято выделять:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 6

**231.** Выбор П\И на воде не зависит:

- А) количества детей в группе
- Б) глубины воды
- В) подготовленности детей
- Г) соотношения количества девочек и мальчиков в группе.

**232.** Не поможет в исправлении ошибок в технике:

- А) систематическое повторение материала
- Б) применение подводящих упражнений
- В) последовательное исправление ошибок, сначала грубых потом простых
- Г) смена времени и места тренировки

**233.** Специальная физическая подготовка пловца может проводиться:

- А) только на суше
- Б) только в воде
- В) как на суше, так и в воде.
- Г) нет такой подготовки
- Д) только с использованием тренажеров в зале.

**234** Общая физическая подготовка пловца может проводиться:

- А) только на суше

- Б) только в воде
- В) как на суше, так и в воде.
- Г) нет такой подготовки
- Д) только с использованием других видов спорта.

**235** Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке новичков:

- А) 100%\0%
- Б) 80-90%\10-20%
- В) 50-60%\40-50%
- Г) 30-40%\60-70%
- Д) 20-30%\70-80%

**236.** Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке 3-2 новичков:

- А) 100%\0%
- Б) 80-90%\10-20%
- В) 50-60%\40-50%
- Г) 30-40%\60-70%
- Д) 20-30%\70-80%

**237** Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке 2-1 разряда:

- А) 100%\0%
- Б) 80-90%\10-20%
- В) 50-60%\40-50%
- Г) 30-40%\60-70%
- Д) 20-30%\70-80%

**238** Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке МС:

- А) 100%\0%
- Б) 80-90%\10-20%
- В) 50-60%\40-50%
- Г) 30-40%\60-70%
- Д) 20-30%\70-80%

**239** Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке МСМК:

- А) 100%\0%
- Б) 80-90%\10-20%
- В) 50-60%\40-50%
- Г) 30-40%\60-70%
- Д) 20-30%\70-80%

**240.** Активная тактика это:

- А) смелое лидерование со старта и борьба за финиш
- Б) предоставление конкурентам инициативы и финишем «из-за спины»
- В) внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа

**241.** Пассивная тактика это:

- А) смелое лидерование со старта и борьба за финиш
- Б) предоставление конкурентам инициативы и финишем «из-за спины»
- В) внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа

**242.** Тактика спрутов это:

- А) смелое лидерование со старта и борьба за финиш
- Б) предоставление конкурентам инициативы и финишем «из-за спины»



В) внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа

**243.** Типичные ошибки при плавании брассом на спине:

- А) одновременная работа рук
- Б) одновременная работа ног
- В) выход коленей на поверхность воды
- Г) симметричная работа стоп

**244** «Типичная травма ныряльщика» это:

- А) повреждение стопы
- Б) повреждение рук
- В) перелом шейных позвонков
- Г) перелом бедра
- Д) нарушение дыхания

**245.** Чтобы избавиться от судорог в мышце необходимо:

- А) растянуть мышцу
- Б) согреть мышцу
- В) нагрузить мышцу
- Г) погладить мышцу

**246.** Спасательные круги позволяют оказать помощь на расстоянии:

- А) до 25 метров
- Б) до 15 метров
- В) до 39 метров
- Г) до 50 метров

**247.** «Метательный конец» позволяет оказать помощь на расстоянии:

- А) до 25 метров
- Б) до 15 метров
- В) до 39 метров
- Г) до 50 метров

**248.** Спасательный багор позволяет оказать помощь на расстоянии:

- А) до 3-6 метров
- Б) до 10-15 метров
- В) до 20-23 метров
- Г) до 50 метров

**249.** Показатели относительной влажности в бассейне должны быть равны:

- А) 20-30%
- Б) 30-40%
- В) 50-65%
- Г) 70-80%

**250** Показатели относительной влажности в спорт.залах при бассейнах должны быть равны:

- А) 20-30%
- Б) 35-60%
- В) 50-65%
- Г) 70-80%

**251.** Санитарные нормы на одного занимающегося в воде равны:

- А) 3-5м

- Б) 7-8м
- В) 10-12м
- Г) 1-2м
- Д) 0,5-1м

**252.** Освещенность закрытых бассейнов должна составлять:

- А) 200-300 люкс
- Б) 50-100 люкс
- В) 150-200 люкс
- Г) 250-300 люкс

**253.** Освещенность открытых бассейнов должна составлять:

- А) 200-300 люкс
- Б) 100 люкс
- В) 150-200 люкс
- Г) 250-300 люкс

**254.** При поточном методе организации занимающихся:

- А) все двигаются друг за другом против часовой стрелки
- Б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания
- В) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди
- Г) задание дается каждому ребенку отдельно.

**255.** При фронтальном методе организации занимающихся:

- А) все двигаются друг за другом против часовой стрелки
- Б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания
- В) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди
- Г) задание дается каждому ребенку отдельно

**256.** При групповом методе организации занимающихся:

- А) все двигаются друг за другом против часовой стрелки
- Б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания
- В) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди
- Г) задание дается каждому ребенку отдельно

**257.** При индивидуальном методе организации занимающихся:

- А) все двигаются друг за другом против часовой стрелки
- Б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания
- В) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди
- Г) задание дается каждому ребенку отдельно

**258.** Подготовка к соревнованиям по плаванию начинается:

- А) с разработки конспектов занятий
- Б) с разработки календарного плана
- В) с определения уровня подготовленности детей.
- Г) с планирования тренировочной нагрузки

**259.** Вторым основным документом при проведении соревнований является:

- А) допуск врача
- Б) заявка команды
- В) положение о соревнованиях
- Г) список участников

**260.** Соревнования на водоемах с течением организуют:

- А) вдоль берега против течения
- Б) вдоль берега по течению
- В) к берегу
- Г) от берега

**261.** При комбинированной эстафете старт участников команды происходит:

- А) все одновременно
- Б) первый из воды, остальные с тумбочки
- В) все с тумбочки
- Г) все из воды

**262** Спортсменка из Белоруссии И.Герасименя:

- А) участница Олимпиады
- Б) рекордсменка Олимпийских игр
- В) призер Олимпийских игр
- Г) чемпионка мира в плавании

**263** Брасс на спине в комплексном плавании:

- А) плавается 1 этапом
- Б) плавается 2 этапом
- В) плавается 3 этапом
- Г) плавается 4 этапом
- Д) нет в составе дистанции

**264** Плавание на боку относят:

- А) к прикладному плаванию
- Б) к спортивному плаванию
- В) к развлечениям на воде
- Г) как составляющая подготовки пловцов – брассистов

**265.** Нырание в глубину:

- А) один из этапов обучения спортивным видам плавания
- Б) один из видов прикладного вида плавания
- В) развлечение на воде

**266.** Дистанции брассом на спине

- А) 100,200м
- Б) 200,400м
- В) нет таких
- Г) 800,1500м

**267.** Понятие «Безопорное обучение» - это:

- А) использование досточек при плавании
- Б) использование ласт при плавании
- В) не использование никаких дополнительных средств обучения
- Г) использование партнера

**268.** Понятие «Подвижная опора» - это:

- А) использование досточек при плавании
- Б) использование ласт при плавании
- В) не использование никаких дополнительных средств обучения
- Г) использование бортика
- Д) использование разделительных шнуров

**269.**Способ брасс в комплексном плавании плавается:

- А) 1 этапом
- Б) 2 этапом
- В) 3 этапом
- Г) 4 этапом
- Д) нет вообще

**270.** Самый сложный в освоении координации движений способ:

- А) брасс
- Б) баттерфляй
- В) кроль на груди
- Г) кроль на спине
- Д) брасс на спине

**271.**Первый спортсмен, преодолевший минутный рубеж на дистанции 100в\с:

- А) Т. Вейсмюллер
- Б) А. Шувалов
- В) С.В. Петрову.
- Г) А. Хайш.

**272**Устойчивое равновесие тела на воде, когда точки ОЦД и ОЦТ:

- А) удалены друг от друга
- Б) они совпадают
- В) на мин. расстоянии друг от друга
- Г) на одной линии

**273** Чем меньше расстояние от точек ОЦД и ОЦТ, то пловец имеет

- А) выше устойчивость
- Б) ниже устойчивость
- В) не влияет на результат
- Г) может менять устойчивость

**274.**Старт из воды на дистанцию кролем на спине производят:

- А) спиной к дистанции
- Б) лицом к дистанции
- В) правым боком
- Г) левым боком

**275.** В Положении о соревнованиях не указывают:

- А) стоимость проживания участников
- Б) программу соревнований
- В) дату и время проведения стартов
- Г) состав команды
- Д) длительность проведения соревнований

**276.** Самая короткая Олимпийская дистанция:

- А) 50в\с
- Б) 50 на спине
- В) 50 брассом
- Г) 50 баттерфляем

**277.** Самая длинная Олимпийская дистанция

- А) 400метров

- Б) 800 метров
- В) 1500 метров
- Г) 1600метров
- Д)1300метров

**278.** Самая длинная эстафета:

- А)4x100
- Б) 4x150
- В) 4x200
- Г) 4x300

**279.** Симметричные одновременные движения ноги выполняют при плавании способом:

- А) брасс, кроль на груди
- Б) брасс, баттерфляй
- В) кроль на спине, кроль на груди
- Г) Брасс, кроль на спине

**280.** Симметричные одновременные движения руки выполняют при плавании способом:

- А) брасс, кроль на груди
- Б) брасс, баттерфляй
- В) кроль на спине, кроль на груди
- Г) Брасс, кроль на спине

**281.** Симметричные, одновременные движения ноги выполняют при плавании способом:

- А) брасс, кроль на груди
- Б) брасс, баттерфляй
- В) кроль на спине, кроль на груди
- Г) Брасс, кроль на спине

**282.** Поочередные симметричные движения руки выполняют при плавании способом:

- А) брасс, кроль на груди
- Б) брасс, баттерфляй
- В) кроль на спине, кроль на груди
- Г) Брасс, кроль на спине

**283.** Поочередные симметричные движения ноги выполняют при плавании способом:

- А) брасс, кроль на груди
- Б) брасс, баттерфляй
- В) кроль на спине, кроль на груди
- Г) Брасс, кроль на спине

**284.** Одновременные асимметричные движения руки выполняют при плавании способом:

- А) кролем на груди
- Б) брассом на спине
- В) при плавании на боку
- Г) баттерфляем

**285.** Одновременные асимметричные движения ноги выполняют при плавании способом:

- А) кролем на груди
- Б) брассом на спине
- В) при плавании на боку
- Г) баттерфляем

**286.** При каком способе плавания употребляется термин «верхняя нога», «нижняя нога»:

- А) брасс на спине
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй
- Г) на боку
- Д) брасс

**287.** При каком способе плавания употребляется термин «верхняя рука», «нижняя рука»:

- А) брасс на спине
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй
- Г) на боку
- Д) брасс

**288.** В каком утверждении перечислены виды только спортивного плавания:

- А) брасс, брасс на спине, кроль на груди, баттерфляй
- Б) брасс, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй
- В) баттерфляй, брасс, брасс на спине, кроль на груди
- Г) брасс, на боку, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй

**289.** Самый медленный способ спортивного плавания это:

- А) брасс
- Б) кроль на груди
- В) кроль на спине
- Г) баттерфляй.

**290.** При каком способе плавания употребляется термин «четырёхударное движение»:

- А) кроль на груди
- Б) брасс
- В) баттерфляй
- Г) брасс на спине
- Д) плавание на боку

**291.** Самая короткая дистанция в комплексном плавании:

- А) 50 м.
- Б) 100м
- В) 200м
- Г) 400м

**292.** Какой народ считал калекой того, кто не умел: «Читать, писать и плавать»:

- А) Древние греки
- Б) Древние римляне

В) Древние египтяне

Г) Викинги

**293.** В каком способе спортивного плавания самый большой выбор дистанций:

А) кроль на груди

Б) брасс

В) кроль на спине

Г) баттерфляй

**294.** В каком году плавание было введено как предмет, обязательный для изучения:

А) 1752г.

Б) 1800г.

В) 1820г.

Г) 1900г.

Д) 1990г.

**295.** При выполнении старта кролем на спине, траектория фазы полета напоминает:

А) прямая линия, направленная вверх,

Б) прямая линия, направленная вниз

В) дугообразная траектория

Г) нет фазы полета

**296.** Отметьте правильность последовательности входа в воду пловца после старта:

А) плечи, кисти рук, руки, туловище, ноги

Б) кисти рук, плечи, спина, таз, ноги

В) руки, плечи, ноги

Г) кисти рук, спина, плечи, ноги

**297.** Наиболее благоприятный угол входа в воду после старта считается:

А) угол 20-40°

Б) угол 15-30°

В) угол 45-60°

Г) угол 60-90°

**298.** Самая длинная дистанция в комплексном плавании:

А) 200м

Б) 300м

В) 400м

Г) 800м

Д) 1500

**299.** В каком году прошел дебют русских пловцов на Олимпийских играх:

А) 1912г.

Б) 1916г.

В) 1924г.

Г) 1934г.

Д) 1952г.

**300.** Кто стал первой советской Олимпийской чемпионкой по плаванию:

А) И. Роднина

Б) Г. Прокуменщикова.

В) Д. Фрейзер

Г) О Корбут

## Ключ ответов к тестированию

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	Б	Г	А	а	а	в	д	а	д	в	г	в	в	в	б	г	д	б	а
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
в	Б	А	Б	а	в	д	б	в	б	а	а	а	а	а	а	а	а	в	В
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
в	В	Б	Г	г	в	а	в	в	а	б	б	в	а	в	б	бв	б	б	А
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
б	г	Б	А	а	б	в	а	а	а	б	а	г	в	д	а	а	б	б	В
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
в	в	Д	Б	а	б	б	б	б	а	б	а	б	б	б	г	в	б	а	А
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
а	а	А	А	б	а	б	гд	в	б	г	в	б	г	г	гд	а	а	г	А
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
а	б	Г	Д	б	а	б	а	а	б	в	а	а	б	б	а	а	а	а	Г
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
а	б	Б	Б	в	г	а	а	а	б	в	б	б	а	г	а	а	г	б	Аб
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
аб	а	А	В	а	а	а	а	б	а	б	а	в	в	б	б	б	а	в	А
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
г	в	Г	А	б	а	б	в	а	а	а	б	б	а	а	б	а	в	б	Г
201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
в	г	А	А	в	г	а	б	а	б	в	а	б	б	г	г	д	г	в	Г
221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
а	в	В	Г	б	б	б	а	г	в	г	г	в	в	а	б	в	г	д	А
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260
б	в	В	В	а	б	в	а	в	б	а	в	б	а	б	в	г	б	б	Б
261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280
б	аг	Д	А	б	в	в	а	в	б	а	б	а	а	а	а	в	в	б	Б
281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
б	в	В	В	в	г	г	б	а	а	б	а	а	г	в	б	б	в	д	Б



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

## Методические рекомендации

- Введение
- Игры, для ознакомления со свойствами воды
- Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз
- Игры на всплывание и лежание
- Игры с выдохами в воду
- Игры со скольжением и плаванием
- Игры с прыжками в воду
- Литература

### ВВЕДЕНИЕ

Едва ли кто-нибудь из вас сомневается в пользе плавания. Как известно, занятия плаванием закаляют, укрепляют здоровье, приносят бодрость. Трудно найти другой вид физических упражнений, при занятиях которым так полно использовалось бы оздоровительное воздействие солнца, воздуха и воды, как при занятиях плаванием. Во время плавания человек находится в воде в положении, близком к горизонтальному. Равномерное давление воды на тело и работа больших мышечных групп способствуют оттоку крови из периферических сосудов к сердцу. Глубокое дыхание, которое должен совершать пловец, чтобы преодолеть давление воды на грудную клетку и брюшную полость, способствует развитию дыхательных мышц. Отсутствие больших статистических напряжений крупных мышечных групп, ритмичность движений, дыхания, кровообращения, большая теплоотдача активизируют биологические процессы в организме. Способы плавания, особенно кроль на груди и на спине с попеременными движениями рук, благотворно влияют на гибкость позвоночника. Это один из наилучших способов исправления нарушений осанки. Интенсивная тренировка в плавании дает большую нагрузку на сердце и органы дыхания и служит мощным стимулом к развитию сердечно-сосудистой системы. Поэтому занятия плаванием оказывают благотворное влияние на развитие всего организма.

Умение плавать является жизненно необходимым для людей, трудовая деятельность которых связана с работой у воды или в воде: моряков, водолазов, строителей гидротехнических сооружений, рыбаков. В обязательном порядке плавать должен уметь каждый служащий в армии, чтобы при необходимости форсировать водные преграды. Умение плавать, нырять, переправляться через водоемы в одежде и без нее, с помощью подручных средств и без них, умение оказать помощь в воде товарищу, попавшему в беду, является необходимым и жизненно важным навыком каждого человека.

Плавание может быть использовано также как одно из средств предупреждения и лечения различных легочных заболеваний. При плавании значительно повышается обмен веществ. Это объясняется тем, что помимо затрат энергии по обеспечению основного обмена и динамической работы, большое количество энергии тратится на теплоотдачу, которая в воде значительно больше, чем на суше. Усиление обмена

веществ способствует совершенствованию тех органов, которые обеспечивают продуцирование энергии, содействует улучшению функций автономной нервной системы, работа которой обеспечивает деятельность вегетативных систем организма. Пловцы при выполнении работы в воде мало потеют, в результате чего значительно усиливается работа почек.

Пребывание в воде вызывает изменение в составе крови. Например, при плавании в холодной воде увеличивается число эритроцитов на 20-25%, повышается количество гемоглобина, число же лейкоцитов уменьшается. При спортивном плавании на средние и длинные дистанции в крови увеличивается количество калия и кальция.

Плавание имеет большое значение в процессе закаливания организма, т.к. вырабатывается способность быстро приспосабливаться к температурным колебаниям внешней среды. Поэтому плавание издавна считается одним из наиболее оптимальных средств для профилактики простудных заболеваний.

Однако при обучении плаванию учащиеся часто испытывают страх, страх перед большим количеством воды. Чтобы избавиться от него, игровой метод обучения является наиболее эффективным средством обучения. Этот метод широко применяется при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом игры. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и сотрудничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение получаемых умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием; является хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий при обучении плаванию. Подвижные игры на воде можно разделить на несколько групп, в зависимости от конкретных задач, для каждого этапа обучения.

### **Игры, для ознакомления со свойствами воды**

#### **«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Учащиеся становятся по одному вдоль бортика бассейна (или шеста), держась за него руками. Это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные, гребковые движения руками. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. По команде «Раз, два, три» все должны занять исходное положение. Опоздавший получает штрафные очки.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Пространство, на которое расплываются лодки, должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй

(исполнительной) командами необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу».

### **«КТО ВЫШЕ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, ознакомление со специфическими особенностями водной среды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Группа играющих становится лицом к ведущему. По команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгивают как можно выше из воды. (Можно дотрагиваться до предмета, подвешенного над водой).

**ПРАВИЛА ИГРЫ:** После каждого прыжка объявляется победитель.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Следует указать причину успеха победителей, например: умение напрягать мышцы тела и вытягиваться «в струнку», принимая наиболее обтекаемое положение тела.

### **«ФУТБОЛ».**

**ЗАДАЧИ:** Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** На дне бассейна яркими фишками обозначаются ворота двух команд, ширина ворот - 1,5 м. Используется мяч среднего размера, наполненный водой, учащиеся делятся на две команды 4—5 человек.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав, когда «удар» производится подъемом стопы, то носок должен быть оттянут, как при плавании кролем.

Если же «удар» выполняется внутренней стороной стопы, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом, т.е. носок натянут на себя.

### **«ПЕРЕПРАВА».**

**ЗАДАЧИ:** Воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Играющие строятся в произвольном порядке (в шеренгу или колонну) и по сигналу ведущего идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе руками.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Гребки выполняются в стороне от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками или поочередно каждой рукой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками рук, чтобы противник не услышал. По мере усвоения упражнения игра проводится по сигналу «Кто быстрее». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«РЫБЫ И СЕТИ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, воспитание умения взаимодействовать с коллективом.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо в свои «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды.

Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** «Сеть» должна быть крепкой. Поэтому изображающие ее должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на бортик (берег) или за пределы условленного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный играющими. Выигрывают те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«КАРАСИКИ И КАРПЫ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в ней, не бояться брызг.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся, построенные в две равные шеренги, становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги «караси», другой - «карпы». По сигналу ведущего «Караси!», шеренга «карасей» возможно быстрее стремится достичь условной зоны. А «карпы» повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места и игра начинается сначала. Ведущий произвольно выбирает команды: «Караси» или «Карпы». Подсчет пойманных «карасей» и «карпов», продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игру.

### **Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз**

Освоение игр из этого раздела поможет:

- 1) устранить инстинктивный страх перед водой.
- 2) почувствовать выталкивающую, подъемную силу воды.
- 3) научить открывать глаза, и тем самым улучшить ориентировку в воде.

### **«КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДУ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся становятся лицом к ведущему и по сигналу, вдохнув в легкие воздух, быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

**ВТОРОЙ ВАРИАНТ: «СЯДЬ НА ДНО».** По команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«ХОРОВОД».**

**ЗАДАЧИ:** Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку в воде, открывая глаза.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Взявшись за руки, идти по кругу, считая до 10-ти вслух. Затем сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться под воду и открыть глаза, попробовать

двигаться в полуприседе под водой до 5 счетов. Продолжать, двигаясь в обратном направлении, тоже до 5 счетов.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** После того, как играющие появятся над водой, дать указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и лицо (стекающие по нему струи воды).

### **«МОРСКОЙ БОЙ».**

**ЗАДАЧИ:** Научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, не закрывать глаза.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся строятся в две шеренги лицом к друг другу на расстоянии 2—4 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг к другу в лицо. Выигрывает та команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной, не закрывают глаза.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Обе шеренги, стоя боком к ведущему, не касаются друг друга руками.

### **«ЛЯГУШАТА».**

**ЗАДАЧИ:** Дальнейшее освоение с водой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Играющие «лягушата» образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигнал' «Утка» прячутся под воду. Неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Необходимо стимулировать играющих, хвалить тех, которые ни разу не ошиблись.

### **«СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыков напряжения и открывания глаз в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Играющие делятся на две равные команды (по количеству участников). Ведущий разбрасывает по дну фишки или любые другие тонущие предметы, яркой расцветки. По команде ведущего играющие ныряют, доставая со дна эти предметы. Выигрывает та команда, участники которой собрали большее количество предметов за определенное время.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Число предметов может не соответствовать количеству играющих, но должно быть больше его.

### **«ОХОТНИКИ И УТКИ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыков ныряния, ориентирования в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся делятся на две команды - «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, пропустив внутрь него «уток». Перебрасываясь футбольной камерой или резиновым мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут прятаться от мяча ныряя. Игра продолжается 2-3 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Предупредить играющих, чтобы удары камерой были не очень сильными.

### **«ТОННЕЛЬ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствовать навыки ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники делятся на две команды. Выстраиваясь в две колонны, держась за пояс стоящего впереди (поезд). Несколько участников (3—4) держат в руках пластмассовые обручи — «тоннели», погруженные в вертикальном положении под воду. По сигналу «поезд» начинает двигаться, проходя сквозь тоннели. Задачу можно усложнить, размещая тоннели не по прямой. Кто быстрее дошел до финиша, тот и выиграл.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Во время движения над водой необходимо открывать глаза, и не расцеплять руки, держать за впереди стоящего участника.

Игры на всплытие и лежание

### **«МЕДУЗА».**

**ЗАДАЧИ:** Ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники делятся на 3-4 команды по 3-5 чел. По команде ведущего сделав вдох и задержав дыхание, приседают под воду, и наклонившись вперед, разведя руки и ноги в стороны, пытаются «лечь» на поверхность. Постараться расслабить руки и ноги. Выигрывает та команда, участник которой последний поднялся из воды.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Каждая команда образует круг. Опускаться под воду нужно головой в центр круга.

### **«АВАРИЯ».**

**ЗАДАЧИ:** Воспитание умения в случае необходимости длительное время держаться на поверхности воды.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину. Это - «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются как можно дольше продержаться на поверхности (до 3-5 мин.). Выигрывает тот, кто дольше пролежит на поверхности воды.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** До начала игры разрешить участникам выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

### **«КТО СДЕЛАЕТ КУВЫРОК?»**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование равновесия, умение свободно изменять положение тела в воде, а также ориентироваться в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Сделав вдох и приняв положение группировки участники по команде ведущего по одному выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или гимнастическую палку. Затем выполняют кувырок в группировке назад. Освоив движение, игру можно провести в форме эстафеты.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Можно помогать руками, держа ноги согнутыми в коленях, возле груди.

### **«ВИНТ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Учащиеся по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем в зависимости от команды ведущего поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других выполнит все упражнения.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями кистями рук при выполнении поворотов.

### **«СЛУШАЙ СИГНАЛ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование умения всплывать и лежать на воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», «Винт», лежание на спине, груди. Каждое из них выполняется под определенную команду - «условный сигнал», о значении которых необходимо договориться заранее.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед очередным сигналом должно быть время, достаточное для отдыха.

### **Игры с выдохами в воду**

#### **«У КОГО БОЛЬШЕ ПУЗЫРЕЙ?»**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыка выдоха в воду. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** По команде ведущего занимающиеся погружаются в воду с головой и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Напомнить, что перед погружением необходимо сделать вдох.

#### **«ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ».**

**ЗАДАЧИ:** Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Игроки, разделившись на пары, становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются в воду стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды, делая вдох. Выигрывает та пара, которая строго по сигналу и дольше других выполнит упражнение.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:**

Необходимо следить за выполнением других разученных элементов, например, за открыванием глаз в воде.

#### **«НАСОС».**

**ЗАДАЧИ:** Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Игроки, становятся парами, спиной к друг к другу, взяв под локти друг друга. Поочередно наклоняясь вперед до опускания лица в воду (в момент опускания лица в воду делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над

водой. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** участники игры стоят боком к ведущему.

### **«КТО ПОБЕДИТ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся становятся в одну шеренгу и по команде ведущего бегут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и правильно выполнял упражнения. Финиш дистанции находится на расстоянии 10-15 м от старта.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** При выполнении выдоха, занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

*Игры со скольжением и плаванием*

### **«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ?»**

**ЗАДАЧИ:** Постановка обтекаемого в воде тела, умение тянуться вперед, сохраняя равновесие.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники игры становятся в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на спине, затем на груди.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками, скольжение на спине - с начала с руками вдоль тела, затем с руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

### **«СТРЕЛА».**

**ЗАДАЧИ:** Овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Ведущий и его помощники находятся в воде. Участника, принявшего положение скольжения, берут одной рукой за ноги, другой под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. «Лучшая стрела» скользит дальше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Упражнение выполняется как на спине, так и в положении на груди, вытянув вперед руки. Эту игру желательно проводить с детьми младшего возраста.

### **«КТО ВЫИГРАЛ СТАРТ?»**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По команде «На старт!» поднимают руки вперед-вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде «Марш!» выполняется спад в воду с последующим скольжением с движениями ногами кролем.

*Игры с прыжками в воду*



Этот раздел подвижных игр поможет подготовиться к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Прыжки воспитывают смелость и уверенность, а длительные погружения с головой после выполнения прыжка совершенствуют ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками. При проведении данного раздела подвижных игр необходимо соблюдать следующие обязательные правила:

1. Использовать данные игры в глубоких бассейнах только после того, как обучаемые научатся плавать.
2. Обязательно учитывать то, что трудность выполнения прыжка повышается с увеличением высоты.
3. При выполнении игр соблюдать строгую дисциплину. Выполнять прыжки только по команде педагога.

### **«НЕ ОТСТАВАЙ».**

**ЗАДАЧИ:** воспитание умения прыгать в воду, смелости, уверенности. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки садятся на бортик бассейна, свешивая ноги в воду. По сигналу спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику, дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает это положение раньше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** игру можно проводить и с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до пояса или груди занимающихся.

### **«ЭСТАФЕТА».**

**ЗАДАЧИ:** те же, что в предыдущей игре.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** занимающиеся, разделившись на две команды садятся на бортик бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и прыгают в воду. Каждый выполняет то же самое, как только сидящий рядом дотронется до его плеча. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** следует напомнить игрокам, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«ПРЫЖКИ В КРУГ».**

**ЗАДАЧИ:** те же, что и в предыдущей игре.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** участники поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя с шага и, наконец, с толчка двумя ногами от бортика. Постепенно задачу усложняют, ставя условие прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется в положении «руки вытянуты вдоль тела или вверх».

### **«КТО ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ?»**

**ЗАДАЧИ:** воспитание смелости, уверенности, навыка к глубоким и продолжительным погружениям под воду и с головой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки стоят на бортике бассейна на расстоянии одного метра друг от друга, захватывая пальцами ног края бортика. По команде выполняется прыжок вниз ногами толчком обеих ног и махом рук. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** если игроки не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса занимающихся.

### **«НА СТАРТ - МАРШ!»**

**ЗАДАЧИ:** воспитание смелости, уверенности, умения прыгать в воду вниз головой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки садятся на бортик, опустив ноги в воду, упираются пальцами в стенку бассейна или сливной желоб, руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего низко наклоняются головой и руками к воде, оттолкнувшись ногами, падают вниз. Выигрывает тот, кто проскользит по поверхности воды дальше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** в неглубоком месте бассейна выполнять задание можно всем одновременно, в глубоком - по одному.

### **«ПОЛЕТ».**

**ЗАДАЧИ:** воспитание смелости, уверенности при выполнении прыжков в воду вниз головой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки стоят на бортике бассейна в шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга. По команде выполняется стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший до погружения в воду дальше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** игра проводится для тех, кто хорошо умеет плавать. Усложнению игры будет способствовать протянутая вдоль бортика веревка на расстоянии 1,5-2 м от него, через которую необходимо пролететь, не задев ее.

### **«КАСКАД».**

**ЗАДАЧИ:** совершенствование навыков прыжков в воду.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки становятся в шеренгу по одному на расстоянии 1 м друг от друга. По команде ведущего игроки выполняют один за другим любой прыжок: соскок, прыжок вниз ногами, прыжок с поворотом, спиной вперед, спад из положения согнувшись.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** ведущему необходимо перед каждым прыжком внимательно проверять правильность исходного положения, которое принимает играющий.

При проведении всех разделов подвижных игр следует придерживаться следующих правил:

- 1.Объясняя игру, четко рассказать ее содержание и правила, при необходимости выбрать водящего и делить играющих на группы, равные по силам.
- 2.В игре должны принимать участие все занимающиеся, находящиеся в воде.
- 3.В игру включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой.
- 4.Игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе.

5.Игра должна проходить четко по правилам, при нарушении их, проявлении нетоварищеского поведения, необходимо игру остановить и сделать замечание.

6.Обязательно объявлять результаты, называть победителей и побежденных.

7.Игру надо заканчивать вовремя, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

## ЛИТЕРАТУРА

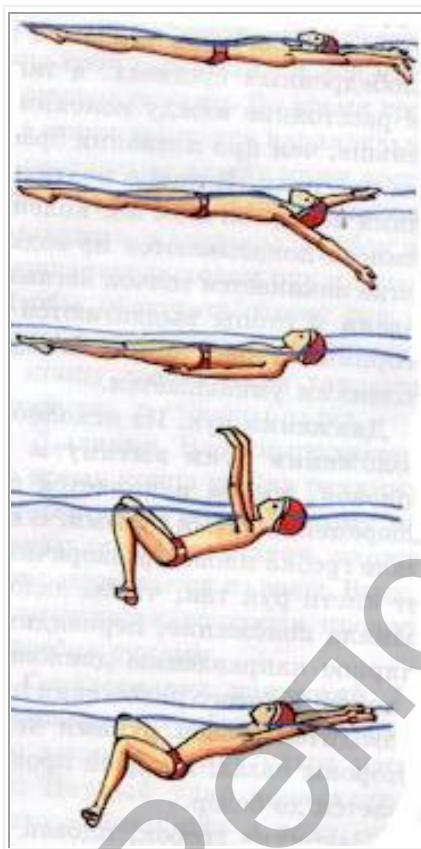
1. Белиц-Гейман СВ. Мы учимся плавать: Кн. для учащихся. - М., 1987. -80 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М., 1989. - 94 с.
3. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л., 1986. - 94 с.
4. Парфенов В.А. Плавание. Киев, 1978. - 288 с.
5. Хаазе И. Игры в воде и под водой.-Мн., 1981.-63 с.
6. Черник Е.С. Дети дружат с водой. - М, 1986. - 94 с.

## Методические рекомендации при освоении прикладного плавания

### Значение прикладного плавания

Плавание в жизни человека играет важную роль. Оно является эффективным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать необходимо каждому человеку. Еще древние греки считали умение плавать таким же обязательным, как умение читать. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего человека. Регулярные занятия плаванием воспитывают такие необходимые человеку качества, как выносливость, сила, смелость, решительность. Плавание укрепляет здоровье, закаливает организм человека, делает более устойчивым к простудным и другим заболеваниям. Особенно благотворно регулярные занятия плаванием влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют укреплению нервной системы. Выполнение движений в водной среде оказывает положительное влияние и на тренировку вестибулярной устойчивости. Наиболее существенно на ориентировку в пространстве способствует плавание следующими способами: кроль с вращением вокруг продольной оси тела, поворотом головы для дыхания в обе стороны, баттерфляй с вращением вокруг поперечной оси тела, брасс на спине, с вращением вокруг поперечной оси тела, на спине с гребком двумя руками вместе. Безопасность нахождения человека в условиях водной среды, ставит перед обществом задачу предупреждения несчастных случаев на воде. Данное требование находит свое воплощение в профилировании физического воспитания с учетом освоения профессии в условиях вуза. Прикладное плавание поможет человеку в экстремальных ситуациях: при оказании первой помощи пострадавшим на воде, при транспортировке через водные преграды пострадавших или необходимый груз, при нахождении длительное время на воде и вынужденном отдыхе, при подъеме со дна предметов и пострадавших, при освоении различных профессий связанных с работой на воде. Имеющиеся типовые учебники по плаванию для педагогических вузов, а также для институтов физической культуры в достаточной степени рассматривают устоявшиеся положения техники спортивного и прикладного плавания. К прикладному плаванию относят: брасс на спине, плавание на боку, транспортировку пострадавших, ныряние в глубину и длину, плавание в одежде и т.д., облегченные виды плавания.

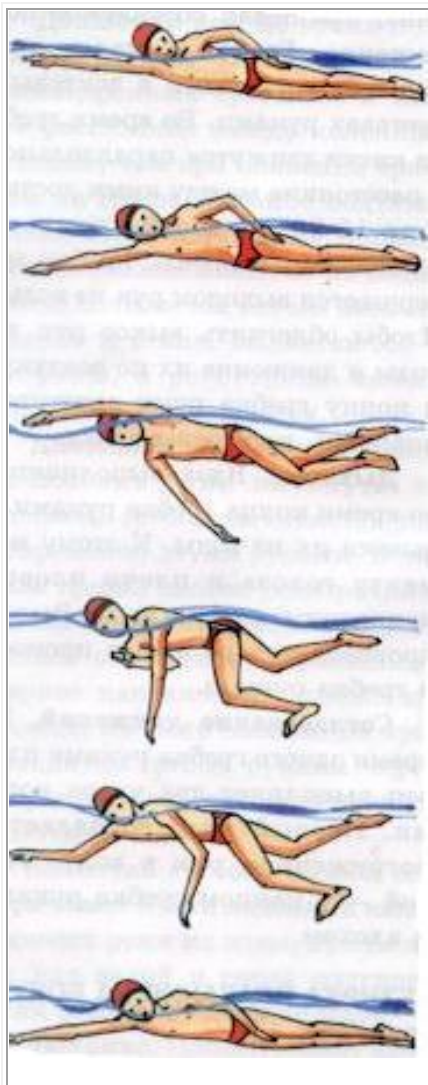
**Брасс на спине:** этот способ является самым экономичным из всех рассматриваемых. Его целесообразно применять при транспортировке пострадавшего на воде, буксировке предметов, плавании в одежде, длительном нахождении в воде и т.д. С его помощью можно отдыхать и передвигаться с минимальным расходом сил и энергии, но с небольшой скоростью. Этому способствует и плавание на спине с помощью гребков руками без движения ногами. В положении лежа на спине, выполняя легкие толчки кистями рук и предплечий, необходимо создать продвижение вперед, соединив ноги вместе и поддерживая у самой поверхности. После каждого совершаемого гребка руками следует делать небольшую паузу и расслабляться. Это обеспечивает некоторое продвижение головой вперед. Однако, если в этом положении совершать круговые гребковые движения кистями рук у бедер, напоминающие начальную фазу гребка руками брассом, возможно продвижение пловца в противоположную сторону. Это упражнение очень часто используют занимающиеся плаванием для отдыха и передвижения с требуемым обзором водной поверхности.



**Брасс на спине:** характеризуется одновременными гребками до бедер после их проноса по воздуху с чередованием одновременных толчковых движений ногами. Этот способ рекомендуется использовать при передвижении и оказании помощи пострадавшим на воде. Однако по причине выполнения подготовительных движений над водой возникает значительная сила тяжести тела, что требует дополнительных усилий для совершения гребка руками и согласования с толчками ног. Возможен перекал воды через лицевую часть головы в связи с нарушением гидродинамического равновесия (рис. 1).

Рис. 1. Техника плавания способом брасс на спине

## Плавание на боку



**Плавание на боку** имеет прикладное значение. Применяется при транспортировке тонущего и различных грузов, при плавании в одежде, при нырянии в длину и глубину, переправах через водные преграды. В основе плавания на боку лежит выполнение асимметричных и поочередных движений ногами, со встречными движениями ногами (типа “ножницы”) при нахождении на левом или правом боку (рис. 2).

**Положение тела:** исходное положение горизонтальное, часть лица погружено в воду. Нижняя рука вытянута вперед ладонью вниз, верхнее плечо находится над водой, таз – у поверхности воды.

**Движения ног:** верхняя нога вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, с расслабленными мышцами голени и стопы, нижняя – назад. Затем делается энергичное разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах, потом ноги смыкаются. При скольжении ноги вытянуты, мышцы их расслаблены.

**Движения рук:** плавание на боку характеризуется чередованием подготовительных и гребковых движений руками. Верхней рукой делается над водой. После окончания гребка верхняя рука, поднимаясь из воды, выполняет движение плечом, предплечьем и, наконец, кистью. Гребок выполняется вдоль тела в вертикальной плоскости. Основная часть гребка завершается у линии таза. Из и.п. гребок нижней рукой выполняется так же, как и в кроле на груди. После завершения гребка нижняя рука выводится вперед, которая выполняет движение к туловищу и движение вперед. Гребок нижней рукой должен быть направлен на поддержание скорости, полученной от гребка верхней рукой и ногами.

**Согласованность движений:** для вдоха голову поворачивают подбородком к верхнему плечу в момент, когда верхняя рука завершает гребок. Затем голову опускают лицом в воду и делают выдох. Во время гребка нижней рукой и движения над водой верхней, ноги вытянуты вдоль обтекающего потока. При движении нижней руки к туловищу и вперед, верхняя рука выполняет наплыв и опорную часть гребка, а ноги совершают подготовительное движение. Основная часть гребка верхней рукой совпадает с движением ногами. Нижняя рука выводится вперед, следует скольжение, продолжительность которого зависит от темпа плавания.

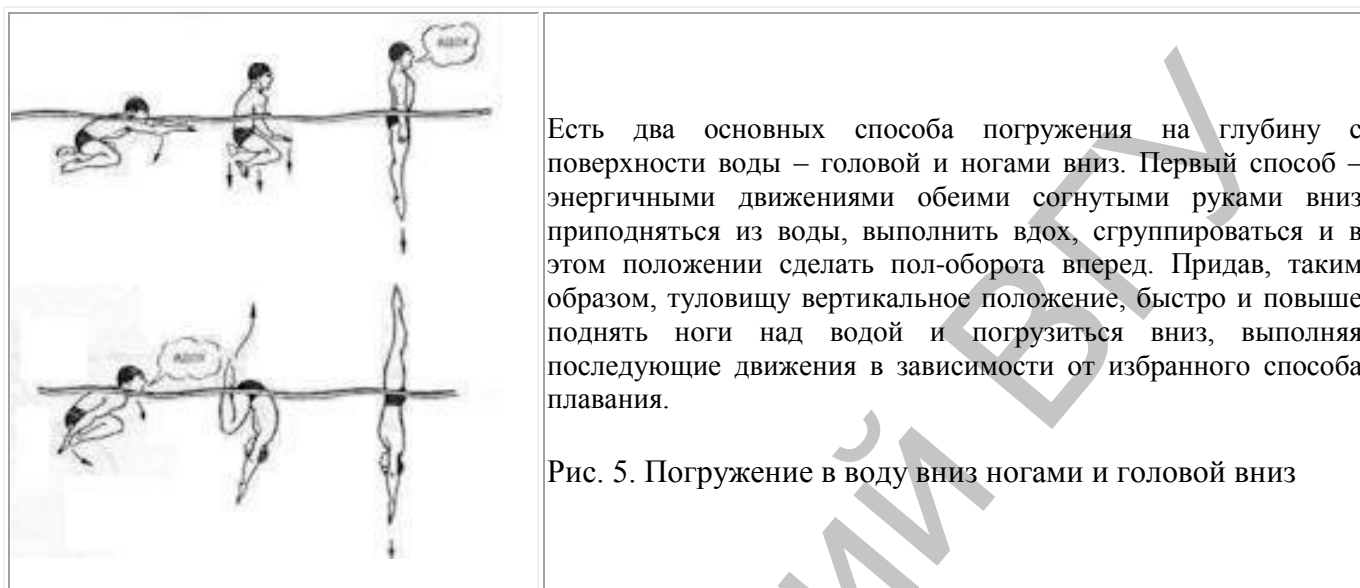
### *Ныряние в глубину и длину:*

Умение плавать под водой имеет большое прикладное значение, применяется при оказании помощи тонущему, доставании различных предметов со дна, подводных работах, а также в условиях военных действий. В отличие от плавания по поверхности воды на ныряющего действуют дополнительно два фактора: давление воды и задержка дыхания. Основным требованием к погружению в воду и нырянию предъявляется – способность длительно задерживать дыхание, учитывая опасность возможной потери сознания. Это связано со значительной гипервентиляцией легких перед погружением, которое вызывает состояние острой гипоксии.

*Техника ныряния:* для успешного преодоления расстояний под водой необходимо предварительно выполнить специальные дыхательные упражнения. С помощью этих упражнений усиливается вентиляция легких, во время которой повышается выведение углекислоты из организма. Понижение содержания углекислоты в крови вызывает падение возбудимости дыхательного центра, в связи, с чем легче переносить задержку дыхания. Перед погружением в воду необходимо сделать полный выдох, углубленный вдох через широко раскрытый рот. Чрезмерно наполнять легкие воздухом не рекомендуется, так как последующая задержка дыхания при напряженном вдохе утомляет дыхательные мышцы и усиливает “натуживание”, что вредно отражается на организме. При слишком большом вдохе надо сразу же после погружения часть воздуха выдохнуть и уменьшить напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы. После погружения в воду дыхание задерживается до появления желания вдохнуть, при котором ныряющий не раскрывает рта и выполняет глотательное движение, а затем выпускает небольшое количество воздуха через нос. Когда же у ныряющего возникает ощущение удушья, которое может повториться несколько раз, он вновь прибегает к глотательным движениям, сопровождаемым небольшими выдохами. Частично и неоднократно повторяющиеся выпускания воздуха через рот способствуют постепенному уменьшению состояния “натуживания” и удалению некоторого количества углекислоты из организма. Перед всплыванием надо сделать заключительный выдох. Вынырнув, надо сделать глубокий вдох с последующим выдохом в воду. Для быстрой ликвидации кислородного долга образовавшегося вследствие пребывания человека под водой, рекомендуется вновь проделать гипервентиляцию легких. Лучше всего это делать, не выходя из воды. Выполнить несколько глубоких вдохов и выдохов в воду в течение 2–3 минут, свободно поплавать, затем еще раз повторить гипервентиляцию. Дыхательные упражнения необходимо сочетать со спокойными движениями руками и туловищем или ходьбой, так как в противном случае они будут менее эффективны: если не будет субъективного ощущения наступления восстановительного периода, то надо повторить еще раз.

**Техника погружения в воду:** погружение в воду ногами или головой вниз выполняется из опорного или без опорного положения. В первом случае это прыжки с бортика бассейна, лодки, берега, отталкивание от дна бассейна (рис. 5), во втором – погружение с поверхности воды, не имея опоры под ногами (на глубоком месте).

Погружение в воду головой вниз с бортика бассейна выполняется как обычный стартовый прыжок. Если же после прыжка последует ныряние в глубину, то тело должно входить в воду под большим углом к поверхности. Самый простой способ, обеспечивающий наибольшую глубину погружения, – прыжок в воду ногами вниз с поднятыми вверх руками.



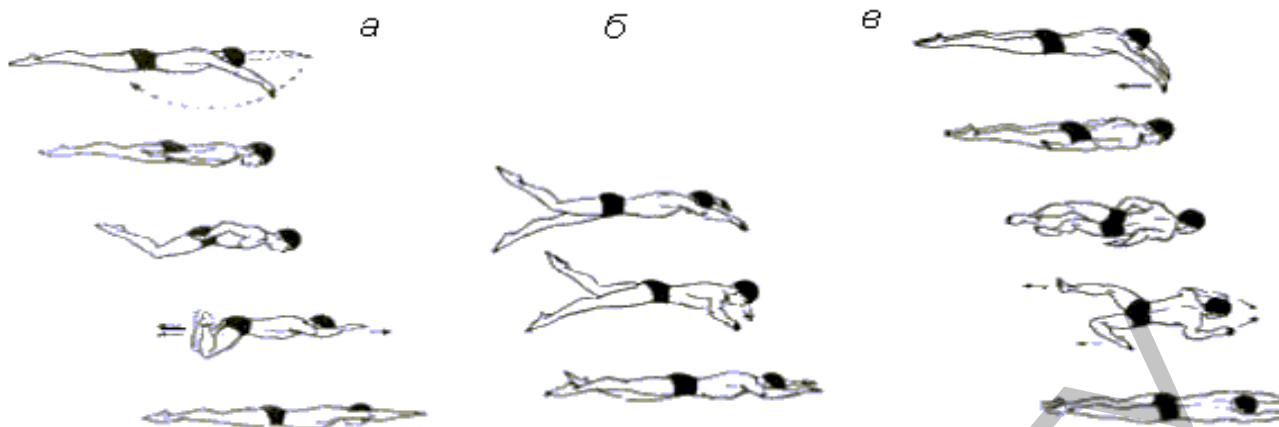
Есть два основных способа погружения на глубину с поверхности воды – головой и ногами вниз. Первый способ – энергичными движениями обеими согнутыми руками вниз приподняться из воды, выполнить вдох, сгруппироваться и в этом положении сделать пол-оборота вперед. Придав, таким образом, туловищу вертикальное положение, быстро и повыше поднять ноги над водой и погрузиться вниз, выполняя последующие движения в зависимости от избранного способа плавания.

Рис. 5. Погружение в воду вниз ногами и головой вниз

При нырянии в глубину за предметом, зная примерно его местонахождение на дне, нужно отплыть от него настолько, что угол между вертикалью, условно проведенной от поверхности воды к предмету на дне, и ныряющим составлял 40–45°. Ныряние под таким углом обеспечивает не только точный выход пловца к предмету, но и постепенное нарастание давления на барабанные перепонки. При нырянии ногами вниз (2-й способ) нужно оттолкнуться от воды одновременно руками и ногами, выпрыгнуть повыше из воды, поднять руки вверх, сделать вдох, выпрямить и соединить ноги. Тело опустится вниз в воду. Дальнейшее погружение можно выполнять двояко: ноги оставить выпрямленными и соединенными, а руками делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Достигнуть дна, сгруппироваться и взять предмет. Этот способ погружения применяется на небольшую глубину. Во втором случае, после того как тело опустится в воду, выполняется группировка и дальнейшее погружение происходит головой вниз.

**Способы ныряния:** для продвижения под водой рекомендовано использовать ныряние способом брасс, кролем и на боку (рис. 6)





**Ныряние способом брасс на груди** можно применять 2 варианта:

1) с гребком руками до бедер, как при плавании брассом сразу после старта и поворота. Затем руки и ноги одновременно делают подготовительные движения и в момент, когда руки вытягиваются вперед, следуют движения ногами и продолжительная пауза;

2) гребком руками, как в брассе, но руки больше двигаются вниз, чем в стороны.

**Ныряние способом кроль:** ноги выполняют попеременные движения кролем, а руки вытянуты вперед или (комбинированный) с одновременными движениями рук брассом.

**При плавании на боку:** ноги выполняют встречные движения, а руки могут совершать как попеременные, так и одновременные гребки брассом.

**Любой из этих способов можно применить при нырянии в длину и глубину из опорного и без опорного положения.**

### **Транспортировка пострадавших на воде**

**Подплывание к тонущему.** Прежде чем броситься в воду, нужно быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи. Не всегда нужно плыть к тонущему. Иногда, если происшествие случилось недалеко от берега, лучше бросить какой-либо предмет, за который может ухватиться тонущий. Это может быть доска, бревно, надутая шина. Если поблизости есть лодка, то до утопающего быстрее добраться на ней. Если тонущий находится далеко в стороне от спасателя, то это расстояние лучше пробежать по берегу, чтобы плыть пришлось как можно меньше. Если река с быстрым течением, то нужно войти в воду с таким расчетом, чтобы плыть к утопающему по течению. Не надо в воду прыгать в одежде. Нужно спокойно, без суеты, раздеться и обязательно снять обувь. Если спасатель не знает глубины воды и рельефа дна, он не должен прыгать с берега вниз головой. В таких случаях нужно прыгать с берега вниз ногами, сгибая их после входа в воду. К утопающему нужно подплывать таким образом, чтобы он не видел спасателя и не стал бы цепляться за него. Если тонущий скрылся под водой, спасателю придется

нырять, чтобы определить его местонахождение. Если река с быстрым течением, то тонущего может отнести от места погружения, и его нужно искать вниз по течению.

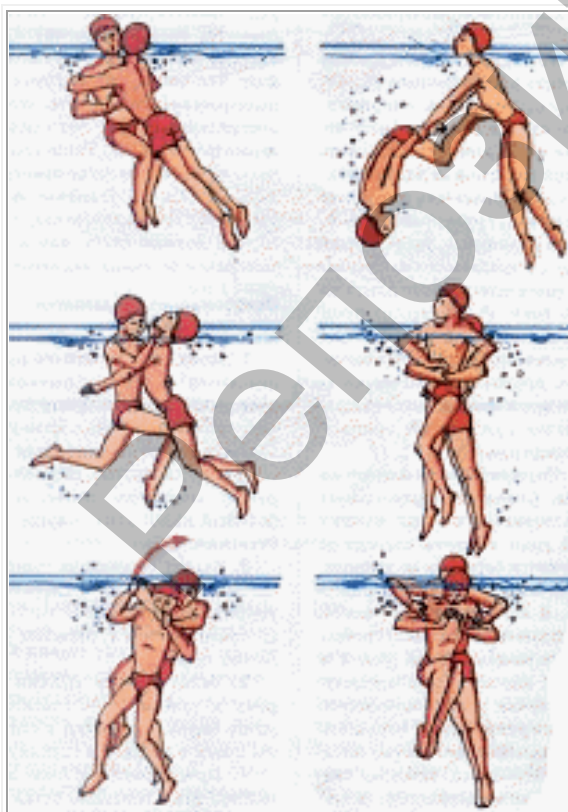
**Приемы освобождения от захватов тонущего.** Нередко тонущий, безотчетно хватается за спасателя, чаще всего за шею, руки, туловище. Эти захваты могут привести к гибели обоих. Во избежание захватов последние 8–5 м до тонущего лучше проплыть под водой и взяв тонущего за голени, развернуть его (рис. 1), вынырнуть за его спиной и начать транспортировать, если захвата все-таки избежать не удалось, нужно применить соответствующий прием и освободиться от захвата (рис. 2).

#### **Освобождение от захватов спереди**



1. Захват за одну или обе руки спасателя – резким рывком с поворотом рук в сторону больших пальцев тонущего. Если утопающий поймал спасателя за одну руку, то другой, свободной, рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и оттягивает его.

Рис. 1. Подплывание к тонущему



2. Захват спереди за туловище двумя руками — спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и отгибает его голову назад.

3. Захват двумя руками за руку и туловище — спасатель резко поднимает локти в стороны – вверх и ныряет в глубину.

4. При захвате за шею или голову, руки тонущего отталкиваются вверх, и спасатель уходит вниз, в глубину.

5. При захвате за ногу нужно освободиться резким рывком, в крайнем случае, оттолкнуться от тонущего свободной ногой.

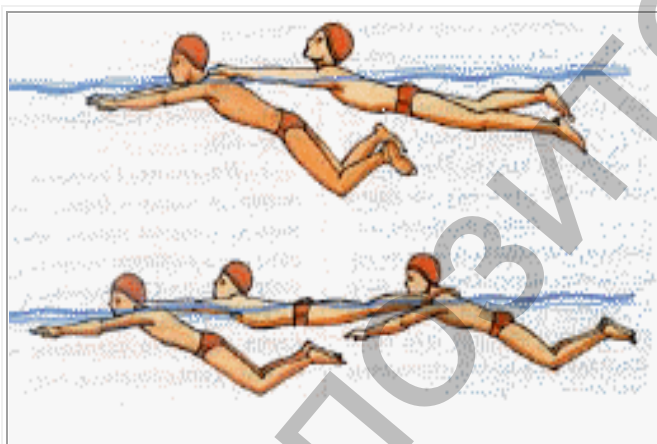
Рис. 2 Освобождение от захватов спереди и сзади

## **Освобождение от захватов сзади:**

1. При захвате за обе руки спасатель группируется, ставит ноги на грудь или живот утопающего, одновременно опустив голову в воду, и, оттолкнувшись ногами, уходит вниз – вперед.
2. Захват за туловище под руками. Спасатель берется за большой палец руки утопающего, отгибает его и резким движением корпуса вырывается, поворачивая затем тонущего спиной к себе. От захватов сзади за туловище над руками и за шею сзади спаситель освобождается таким же образом, как от аналогичных захватов спереди.

## **Способы транспортировки тонущего.**

Изучающим прикладное плавание следует знать наиболее эффективные способы транспортировки пострадавшего. Специалисты И.В. Вржесневский, В.А. Парфенов; рекомендуют различные способы оказания помощи и транспортировки на воде. Используя плавание брассом, на спине и на боку необходимо обеспечить нахождение лица пострадавшего над водой. Выбор и применение того или иного способа зависит от того, какой техникой плавания лучше владеет спасающий, а также от поведения потерпевшего.

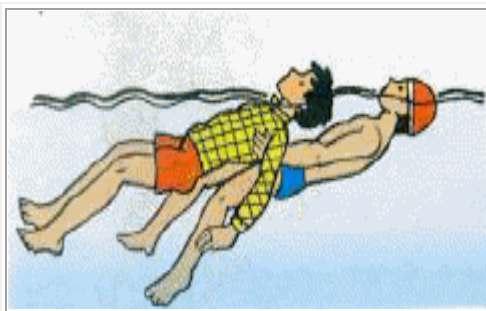


Если человек устал, но контролирует свои действия и подчиняется указаниям спасателя, то его нужно доставлять к берегу следующим способом. Спасателю лучше плыть брассом на груди, пострадавший кладет руки ему на плечи со стороны спины и, придерживаясь за спасателя, лежит на поверхности воды, помогая продвижению вперед легкими движениями ног (рис. 3).

Рис. 3. Помощь уставшему пловцу

**Если пострадавший плохо управляем и не слушается спасателя, то обычно применяются следующие способы транспортировки:**

**Транспортирование на спине.** Спасатель плывет на спине с помощью движений ног кролем или брассом под спиной потерпевшего.



Тонувший находится на спине (рис. 4). Спасатель со стороны головы держит прямыми руками одним из следующих способов: а) за подбородок (нельзя сжимать горло тонувшему); б) за подмышечные впадины; в) за волосы.

Рис. 4. Транспортировка на спине

**Транспортирование на боку.** Потерпевший находится в положении на спине, а спасающий – на боку с помощью движений ног и гребков “нижней” руки. “Верхней” рукой спасатель держит тонувшего одним из следующим способом: а) за подбородок, пропустив свою руку сзади под одноименной рукой пострадавшего; б) за плечо и предплечье разноименной руки пропустив свою руку под одноименную руку пострадавшего и под его спину; в) за плечо разноименной руки, пропустив свою руку под одноименной рукой пострадавшего и обхватив спереди его грудь; г) за волосы; д) за предплечье одной руки (рис. 5).



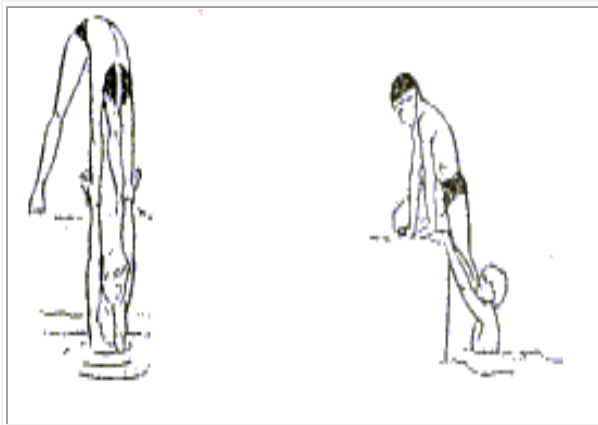
Рис. 5. Транспортировка на боку



**Транспортирование вдвоем.** Возможны следующие способы транспортировки: а) спасатели плывут рядом способом на боку, лицом друг к другу. Тонувший находится между ними в положении на спине. Спасатели держат тонущего, пропустив свои “верхние” руки под ближайšie к ним руки тонувшего и соединив их кисти под его спиной; б) спасатели плывут рядом с помощью движений ног кролем. Тонувший находится в положении на спине между ними. Каждый спасатель держит тонувшего одной или двумя руками за ближайшее к нему плечо. Руки при этом должны быть выпрямлены.

**Вынос пострадавшего.** Вынос пострадавшего на пологий берег не представляет собой трудности. Если вес пострадавшего большой, лучше взять его за плечи, со стороны головы, приподнять переднюю часть тела и двигаясь спиной, вытащить его на сухое место. Если же вес пострадавшего не большой, его можно вынести на руках или плечах.





Сложнее поднять тонущего на отвесный берег, лодку или бортик бассейна. В этом случае надо взять две руки тонущего, поднять их вверх и положить ладонями одна на другую на бортик или лодку. Затем, прижав обе ладони пострадавшего своей рукой к земле и поставив рядом вторую руку, подтянуться на руках и вылезти на берег (рис. 6). После этого, взяв двумя руками руки пострадавшего и повернув его спиной к берегу, сильным движением поднять его на брег или лодку.

Рис. 6 Вынос пострадавшего на высокий бортик

**При выполнении норматива «транспортировка пострадавшего» главное требование – что бы во время транспортировки вода не попадала на лицо «пострадавшему», если вода попадает на лицо – норматив не зачитан.**

## Список литературы и интернет ресурсов по плаванию.

### ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 191 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил.
3. Бутович Н.А. Плавание: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 255 с.
4. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.
5. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
6. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию: Учебное пособие. – Мн.: Хата, 1994. – 119 с.
7. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
8. Плавание: Учебник для ИФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
9. Плавание: Учебник для педагогических факультетов ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1968. -392 с.
- 10.Плавание: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. В.А. Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- 11.Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. - Минск: Полымя, 1983. - 63с.
- 12.Булах И.М. Плавание в пионерском лагере. - Минск: Полымя, 1988. - 126 с.
- 13.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. - Мн.: Полымя, 1991. - 105 с.
- 14.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 96 с.
- 15.Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 48 с.
- 16.Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 142с.
- 17.Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с.
- 18.Единая всесоюзная спортивная классификация, 1985 - 1988. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 284 с.
- 19.Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании. - Мн.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. - 168 с.
- 20.Кислов А.А., Панаев В.Г. «Нептун» собирает друзей. - М.:Физкультура и спорт, 1983. - 101 с.
- 21.Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 492 с.
- 22.Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 283 с.

23. Плавание. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 33 с.
24. Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей. - Киев: Здоров'я, 1980. - 144 с.
25. Попов В.П. Судейство соревнований по плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 96 с.
26. Хаазе И. Игры в воде и под водой: Пер. с нем. - Мн.: Беларусь, 1981. - 63 с.
27. Шнейдер Л.М. Страна Дельфиния. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 64 с.
28. Штихерт К. Спортивное плавание для детей / Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 151 с.

#### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. <http://www.swimming.ru>
2. <http://www.plavanie.narod.ru>
3. <http://swimm.narod.ru>
4. <http://swimming.hut.ru>
5. <http://swim.2ajaxs.ru>
6. <http://www.sportby.net/articles/swimming1.shtml>

Репозиторий ВГУ