

УДК 797.212(075.8)
ББК 75.717.5я73
В 19

Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия
редакционно-издательским советом УО «Витебская ордена «Знак Почёта»
государственная академия ветеринарной медицины»
от 01.03.2011 г. (протокол №2)

Авторы-составители:

канд. пед. наук, доц. УО ВГАВМ *П.С. Васильков*, ст. преп. УО «ВГУ
им. П.М. Машерова» *Е.Н. Толочко, Т.В. Толочко*

Рецензенты:

канд. пед. наук, доц. УО «ВГУ им. П.М. Машерова» *Ю.М. Кабанов*,
канд. физ.-матем. наук, доц. *М.Н. Борисевич*

Васильков, В.С.

Обучение спортивным и прикладным способам плавания : учеб.-метод. пособие / П.С.
В 19 Васильков, Е.Н. Толочко, Т.В. Толочко. –
Витебск: УО ВГАВМ, 2011. – 82 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для тренеров по плаванию, инструкторов,
учителей физической культуры, а также для всех желающих самостоятельно овладеть навыками
плавания.

УДК 797.219 (075.8)
ББК 75.717.5 я73

ISBN 978-985-512-476-5

© УО «Витебская ордена «Знак Почёта»
государственная академия
ветеринарной медицины», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение.....	3
1. Подготовительные упражнения для освоения организма в воде	4
2. Обучение технике плавания способом кроль на спине	30
2.1 Ошибки при обучении плаванию кролем на спине и их устранение	34
3. Обучение технике плавания способом кроль на груди	37
3.1 Ошибки при обучении плаванию кролем на груди и их устранение	42
4. Обучение технике плавания способом брасс	47
4.1 Ошибки при обучении плаванию способом брасс и их устранение	51
5. Обучение технике плавания способом баттерфляй (дельфин).....	53
5.1. Ошибки при обучении плаванию способом баттерфляй и их устранение.....	55
6. Обучение технике стартов и поворотов	58
6.1 Старт с тумбочки	58
6.2 Старт из воды	59
6.3 Ошибки при обучении старту с тумбочки и из воды и их устранение	59
6.4 Упражнения для изучения закрытого поворота «маятником» ...	61
6.4.1 Упражнения для изучения поворота «маятником» в способах плавания брасс и баттерфляй	62
6.4.2 Упражнения для изучения закрытого плоского поворота в кроле на спине.....	63
6.4.3 Упражнения для изучения поворота кувырком вперёд в кроле на груди	64
7. Обучение технике плавания способом брасс на спине	65
8. Обучение технике плавания способом на боку	66
8.1 Ошибки при обучении плаванию способом на боку	69
9. Приемы освобождения от захватов тонущего	71
9.1.Способы транспортировки тонущего	74
9.2.Ныряние	76
Приложение	78
Литература	83
Кафедра физического воспитания и спорта УО ВГАВМ	84
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины».....	85

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – жизненно необходимый навык.

Умение плавать было актуальным как в прошлом, так и в настоящее время, ведь от этого зависит безопасность человека на воде. Обучение плаванию имеет большое значение для детей и взрослых. По статистическим данным, в 2009 г. в Беларуси утонуло 836 человек, из них в Витебске и Витебской области 148. За восемь месяцев 2010 г. утонуло 205 человек.

Те самобытные способы продвижения в воде, которые осваиваются самостоятельно, малоэффективны. Они в основном направлены на создание опоры и равновесия для удержания на воде с высоко поднятой головой. Бессистемное обучение приводит к неправильному формированию двигательных навыков.

За последние годы с помощью объективных методов исследования проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники плавания и методики обучения.

Основным материалом для написания учебно-методического пособия явилась практическая и исследовательская работа ведущих специалистов в этой области.

В настоящем учебно-методическом пособии изложена методика обучения спортивным и прикладным способам плавания и упражнениям для освоения в водной среде, а также технике стартов и поворотов. Подобраны специальные упражнения, игры и развлечения в воде, применяемые в процессе обучения. Акцентируется внимание на типичных ошибках, возникающих при обучении тому или иному способу плавания, и даются упражнения для их исправления. Описаны методические приемы, с помощью которых можно более успешно овладеть техникой плавания.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ОРГАНИЗМА В ВОДЕ

С помощью подготовительных упражнений для освоения в воде решаются следующие задачи:

1) формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

2) освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

3) устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Все упражнения для освоения в воде выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела занимающихся и помогает им быстрее ощутить, что они легче воды и могут безо всяких усилий держаться на ее поверхности.

Освоение в воде происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения. Практически скольжение - основное упражнение для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения в воде (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения в воде обязательны для выполнения занимающимися всех возрастов и любого уровня подготовленности — от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих «посвоему». Они служат основным учебным материалом на первых уроках

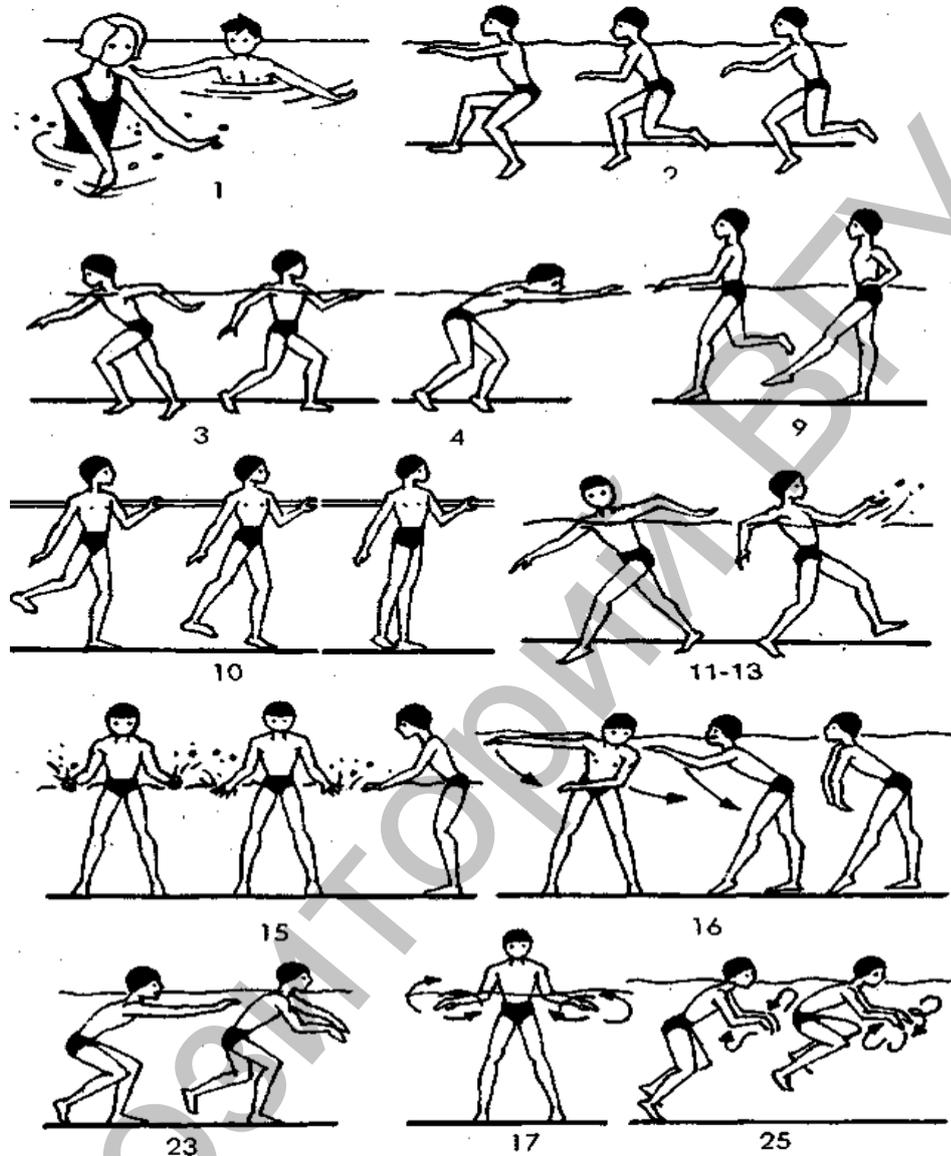
плавания, а также для проведения игр и развлечений на воде. Все эти упражнения выполняются на мелком месте (глубина воды — до уровня пояса или груди занимающегося).

Упражнения для освоения в воде можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой; подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохов в воду; скольжения.

Упражнения для освоения в воде (рис.1)

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно — сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
5. Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук с переходом на бег.
6. То же правым боком.
7. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
8. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
9. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
10. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
11. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
12. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
13. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
14. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
15. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами
16. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движения.
17. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
18. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Рис. 1



19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны- назад без выноса рук из воды.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

21. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе руками попеременными гребковыми движениями.

22. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

23. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

24. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде “лежачей” восьмерки.

25. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

(рис. 2)

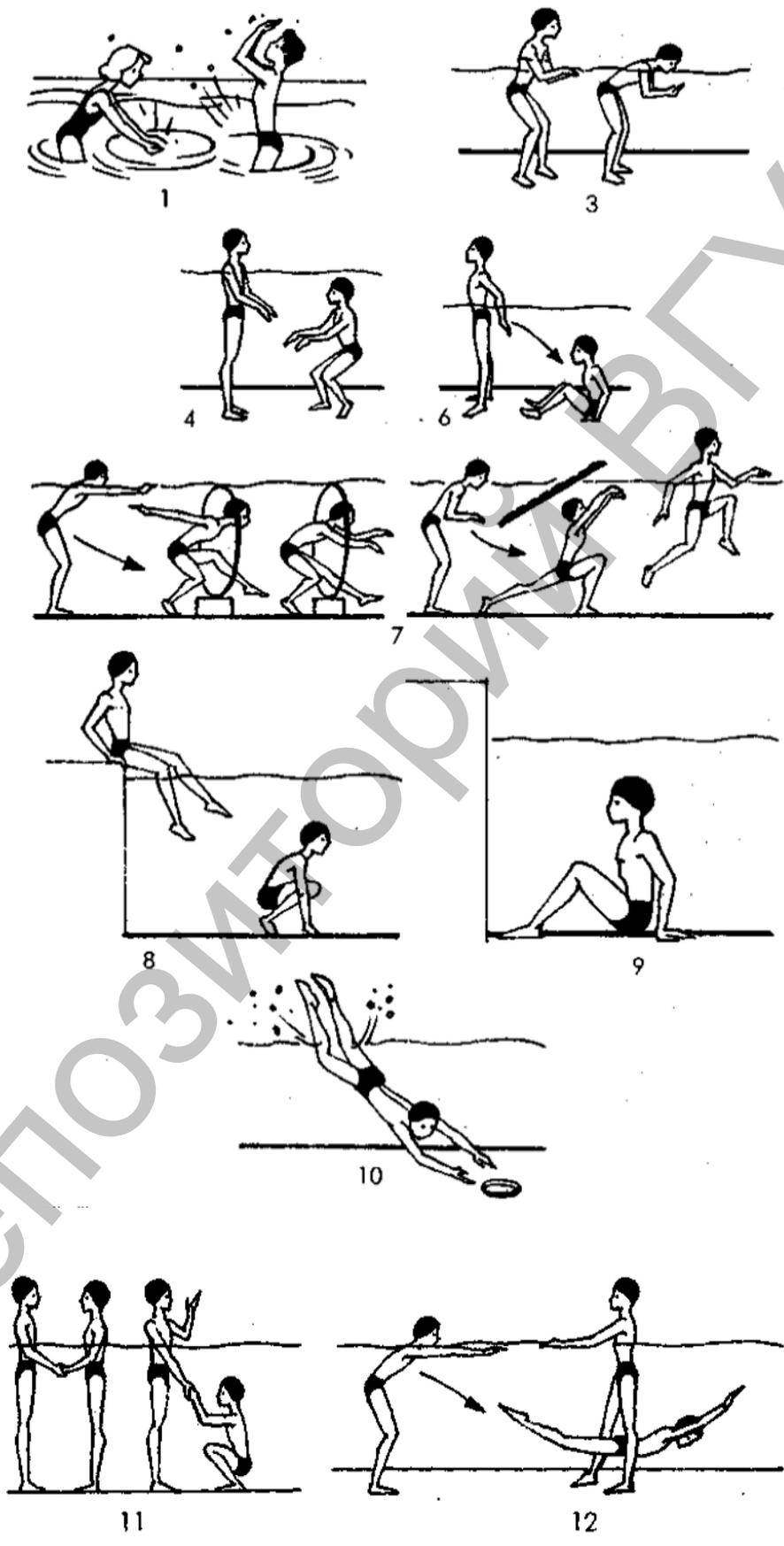
Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не терять глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.
9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
10. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
11. Упражнение в парах — «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
12. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Рис. 2



Упражнения по всплыванию и лежанию на воде (рис. 3).

Задачи:

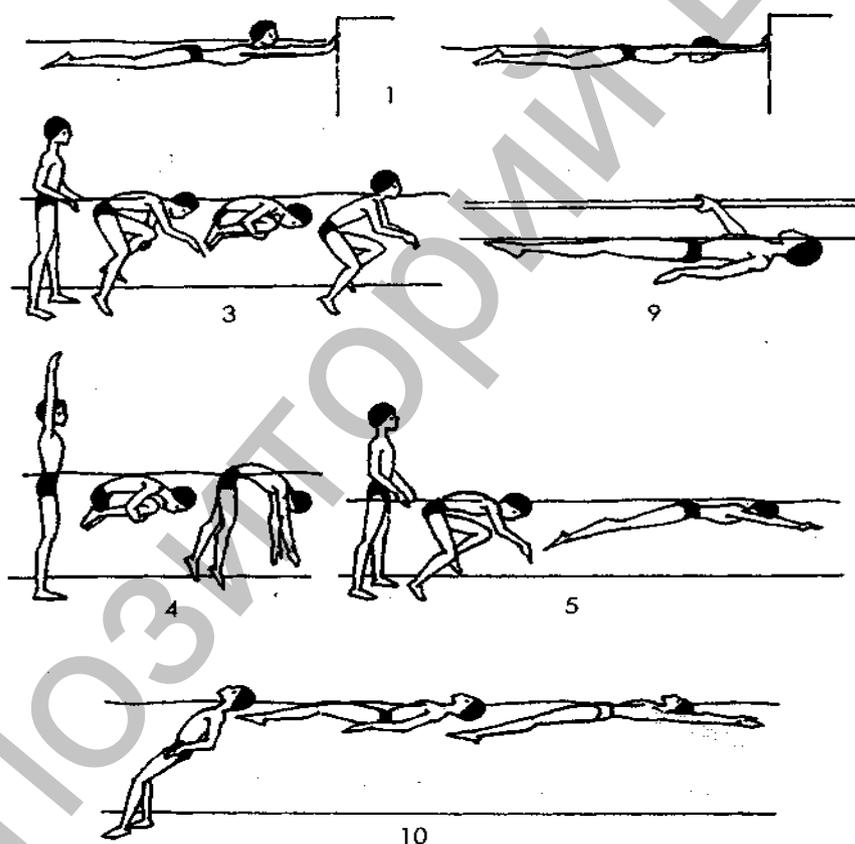
- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как вода и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Рис. 3



3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги.

7. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки.

8. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
9. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
10. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх, уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
11. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
12. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь — «Звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду (рис. 4)

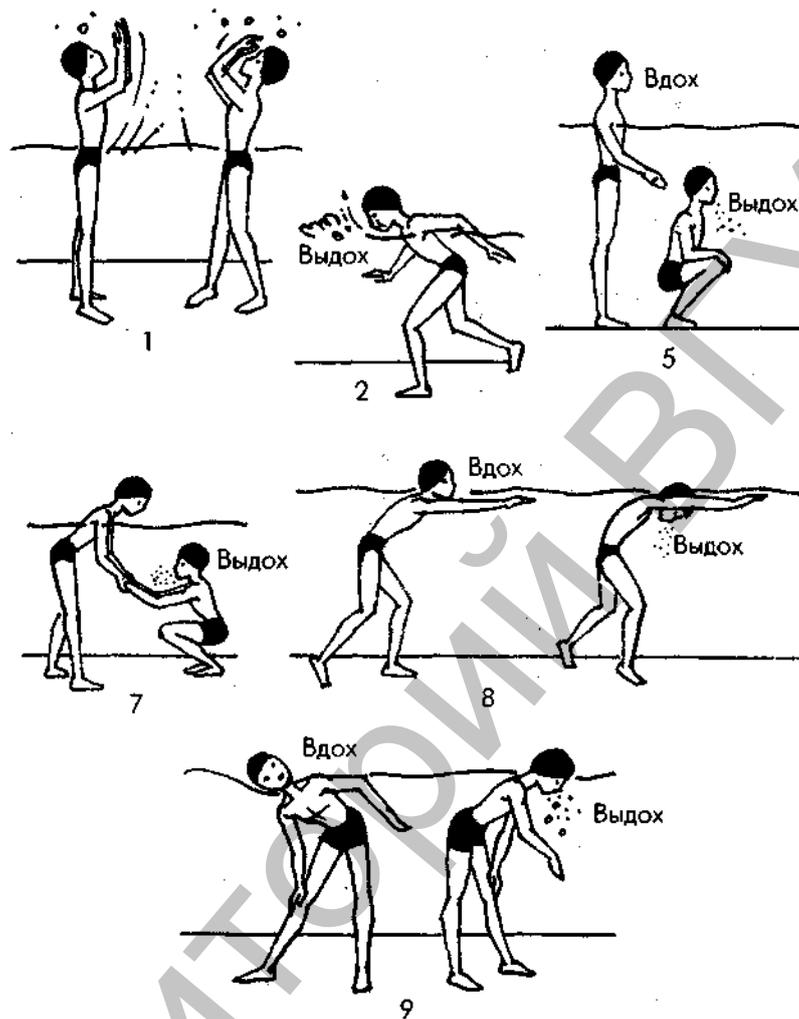
Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду;

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Рис. 4



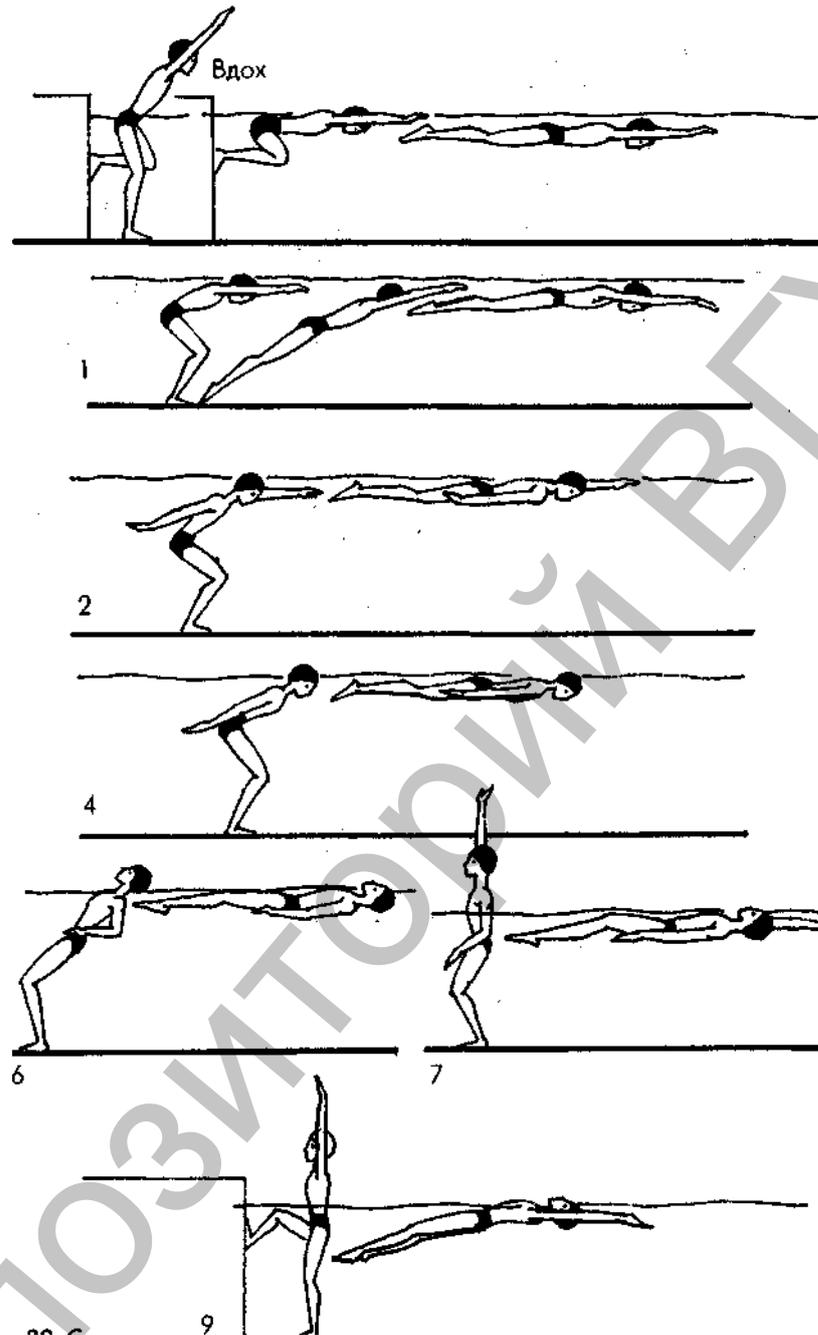
Выдохи в воду (рис. 4)

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Рис. 5



Скольжения (рис.5)

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела — «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
 14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
 15. То же на левом боку.
- 1.3. Учебные прыжки в воду

ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПЛОТНОСТЬЮ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ ВОДЫ

1. «Море волнуется»

Задача игры: освоение в воде.

Описание игры. Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, — «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Основные правила игры

Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено.

Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.

Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

2. «Кто выше?»

Задачи игры: освоение в воде; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5—6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

3. «Полоскание белья»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

4. «Волны на море»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

5. «Футбол»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

6. «Переправа»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук.

Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками — «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

7. «Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе, играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

8. «Поймай воду»

Задача игры: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания. Во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

9. «Карусель»

Задача игры: освоение в воде.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1—2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

10. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение в воде; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

11. «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение в воде; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды — «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

ИГРЫ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ И ОТКРЫВАНИЕМ ГЛАЗ В ВОДЕ

1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. «Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

3. «Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

4. «До пяти»

Задачи игры: дальнейшее освоение в воде; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» — на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

5. «Морской бой»

Задача игры: научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

6. «Жучок-паучок»

Задача игры: дальнейшее освоение в воде.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося 'нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

7. «Лягушата»

Задача игры: дальнейшее освоение в воде.

Описание игры. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

8. «Насос»

Задача игры: совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Вариант игры — «Смотри внимательно». Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

9. «Спрячься!»

Задача игры: дальнейшее освоение в воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Вариант 2. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую.

Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз были задеты резиновой игрушкой.

Основные правила игры

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки.

Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки — меньше.

10. «Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры:

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

11. «Брод»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие строятся в одну или две колонны. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру: это могут быть яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры. Глубина воды — 120—150 см.

12. «Охотники и утки»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

13. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры:

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «тоннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

14. «Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры: На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

ИГРЫ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ

1. «Медуза»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно считать в уме до десяти.

2. «Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением «поплавок» ведущий дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

3. «Сделай «крест»

Задачи игры: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры: Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «креста» следует объяснить участникам игры, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

4. «Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

5. «Авария»

Задача игры: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3—5 мин) — «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

6. «Слушай сигнал!»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры:

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

7. «Пятнашки с поплаком»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры: Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

8. «Кто сделает кувырок?»

Задачи игры: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание игры: Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

ИГРЫ С ВЫДОХАМИ В ВОДУ

1. «У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры: По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки-встаньки»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; совершенствование выдоха в воду.

Описание игры: Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

3. «Фонтанчики»

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры:

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткий — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

4. «Качели»

Задача игры: дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры: Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

5. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры: Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15—20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

1. «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

Описание игры: Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2. «Стрела»

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры: Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3. «Торпеды»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры: Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

4. «Ромашка»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры:

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15—30 с играющие меняются ролями.

5. «Кто выиграл старт?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры: Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ В ВОДУ

1. «Не отставай!»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры: Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. «Эстафета»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры: Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Следует напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3. «Прыжки в круг»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры: Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу; прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняют, вытянув руки вдоль туловища или подняв их вверх.

Методические указания. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

4. «Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры:

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5—2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5. «Клоунада»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры: По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

6. «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры: Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

7. «На старт — марш!»

Задача игры: совершенствование умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры: Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

8. «Полет»

Задача игры: воспитание смелости и уверенности в себе при выполнении прыжков в воду вниз головой.

Описание игры: Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5—2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

9. «Все вместе»

Задача игры: совершенствование выполнения прыжков в воду.

Описание игры: Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

10. «Каскад»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры: Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1. «Мяч по кругу»

Задача игры: дальнейшее освоение в воде.

Описание игры: Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры: Играющие располагаются по кругу и ударами отбивают друг другу мяч, стараясь как можно дольше продержат его в воздухе.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

3. «Салки с мячом»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры: Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4. «Борьба за мяч»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры: Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них — легкий резиновый мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5. «Мяч своему тренеру»

Задача игры: та же, что в предыдущих играх.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги друг напротив друга: первая — на одной линии, вторая — на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6. «Гонки мячей»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры: Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

7. «Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры: Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках.

Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

1. «Стой крепко!»

Играющие становятся парами лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые над ее поверхностью. По сигналу ведущего они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

2. «Буксиры»

Участники игры разбиваются на пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера — «буксиры», стараясь обогнать друг друга, быстро движутся к финишной черте, буксируя своих партнеров в положении на груди (они держатся руками за пояс «буксиров»). Побеждает «буксир», быстрее доставивший своего партнера к финишу. После выявления победителя играющие меняются местами.

3. «Бой всадников»

Играющие разбиваются на пары — «всадники» и «лошади». Затем «всадники» садятся на плечи «лошадей» и становятся в две шеренги напротив друг друга. По сигналу ведущего, захватив друг друга за запястья, «всадники» стараются стащить соперников в воду.

4. «Чехарда»

Вариант 1. Играющие становятся в колонну по одному (на расстоянии 2 м друг от друга), наклонившись вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним перепрыгивает через одного игрока и ныряет между широко расставленными ногами другого.

5. «Кто кого перетянет?»

Двое игроков лежат в положении на груди (или на спине) и, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протаскать за собой партнера.

6. «Весы»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед, каждый старается приподнять партнера, чтобы его ноги **не касались** дна.

7. Соревнования лежа на доске или сидя на круге

Играющие ложатся на плавательные доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде ведущего проплывают любым способом наперегонки определенное расстояние.

8. Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед.

9. «Летающий дельфин»

Участники игры, стоя на дне, сгибают ноги в коленных суставах, отталкиваются ими и, выбросив руки вперед, выпрыгивают из воды вверх; быстро сгибаются и входят в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды; затем снова становятся на дно и повторяют прыжок.

Когда прыжок будет освоен, можно устроить соревнование: кто выполнит прыжок большее количество раз. Повторить то же, но выпрыгивая из воды боком, спиной.

10. «Карусель»

Играющие образуют круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду (на спину, ногами к центру круга). Стоящие на дне («карусель») движутся по кругу вправо и влево. Периодически играющие меняются ролями.

11. «Слушай сигнал!»

Участники игры встают в круг (на расстоянии 1,5—2 м друг от друга) и начинают движение по кругу. Время от времени ведущий подает условный сигнал к выполнению какого-либо упражнения. По сигналу играющие выполняют «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центре круга или расплываются от центра. Между сигналами нужно делать небольшую паузу для выравнивания круга, которая одновременно является отдыхом для играющих. Больше трех сигналов подавать не рекомендуется.

12. «Бой лодок»

Играющие распределяются на пары, садятся на резиновые надувные круги (надувные матрасы, автомобильные камеры и др.) и стараются

столкнуться друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не свалились с «лодок».

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «КРОЛЬ НА СПИНЕ»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. В положении сидя (на скамье, полу, бортике и др.) выполнить попеременные движения ногами как при плавании кролем на спине (приложение, рис.1).

В воде:

2. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду, выполнять движения прямыми ногами кролем на спине;
3. Лежа на спине, взявшись руками за край сливного желоба и уперевшись верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряженное тело у поверхности воды. Выполнять движения ногами кролем на спине. (рис. 1).

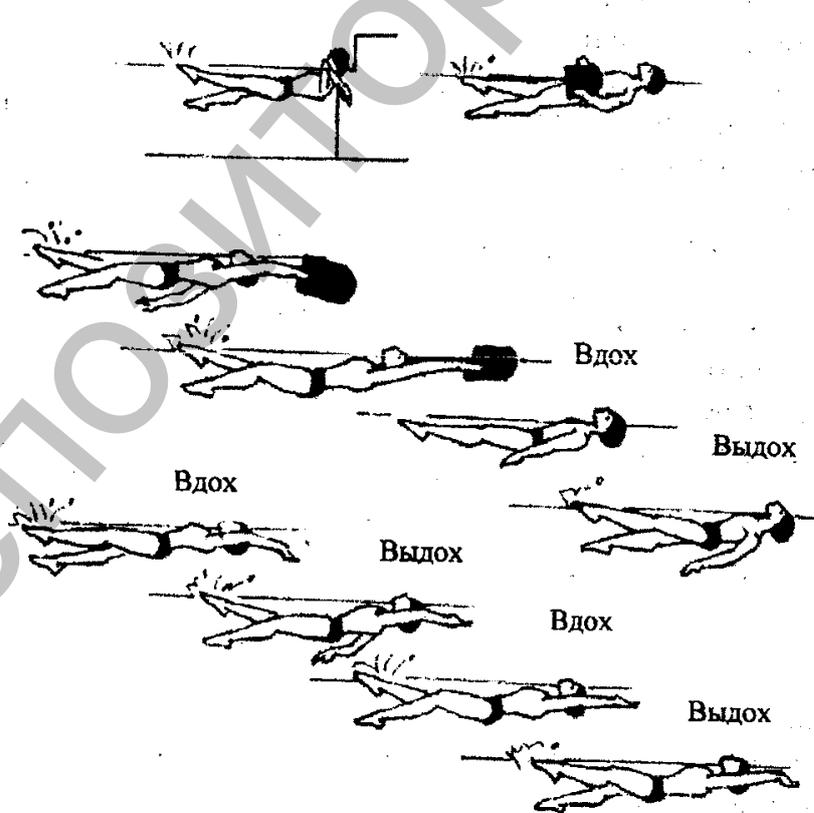


Рис. 1. Упражнения для изучения движений ногами

Методические указания: следить за правильным исходным положением; упираться спиной в стену бассейна; поднять таз к поверхности воды, не сидеть, а лежать на воде; следить, чтобы носки ног были повернуты внутрь, чрезмерно не сгибать ноги в коленных суставах; не высовывать колени из воды – у поверхности воды появляются только пальцы ног.

4. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине с дощечкой – дощечку держать руками в области таза. (рис.1).

5. То же, но дощечку держать спереди.

6. Стоя на дне, руки вдоль туловища - согнуть ноги в коленных суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем на спине.

7. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками. Упражнения выполняются с произвольным дыханием. (рис.1)

Методические указания: во время скольжения стараться не погружаться под воду; подбородок прижат к груди, уши находятся в воде, живот у поверхности воды; движения ногами выполнять от бедра; на поверхности воды появляются только пальцы ног.

8. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различными положениями рук (одна у бедра, другая впереди), с произвольным дыханием. (рис.1).

Методические указания: движения ногами выполнять от бедра; резко разгибать ноги в коленных суставах при движении вверх – тогда от стопы будет оставаться пенный след; держать руки прямыми и тянуться за ними в направлении движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУК

На суше:

1. Стоя, одна рука вверх, другая у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница»).

2. То же, но лежа вдоль скамьи. (рис. 2).

В воде:

3. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками до бедер. (рис. 2).

4. То же, но с плавательной доской между ног.

Методические указания: гребок руками заканчивается у бедер; перед выносом рук из воды делать небольшую остановку в положении у бедер; руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движения.

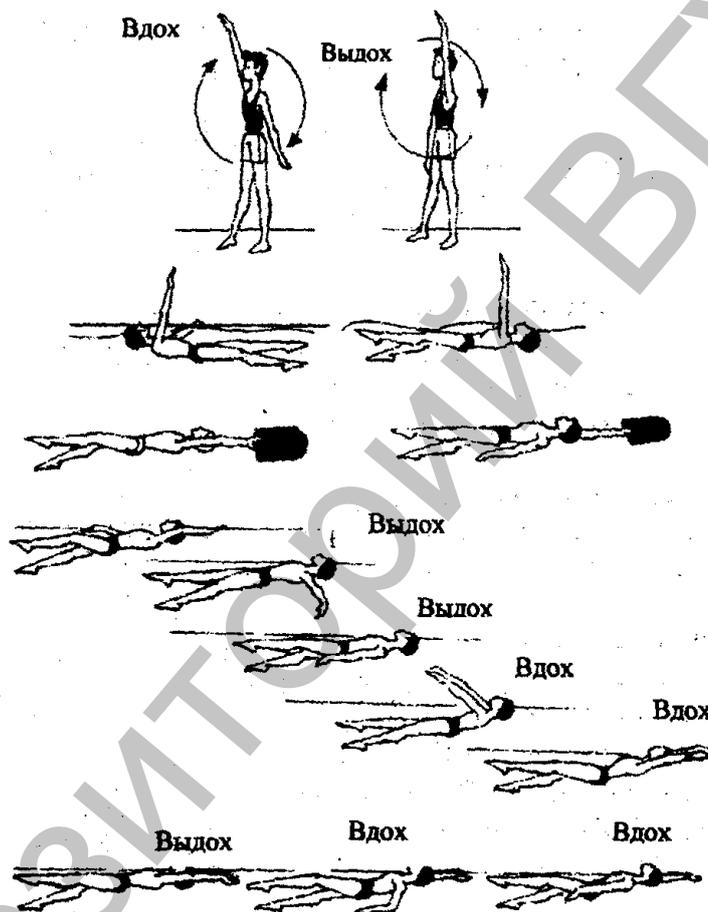
5. Плавание с помощью рук кролем на спине, плавательная доска между ног.

6. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнять гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение. Затем то же другой рукой. (рис. 2). Упражнение можно варьировать, выполняя

несколько гребков одной рукой, например два – три, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполнять непрерывно.

Методические указания: продолжать гребок до бедра; во время гребка одной рукой не сгибать другую и тянуться в направлении движения.

Рис. 2. Упражнения для изучения движений руками



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ
ДВИЖЕНИЙ НОГ, РУК И ДЫХАНИЯ ПРИ ПЛАВАНИИ
КРОЛЕМ НА СПИНЕ**

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один гребок рукой три шага ногами.

2. То же, в согласовании с дыханием.

В воде:

3. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на воде. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении

непрерывных круговых движений руками, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

4. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движение ногами и снова поменять положение рук. (рис. 2)

Методические указания: смену рук выполнять одновременно, руку вынимать из воды движением плеча; гребок делать до бедра; движения ногами продолжать делать непрерывно; в исходном положении одна рука впереди, другая у бедра – напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения.

5. Плавание кролем на спине в полной координации.

2.1 Ошибки при обучении плаванию способом кроль на спине и их устранение

Ошибки	Причины	Последствия	Как исправлять
1	2	3	4
Ошибки в положении туловища			
Пловец в воде «сидит»	Сильное сгибание в тазобедренных суставах. Подбородок берется на грудь (неправильное положение головы). Ошибки в начале подготовительного движения ног	Неправильная работа ногами. Значительно возрастает сопротивление. Нарушается ритм движения и общая согласованность движений	При выполнении тренировочных заданий следить за положением головы. Обратить внимание на начало подготовительного движения ногами: первая половина подготовительного движения выполняется прямой ногой; за счет этого увеличивается «вертикальная составляющая» - таз оказывается в вертикальном положении
Ошибки в движениях ногами			
Колени показываются из воды	Сильное сгибание ног в коленных суставах, неверно выполняется начало подготовительного движения	Снижается эффективность движений ногами. Это в первую очередь приводит к уменьшению силы тяги и, кроме того, нарушает ритм движений и общую согласованность	Плавать на прямых ногах. Тянуться вперед – такая двигательная установка должна превалировать при выполнении тренировочных заданий. Выполнять базовые упражнения на суше и в воде для изучения техники движения ногами

Туловище прогнуто, голова закинута назад	Высокое поднимание таза, ошибки в движениях ногами	Вода заливает лицо. Дыхание затруднено	Взять подбородок больше на грудь, выполнять тренировочные упражнения с таким положением головы
Значительные колебания тела на уровне линии плеч в горизонтальной плоскости	Неверный вход рук в воду: кисти заходят далеко за среднюю линию тела. Вход в воду согнутых рук	Увеличивается сопротивление воды	Тянуться на вход в воду прямой рукой – такую двигательную установку соблюдать при выполнении специальных заданий
Значительные крены туловища	Слишком глубоко выполняется захват	Возрастает сопротивление	В специальных тренировочных заданиях выполнять начало гребка ближе к поверхности воды
Колени появляются из воды	Нет движений ногами «от бедра», что является недостатком обучения. Неверно выполняется начало подготовительного движения ногами	Снижается эффективность движений ногами. Ошибка приводит к уменьшению сил тяги, нарушает ритм движений и общую согласованность	Плывать на прямых ногах. Тянуться вперед – такая двигательная установка должна превалировать при выполнении специальных тренировочных заданий. Развивать подвижность в голеностопных суставах
Ошибки в движениях руками			
Сгибание руки в локте в момент ее входа в воду	Кисть погружается в воду не на линии плеча, а заходит за среднюю линию тела	Нарушается движение в последующих частях	Выполнять специальные упражнения: плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая - впереди. Взять под контроль при выполнении тренировочных упражнений на технику плавания
Вход руки в воду тыльной стороной кисти (ладонью вверх)	Ошибки при обучении	Появление около руки массы воздушных пузырьков, что в итоге снижает эффективность гребка	Держать кисти в вертикальной плоскости ладонью кнаружи и так, чтобы она рассекала поверхность воды мизинцем. Следить за этим при выполнении специальных

			тренировочных заданий на технику плавания
Широкое маховое движение рукой через сторону, но не в вертикальной плоскости над пловцом	Ошибки при обучении	Нарушает прямолинейность движения пловца	Выполнять специальные задания на суше и в воде. Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий
Нарушение ритма движений руки по воздуху (резко, ускоренно, замедленно и т.д.)	Ошибки при обучении	Снижается эффективность гребка. Нарушается общая согласованность движений	Выполнять специальные задания на суше и в воде. Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий
Гребок прямой рукой	Ошибки при обучении	Увеличивает «вертикальную составляющую», снижает эффективность гребка	Выполнять специальные задания на суше и в воде
Гребок по прямой линии	Ошибки при обучении	Снижает эффективность гребка, уменьшает опору	Выполнять специальные задания на суше и в воде. Целесообразны теоретические занятия
«Проваливание» локтя в первой половине гребка	Не хватает силовой подготовленности	Снижает эффективность гребка, так как выводит из рабочего положения основную поверхность движения - кисть	Выполнять специальные базовые упражнения на суше и в воде
Нет завершающего движения кистью в момент гребка	Ошибки при обучении	Приводит к появлению топящих сил. Снижает эффективность гребка	При выполнении тренировочных заданий на технику брать под контроль этот существенный элемент техники
Выполнение входа руки в воду в стороне	Недостаточная подвижность в плечевых суставах	Существенно искажается структура гребка, снижается его эффективность	Выполнять специальные упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

Отсутствует «высокий локоть»	Слабая силовая подготовка пловца	Кисть как основная рабочая поверхность не выходит в оптимальное положение	Выполнять специальные упражнения на развитие силы
Укороченный гребок	Слабая силовая подготовка	Снижается эффективность гребка.	Развивать силу путем специальных упражнений
Задержка дыхания	Боязнь, что вода попадет в дыхательные пути. Чрезмерное напряжение	Быстрое утомление	Упражняться в выдохах в воду
Несогласованность дыхания с движениями в цикле	Не сформирован навык согласованности дыхательных движений и движений руками и ногами	Быстрое утомление	Формировать двигательный навык согласованных движений специальными упражнениями
Редкий темп движений руками по отношению к движениям ногами	Результат недостаточного обучения, увлечение в обучении упражнениями, направленными на совершенствование движений ногами	Нарушение согласованности движений, снижение скорости плавания	Упражняться в правильном согласовании движений руками и ногами с помощью специальных упражнений
Чрезмерно частые движения руками по отношению к движениям ногами	Ошибки при обучении. Плохая подвижность суставов	Снижение скорости плавания	Развивать подвижность в суставах ног, упражняться в правильном согласовании движений руками и ногами

3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. Сидя на краю скамьи или на полу уперевшись руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты – в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду (приложение, рис.1).

Методические указания: следить, чтобы ноги были прямые, носки оттянуты и повернуты внутрь.

2. То же упражнение, но в положении лежа на груди.

В воде:

3. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем. (рис. 3)

4. В положении на груди, взявшись руками за неподвижную опору, подтянув к поверхности воды таз и ноги, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их сильно в коленных суставах. (рис. 3)

Методические указания: следить, чтобы ноги были прямыми и на поверхности воды появлялись только пятки. Руки в локтевых суставах не сгибать, дыхание произвольное или на задержке.

5. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с доской в руках. (рис. 3)

6. То же, с партнером.

7. Скольжение с движением ногами кролем на груди с различными положениями рук (рис. 3):

- а) – впереди;
- б) – одна впереди, другая у бедра;
- в) – вдоль бедер.

Все упражнения сначала выполняются с произвольным дыханием и с задержкой дыхания на вдохе, затем – с выдохом в воду.

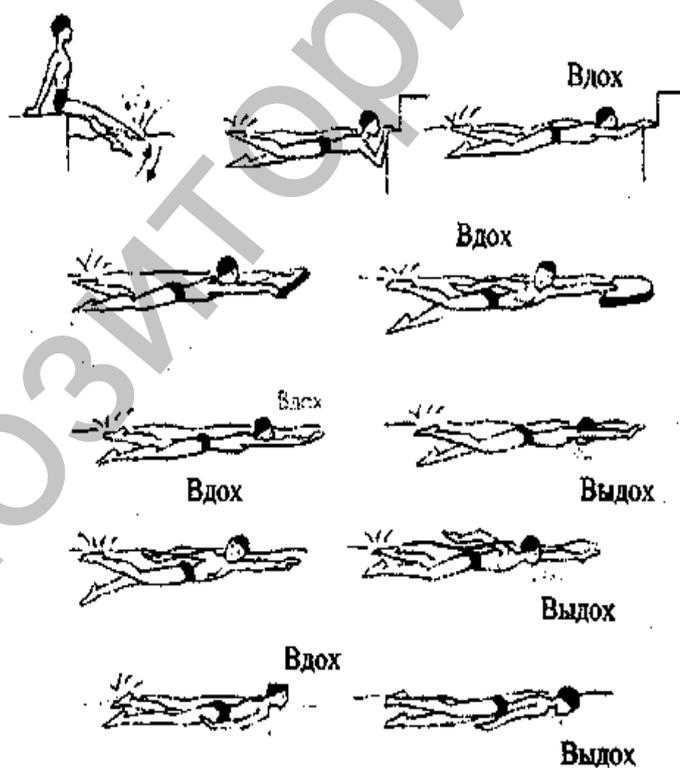
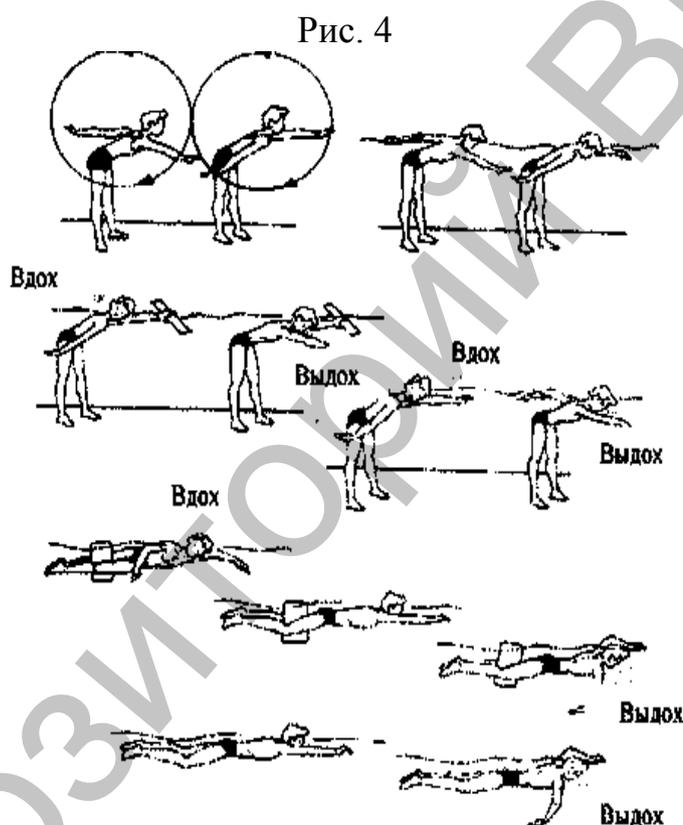


Рис. 3. Упражнения для изучения движений ногами

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ РУК И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра – выполнять круговые движения руками вперед. (рис. 4)



Методические указания: ладонь обгоняет локоть во время гребка, не раскачивать плечами.

2. И.п. – наклон вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Повернуть голову в сторону руки, которая находится у бедра, выполнить вдох, повернуть голову в и.п., выдох. (рис. 4)

3. И.п. – то же, но с гребком одной рукой с вдохом и выдохом. Вдох осуществляется в конце гребка рукой, выдох – во время проноса руки над водой.

4. И.п. – то же, но с попеременными движениями руками в согласовании с дыханием - на один цикл движения руками один вдох и один выдох.

Эти упражнения являются основными в ознакомлении с техникой движения рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Методические указания: в конце гребка коснуться большим пальцем ладони бедра и задержать руку в этом положении (такое указание дается на начальном этапе обучения).

В воде:

5.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч упор руками о колени, щека лежит на воде. Сделать вдох через рот, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

6.И.п. – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начало гребка; выполняя гребок рукой, повернуть голову вслед гребущей руке и в конце гребка выполнить вдох, выдох осуществляется во время проноса руки над водой, повернув голову и опустив лицо в воду. (рис. 4)

7.И. п. – стоя в наклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Попеременные движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием: на один цикл движений руками один вдох и один выдох.

8.То же упражнение, но в передвижении по дну.

Методические указания: напрягать ладонь и опираться ею о воду; не опускать локоть во время гребка; выдох осуществлять через рот и нос; во время вдоха и выдоха голову не поднимать из воды, а поворачивать.

9. Плавание при помощи движений одной руки и ног, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием.

10. То же, поменяв положение рук.

11. Плавание при помощи движений одной рукой и ног без опоры в согласовании с дыханием.

12. То же, поменяв положение рук.

13. Плавание с помощью рук кролем на груди в согласовании с дыханием, с поддержкой партнера. Партнер держит за пояс или за ноги.

14. Плавание с помощью рук кролем на груди в согласовании с дыханием с доской между ног. (рис. 4)

Методические указания: вдох выполняется только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

На суше:

1. Имитация движений руками кролем на груди с притопыванием ногами

на месте: на один «гребок» рукой – три притопа. Считать вслух: «раз, два, три...». (рис. 5)

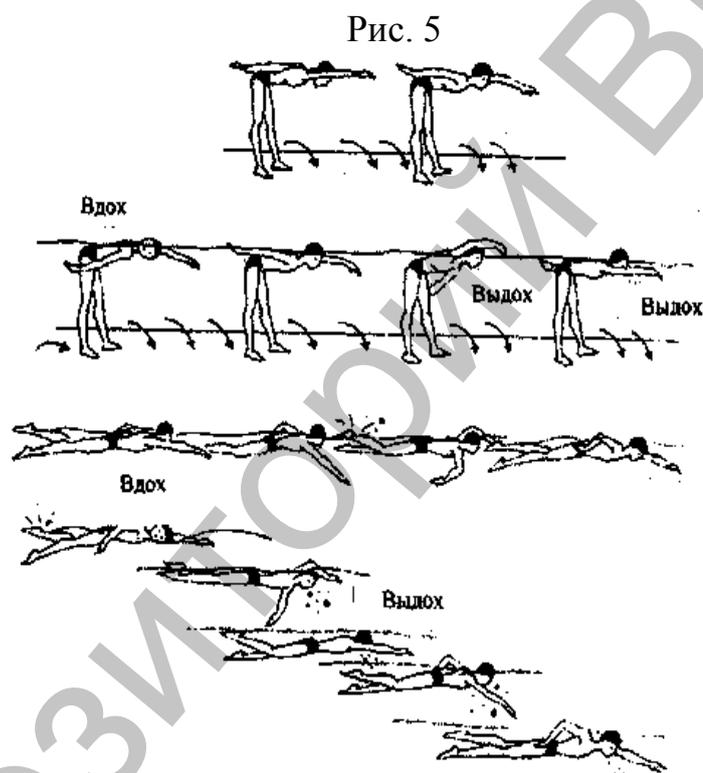


Рис. 5. Упражнения для изучения общего согласования движений

2. То же, с продвижением мелкими шагами.

3.И.п. – лежа на груди, на узкой скамье, имитация движений руками и ногами кролем на груди.

4.Имитация движений руками кролем на груди с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа (рис. 5)

5.То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполнять в конце гребка, на один цикл движений руками и ногами - один вдох и один выдох.

6.И.п. – лежа на груди на узкой скамье, имитация движений руками и ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.

В воде:

7.Продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна, движения руками кролем на груди, в согласовании с дыханием, три шага на каждый гребок рукой (рис. 5).

8. Упражнение в парах. Первые номера ложатся на грудь, вторые номера держат за голень. Первые номера выполняют движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием.

9. То же, с передвижением по дну. Затем партнеры меняются местами.

10. Упражнение в парах. Первые номера держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения руками и ногами, как при плавании кролем на груди, сначала на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

11.Плавание кролем на груди на задержке дыхания (рис. 5).

12.Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

13.То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

14.Плавание кролем на груди в полной координации (рис. 5).

Методические указания: движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряженным. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

3.1 Ошибки при обучении способом плаванию кроль на груди и их устранение

Ошибки	Причины	Последствия	Как исправлять
1	2	3	4
Голова поднята высоко над водой. Туловище прогнуто	Высокое положение головы над водой, обусловленное боязнью опустить голову в воду или неумением правильно дышать	Увеличивается миделево сечение. Возрастает лобовое сопротивление. Нарушается нужная координация, так как мышцы шеи, плечевого пояса и спины сильно напряжены	Плавание «на одних ногах» с вытянутыми вперед руками и опущенной головой. Смотреть вниз или даже назад. При плавании кролем в полной координации взгляд фиксировать на ногах, смотреть вниз - назад.

			Обучаться дыханию
Туловище согнуто.	Чрезмерное напряжение мышц туловища	Увеличивается сопротивление вследствие неправильного положения бедер	Упражнения в скольжении на груди со свободными движениями ногами кролем
Туловище отклоняется влево и вправо (извивается — «рыскает»)	Неправильно выполняется фаза входа рук в воду	Возрастает величина пути. Увеличивается общее сопротивление	Закреплять двигательный навык на суше и в воде путем правильного выполнения упражнения
Сильные колебания туловища относительно продольной оси тела	Неумение держать равновесие: а) при повороте головы для вдоха сильный крен туловища; б) после погружения рук в воду кисти далеко заходят за среднюю линию тела, а локти проваливаются	Увеличивается сопротивление воды	Плывать с высоко поднятой головой. Плывать с помощью движений ногами и одной рукой, вытянутой вперед. Плывать с задержкой дыхания на вдохе, следить за выполнением начала гребка. Начало гребка выполнять с приподнятыми локтями
Голова сильно опущена в воду	Слабый контроль за положением головы. Глаза закрыты	Высокое положение таза, неэффективная работа ногами. Затрудняется дыхание. Возрастает сопротивление	Плывать с поднятой головой в серии тренировочных заданий.

			Плавать с задержкой дыхания, при этом смотреть вперед
Резкое движение головой для вдоха	Несвоевременный поворот головы для вдоха	Сбои дыхания	Выполнять тренировочные упражнения на общую согласованность движений с дыханием
Огромный угол атаки туловища (плавание стоя)	Не работают кисти	Значительно возрастает сопротивление, снижается скорость плавания	Формировать навык работы ногами
Колебания тела пловца в вертикальной плоскости	Сильная вертикальная «составляющая» в движениях руками; отсутствие должного ритма движений	Значительное увеличение сопротивления	Тренировочные задания на постановку гребка, особенно положения локтя (одно из важнейших требований)
<i>Ошибки в движении руками</i>			
Ошибки при входе руки в воду	Ошибки в подготовительной части движения. Слабая подвижность в плечевых суставах	Колебания тела на уровне линии плеч. Ошибки в фазе захвата	Тренировочные задания на суше. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, вторая рука вытянута вперед
Слишком продолжительный захват	Стремление пловцов качественнее выполнить захват	Увеличение «вертикальной» составляющей. Уменьшение силы тяги в гребковом движении.	Взять под контроль при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники движений руками

«Заваливание» локтя во время средней части гребка	Ладонь как основная рабочая поверхность не выходит в оптимальное положение гребка. Уменьшается опора. Увеличиваются колебания тела	Низкий уровень силовой подготовленности пловца	Включить в тренировку силовые упражнения на суше и в воде. Взять под контроль эту часть движения при совершенствовании техники плавания
Укороченный гребок	Низкий уровень силовой подготовленности пловца. Очень высокий темп движений	Снижение скорости плавания	Работать над качеством гребка
Гребок выполняется в стороне	Результат неверного обучения или отсутствия всякого обучения	Снижается эффективность гребка, руки быстро утомляются	Упражняться в гребковых движениях по элементам и в полной координации. При этом следить за тем, чтобы движения кисти были прямолинейными
Медленный гребок	Недостаточное развитие мышц плечевого пояса и спины	Слабая тяга. Низкая скорость	Специальными упражнениями развивать мышцы плечевого пояса. Плавать короткие отрезки с высокой скоростью
Отставание кисти во время гребка	Не выполняется основное требование гребка — нет высокого положения локтя	Снижается эффективность гребка, уменьшается тяговое усилие	Выполнять специальные силовые упражнения. Обращать внимание на выполнение этого элемента при совершенствовании техники плавания

Рука «шлепает» при входе в воду	Ошибки в подготовительной части движения	«Смазывание» начала гребка	Выполнять специальные упражнения на изучение и совершенствование подготовительной части гребка на суше и в воде
Пронос над водой прямой руки	Результат неверного обучения или отсутствия всякого обучения	Ошибки в гребке, особенно в его начальной части	Выполнять специальные упражнения
Ошибки в движениях ногами			
Ноги бьют по поверхности воды	Излишнее сгибание ног в коленных суставах. Отсутствует движение ногами «от бедра»	Падает эффективность движений ногами	Плавать с помощью движений прямыми ногами. Упражняться в плавании с доской в руках. Плавать кролем с высоко поднятой головой
Ноги выполняют движения слишком глубоко	Вялые движения ногами	Растет сопротивление. Снижается скорость плавания	Выполнять специальные упражнения на движения ногами
Амплитуда движений слишком велика	Результат неверного обучения	Падает эффективность движений ногами	Взять под контроль амплитуду движений в работе над техникой
Стопы слабо подвижны	Ограничена подвижность в голеностопных суставах	Падает эффективность движений ногами. Снижается скорость	Работать над увеличением подвижности в голеностопных суставах
Нет движения «от бедра»	Занимающийся не понял задачи	Низкая скорость. Возможно появление стоп на поверхности и обилие брызг	Больше работать прямыми ногами. Плавать с доской. Плавать с высоко поднятой головой.
Ошибки в общей координации движений			

Во время вдоха прекращается движение ногами	Двигательный навык не закреплен	Нарушается передача количества движения с одного звена на другое. Возрастает сопротивление	Больше плавать «на одних ногах», закреплять навык непрерывной работы ногами
Поздний вдох	Нарушена согласованность движений руками и дыхания	Лицо погружается в воду — затрудняется дыхание. Нарушается вход в воду и захват, т.е. начало гребка	Упражняться в согласованности движений руками и дыхания. Следить затем, чтобы вдох выполнялся в момент, когда тело наклонено максимально набок, это совпадает с выходом руки из воды и началом ее проноса по воздуху
Чрезмерное напряжение мышц рук и ног	Недостаточная специальная подготовленность	Быстрое утомление, уменьшение скорости плавания	Выполнение многочисленных заданий, варьируя при этом напряжение мышц рук и мышц ног
Длинный наплыв после погружения руки в воду	Чрезмерное увлечение наплывом при обучении	Нарушение равномерности в продвижении, снижение темпа плавания	Выполнять различные упражнения для согласованности и движений руками

4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «БРАСС»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ И ДЫХАНИЯ

На суше:

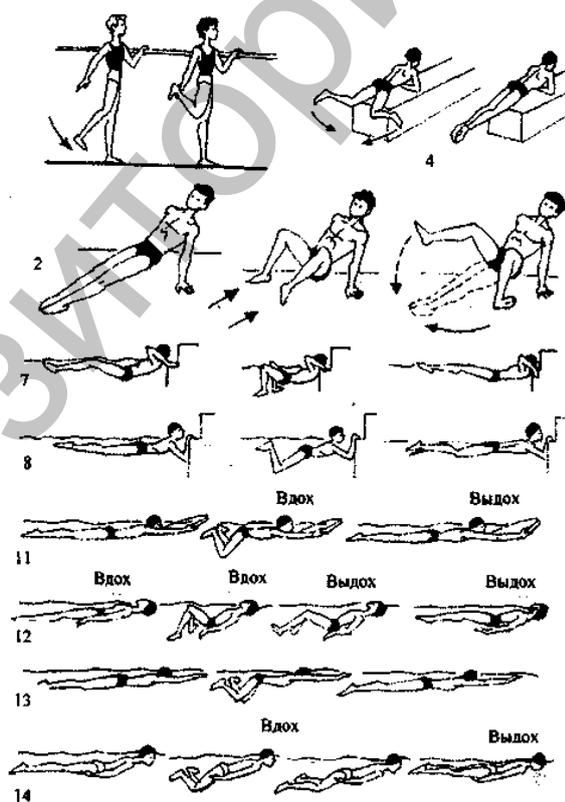
1.И.п. – стоя боком к стенке, оперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу этой ноги

рукой, отпустить ногу и сделать толчок ногой до соединения с другой – как при плавании брассом; то же другой ногой (приложение, рис.2).

2.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть их к себе. (рис. 6)

3. В положении лежа на скамье, движения ногами как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги. (рис. 6).

Рис. 6



4. То же, но без помощи партнера.

В воде:

5.И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом. (рис. 6)

6.И.п. – стоя боком к стене бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноименной рукой. Опустив ногу, выполнить ею движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

7.И.п. – лежа на спине, взявшись руками за сливной бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом. (рис. 6)

8.То же, но лежа на груди. (рис. 6)

Методические указания: не разводить колени в стороны при подтягивании ног больше чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». Не начинать подтягивание ног после толчка, пока они не всплыли на поверхность. Толчок ногами выполнять единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу.

9. Плавание на спине с движением ногами брассом, держа руками доску и прижав ее руками к животу и бедрам.

10.То же, но доску держать в вытянутых вперед руках, на задержке дыхания.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами, доска в вытянутых руках в согласовании с дыханием; во время подтягивания ног выполнить вдох, отталкивания – выдох. (рис. 6)

12. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки у бедер. (рис. 6)

13.То же, но на груди, руки впереди, в согласовании с дыханием.

Методические указания: после толчка ногами напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули во время скольжения. Подтягивание выполнять медленно и мягко. Носки разводить в стороны быстро и энергично. Толчок ногами выполнять сильно, но мягко, до смыкания ног. При плавании на спине колени не должны показываться из воды.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ РУК И ДЫХАНИЯ

На суше:

1.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед, развести руки в стороны – вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперед в и.п.

Рис. 7

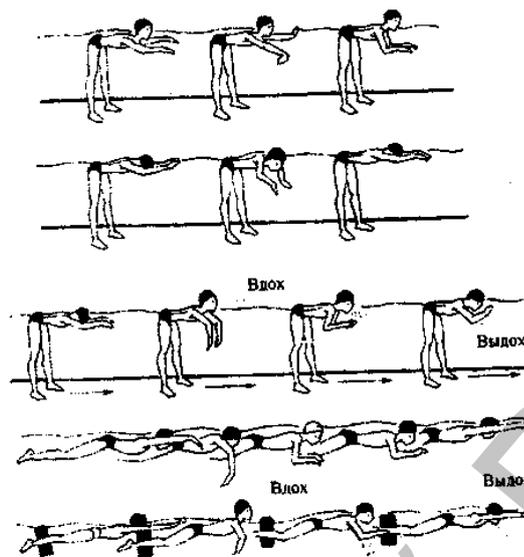


Рис. 7. Упражнения для изучения движений руками

В воде:

2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками как при плавании способом брасс. (рис. 7)
3. То же, что упр. 2, с передвижением по дну бассейна.
4. То же, что упр. 2, но в согласовании с дыханием.
5. То же, что упр. 3, но с дыханием. Вдох осуществляется в конце гребка, выдох – руки впереди.
6. Упражнение в парах. Первые номера лежат на груди – вторые номера держат за голень. Первые номера выполняют движения руками как при плавании способом брасс, на задержке дыхания.
7. То же, что упр. 6, но в согласовании с дыханием.
8. То же, что упр. 7, с передвижением по дну.
9. Плавание при помощи движений руками брассом с поддерживающими средствами между ногами, с поднятой головой. (рис. 7)
10. То же, что упр. 9, но с задержкой дыхания.
11. Плавание при помощи движений руками брассом с поддерживающим средством между ног и с выдохом в воду. (рис. 7)

Методические указания: при выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90 градусов, плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; делать паузу в положении руки впереди; в конце гребка

быстро «убрать» локти – опустив их вниз и прижав к туловищу, затем вытянуть руки вперед; вдох выполнять во время завершения гребка руками, выдох во время выведения рук вперед и скользить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

На суше:

1. И.п. – о.с. руки вытянуты вверх. Выполнить гребок руками брассом и вернуть руки в и.п.; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений. (рис. 8)

2. То же, в согласовании с дыханием: вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, выдох – во время выведения рук вперед и толчка ногами.

3. То же в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой. (рис. 8)

Рис. 8

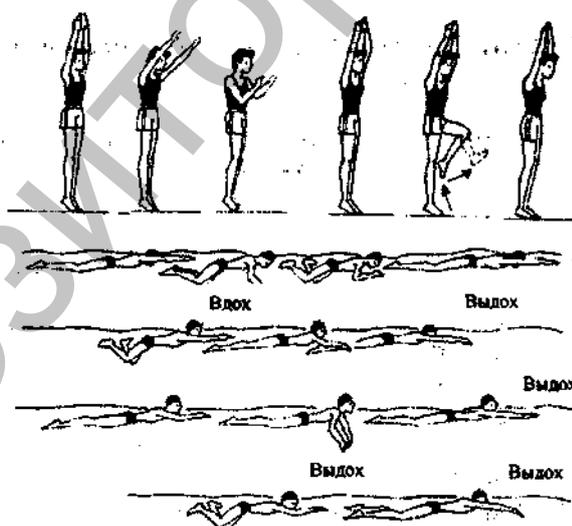


Рис. 8. Упражнение для изучения общего согласования движений

В воде:

4. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс в положении лежа на груди. Вторые номера выполняют движения ногами и руками способом брасс. Затем партнеры меняются местами.

5. Передвигаясь по дну, выполнить движение руками в согласовании с дыханием.

6. Плавание брассом на задержке дыхания.

7.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок, вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

8.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

9.Плавание брассом в полной координации.

4.1 Ошибки при обучении способом плаванию брасс и их устранение

Ошибки	Причины	Последствия	Как исправлять
Ошибки в положении головы			
Активное движение ногами в первой половине рабочего периода — ноги оказываются выпрямленными	Рабочее движение выполняется слишком резко, неосознанно	Падает эффективность рабочих движений. Нарушается структура цикла, трудно «выжать клин» воды, чтобы ноги вернуть в исходное положение	Вернуться к изучению предыдущих упражнений. Взять этот момент движения под контроль
Туловище расположено под большим углом атаки	Высоко поднята голова. Ошибки при вдохе. Ошибки в заключительной части гребка	Увеличивается миделево сечение. Возрастает общее сопротивление поступательному движению пловца	Работать над техникой дыхания. Подбородок при вдохе не должен отделяться от поверхности воды
Ошибки в движениях ногами			
Движения ногами неодновременные	Низкий уровень управления движениями (координация движений)	Полностью нарушается техника способа брасс	Выполнять специальные упражнения на суше и в воде
Чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах (не подтягивание пяток к ягодицам, а подтягивание коленей к животу)	Голова сильно опущена вниз. Отсутствует прогибание в пояснице	Нарушается сущность подготовительного движения, следовательно, в дальнейшем будет искажена и структура рабочего движения	Плывать «на одних ногах», удерживая подбородок на поверхности воды, как «на краю стола»: а) руки у бедер; б)стараясь захватить руками стопы

Во время подготовительного движения широко разводятся колени	Движение не осмысленно. Нет ясного представления о движении	Рабочие поверхности движителя (голени и стопы) не выводятся в оптимальное для отталкивания положение	Уточнить ООТ. Вернуться к усвоению предыдущих упражнений
Стопы не разводятся в стороны в момент окончания подготовительного движения	Слабая подвижность в голеностопных суставах	Дельфинообразное движение	Выполнять специальные упражнения на развитие гибкости (подвижности) в голеностопном суставе
Есть пауза между подготовительным и рабочим движением	Инертность частиц воды. Особенности текучести жидкости. Слабое представление о движении	Колебания внутрициклового скорости, падения скорости, последующие ошибки в рабочем движении	Предупредить паузу. Данный момент движения взять под контроль

5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «БАТТЕРФЛЯЙ»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения тазом вперед – назад (приложение, рис.3).
2. И.п. – упор, стоя на коленях тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз и оторвав колени от пола, покачивающие движения тазом.
3. То же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, отталкиваться от мата стопами и приподнимать таз вверх.

В воде:

4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.
5. И.п. – лежа, держась руками за бортик. Движения ногами дельфином.
6. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за руки и продвигаются спиной вперед, вторые номера выполняют движения ногами дельфином. На задержке дыхания.
7. То же, что упр. 6, но в согласовании с дыханием.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках, в согласовании с дыханием.
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
10. То же, что упр. 9, но в согласовании с дыханием.
11. То же, что упр. 10, руки вдоль туловища.
12. Плавание при помощи движений ногами в положение на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди) на задержке дыхания.
13. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.
14. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) в согласовании с дыханием.

Методические указания: необходимо носки ног оттянуть, а стопы повернуть внутрь. Сгибание в коленных суставах должно быть умеренным, движение начинается от бедра. При плавании с доской плечи следует удерживать на уровне воды (нельзя давить ладонями на доску, иначе усилия будут тратиться не на продвижение вперед, а на раскачивание плечевого пояса). Необходимо, чтобы в движении участвовали не только ноги, но и туловище. Вдох в дельфине выполняется во время рабочего удара ногами сверху вниз, а выдох – во время выведения ног в исходное положение для удара.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна. Движения руками как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку в исходное положение для гребка.
2. То же, без постановки рук на стенку.

В воде:

3. И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна (подбородок на поверхности воды). Движения руками, как при плавании дельфином с жесткой постановкой рук на стенку.
4. То же, без постановки рук на стенку.
5. Выполнить упр. 4, опустив лицо в воду на задержке дыхания.
6. То же, что упр. 5, но в согласовании с дыханием.
7. Движения руками, как при плавании дельфином, с передвижением по дну в согласовании с дыханием.
8. Упражнение в парах. Первые номера лежат на груди, вторые номера держат за голень. Первые номера выполняют движения руками как при плавании дельфином на задержке дыхания.
9. То же, что упр. 8, но с передвижением по дну на задержке дыхания.
10. То же, что упр. 8, но с выдохом в воду.

11. Упр. 9, но в согласовании с дыханием.
12. Плавание при помощи движений руками дельфином, с доской между ног, на задержке дыхания.
13. То же, что упр. 12, но в согласовании с дыханием.

Методические указания: необходимо следить за тем, чтобы гребок руками не был коротким; руки должны полностью выпрямиться в конце гребка; руки должны входить в воду на ширине плеч; во время гребка руками локти должны смотреть в стороны, а не назад; вдох в дельфине выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка; после вдоха пловец должен быстро опустить лицо в воду.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

На суше:

1. И.п. – стоя, руки поднять вверх. Движения руками как при плавании дельфином, с двумя притоptyваниями ногой в начале гребка руками: раздельная координация движений.
2. И.п. – то же, движения руками с выполнением двух движений тазом, когда руки возвращаются в исходное положение; раздельная координация движений.
3. И.п. – то же, движения руками, как при плавании дельфином, с двумя притоptyваниями ногой – в начале и в конце гребка руками; слитная координация движений.
4. И.п. – то же, движения руками с выполнением двух движений тазом: одно – в начале гребка, второе – в конце; слитная координация движений.

Методические указания: сначала упражнения выполняются с произвольным дыханием (акцент на правильное согласование движений руками и ногами), потом – с выполнением вдоха в конце гребка руками.

В воде:

5. Выполнить упражнения 1 – 4 на суше, стоя на дне бассейна.
6. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на груди и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.
7. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания; раздельная координация движений.
8. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений.
9. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
10. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2 – 3 цикла, затем – на каждый цикл движений.

5.1 Ошибки при обучении плаванию способом баттерфляй и их устранение

Ошибки	Причины	Последствия	Как исправлять
Ошибки в положении туловища и головы			
Во время гребка руками голова и плечи высоко поднимаются над поверхностью воды	Пловец слишком давит на воду в начале гребка	Увеличивается угол атаки, возрастает сопротивление	Не отрывать подбородок от воды, раньше выполнять вдох для этого упражняться в специальных заданиях
Голова и плечи излишне глубоко погружаются в воду	Пловец слишком резко погружает в воду руки и голову (после проноса)	Возрастает сопротивление, снижается темп	Не опускать голову вниз при погружении рук, смотреть вперед. Раньше начинать следующий цикл
Ошибки в движениях ногами			
Ноги бьют по поверхности	Сильное сгибание ног в коленных суставах из-за недостаточного движения таза	Уменьшается эффективность движений ногами и в целом способа	Плывать больше с доской. Упражняться под водой, тщательно контролировать выполнение движения
Стопы при окончании удара ногами не разворачиваются внутрь	Слабая подвижность в голеностопных суставах	Снижается эффективность движений ногами, уменьшается площадь опоры	Развивать подвижность в голеностопных суставах
Отсутствует движение тазом	Имеются колебания на уровне линии плеч	Нарушается волнообразность движений, наблюдается сгибание ног в коленных суставах	Во время выполнения тренировочных заданий удерживать плечи
Удар не акцентируется: скорость подготовительного и рабочего движения одинакова	Не сформирована динамическая структура движений	Ноги работают неэффективно	Упражняться в плавании «на одних ногах» с доской в руках и без доски. Добиваться

			акцентированно го удара. Тщательно контролировать свои движения
Ошибки в движениях руками			
Слабый пронос, руки задевают воду, нет высоко- го положения локтей	Слабо работают ноги. Слабая подвижность в плечевых суставах	Нарушается начало гребка, смазывается весь гребок	Совершенствова ть движения ногами. Развивать подвижность в плечевых суставах
Руки «шлепают» по воде во время входа в воду	Слишком резкое движение руками в проносе над водой	Возникает резкое торможение, искажается начало гребка	При плавании в координации добиваться мягкого погружения рук в воду
Отсутствие движения кистями в стороны при захвате	Ошибка в подготовительном движении	Руки, верхняя часть туловища «проваливаются» - тонут	Совершенствова ть движения ногами и последующий пронос рук над водой
Во время гребка руки прямые	Недостатки в обучении	Увеличивается «вертикальная составляющая». Падает темп. Непродуктивен гребок. Мышцы чрезмерно напряжены	Выполнять специальные тренировочные задания на суше и в воде. Взять под контроль среднюю часть гребка
Ошибки в дыхании			
Ранний вдох	Ошибки в обучении, укороченный гребок	Мышцы плечевого пояса, груди сильно напряжены, так как не закончено рабочее движение руками. Вдох неэффективен	Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий, направленных на совершенствова ние техники плавания

Неполный выдох	Раннее начало выдоха	Неполный выдох обусловлен задержкой дыхания на вдохе и натуживанием, связанными с ударом ногами на входе рук в воду и захватом	Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий, направленных на совершенствование техники плавания
Ошибки в общей согласованности движений			
Несовпадение удара ногами с основной частью гребка	Пловцом недостаточно освоена координация движений	Снижение скорости плавания	Выполнять специальные тренировочные задания, направленные на освоение техники общих согласованных движений, плавая на короткие отрезки

6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

6.1. СТАРТ С ТУМБОЧКИ

На суше:

1. И.п. – о.с. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, из исходного положения для старта.
3. Принять и.п. для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки вперед и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз. (рис. 9)

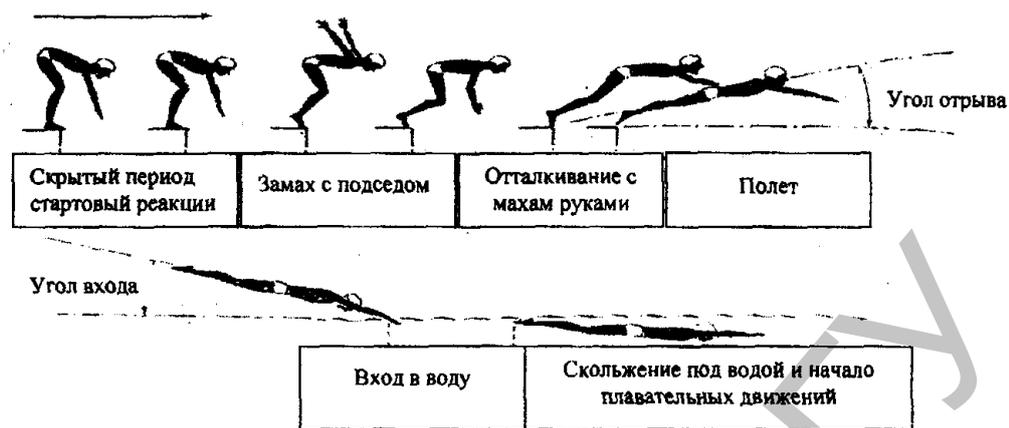


Рис. 9. Фазы движений и граничные позы пловца при выполнении старта с тумбочки

В воде:

4. Сесть на бортик, упираясь ногами в сливной желоб или стенку. Поднять руки вверх, голова между руками, сильно наклониться вперед, почти лечь грудью на колени и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
5. Стать на бортик, зацепившись за его край пальцами ног, подняв руки вверх, голова между руками. Присесть, наклониться вперед – вниз и потеряв равновесие, упасть в воду.
6. Выполнить спад в воду из положения стоя, согнувшись: поднять руки вверх, кисти соединить, голова между руками. Из этого положения наклониться низко к воде и, потеряв равновесие, упасть в воду. Ноги в коленных суставах не сгибать, как можно дольше не отрывать их от опоры.
7. Выполнить то же, но согнув ноги в коленных суставах и оттолкнувшись от бортика ногами.
8. Принять стартовую позу пловца. Медленно начать падать в воду. Чтобы ускорить падение, быстро выбросить руки вперед и резко оттолкнуться ногами от бортика.
9. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя. (рис. 9)

6.2. СТАРТ ИЗ ВОДЫ

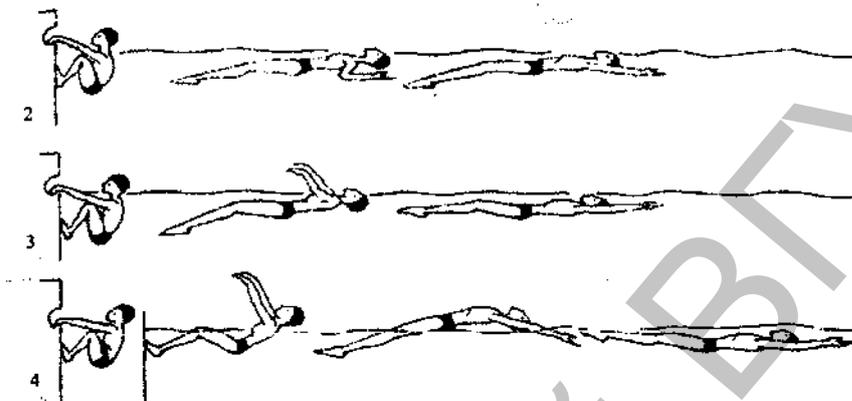
В воде:

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
2. То же, пронося руки вперед над водой.
3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать

голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок.

4. Старты из воды, взявшись руками за стартовые поручни. (рис. 9а)

Рис 9а.



6.3 Ошибки при обучении старту с тумбочки и из воды и их устранение

Ошибки при обучении старту из воды и их устранение			
Ошибки	Причины	Последствия	Как исправлять
Обучаемый слабо подтягивается на руках, нет плотной группировки Пловец падает в воду, не успевая разогнуться	Недооценка возможности старта. Отсутствует резкое движение головой назад	«Смазывается» фаза полета. Не удается сильно и мощно оттолкнуться — все это снижает эффективность старта. Нет фазы полета: пловец падает в воду, испытывает большое сопротивление.	Специально упражняться в выполнении избранного элемента техники старта. Выполнять специальные задания, брать под контроль положение и движение головы. Дополнить резкое, быстрое движение тазом вверх назад, включив для этого в тренировку специальные задания
Пловец после выполненного движения падает спиной в воду	Не выполнил требование «натянутого лука» — не успел откинуть подбородок назад, не сделал резкого движения тазом, ноги его оказались согнутыми	Значительно снижается эффективность старта, велика вертикальная составляющая, нет начальной скорости для продвижения вперед	Выполнять специальные тренировочные задания — освоить рекомендуемые упражнения для изучения старта

Руки, голова, туловище после старта уходят глубоко в воду	Пловец не взял подбородок на грудь, не откинул кисти вверх	Пловец уходит на глубину все больше, увлекаемый встречными потоками воды	В серии специальных заданий работать над завершающим движением головой и кистями
Ошибки при обучении старта с тумбочки			
Пальцы ног пловца во время старта не захватывают передний край тумбочки	Ошибки при обучении	Без опоры невозможно будет качественно оттолкнуться. Такой старт потеряет всякий смысл.	В каждом упражнении добиваться выполнения данного элемента
Недостаточное сгибание в тазобедренных суставах в момент выполнения команды: «На старт»	Ошибки при обучении, навык не закреплён	Пловец сильно выпрыгивает вверх, значительно сокращая длительность полёта и нарушая требования к входу в воду	Вырабатывать двигательный навык этого стартового положения
Вход в воду с согнутыми ногами	Во время фазы полёта отсутствует вытянутость и напряжённость тела, ног.	Вход в воду будет выполнен неправильно	Вырабатывать двигательный навык положения тела в фазе полёта
При входе в воду голова не находится между руками	Страх. Пловец держит напряжённым своё тело, не вытягивается	Уменьшается длина полёта. Нарушается вход в воду. Встречное сопротивление значительно.	Вырабатывается двигательный навык данного положения в серии тренировочных заданий на суше и в воде
Слабое отталкивание от стартовой тумбочки	Слабая силовая подготовленность пловца. Непонимание важности стартового прыжка.	Мощность прыжка и полёта снизятся. Уменьшится эффективность старта.	Развивать силовые качества. Необходима теоретическая подготовка. Целесообразно проведение тестовых заданий (определение, к примеру, времени 15-метрового отрезка)

Малое расстояние от места входа в воду до бортика	Слабое отталкивание. Непонимание важности стартового прыжка.	Снижение эффективности стартового прыжка.	Выполнять специальные задания с двигательной установкой «Тянуться вперёд»
Разведение рук или ног в стороны или вверх-вниз во время полёта	Слаборазвитые координационные способности.	Снижается эффективность стартового прыжка. Возрастает сопротивление на входе в воду	Выполнять различные прыжковые задания (см. раздел «Совершенствование техники стартов»), в исключительном случае – связывать ноги

6.4 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКРЫТОГО ПОВОРОТА «МАЯТНИКОМ»

На суше:

1. И.п. – стоя спиной к стенке, принять положение группировки, согнуть правую ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.
2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.
3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.
4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту – полная имитация поворота. (Рис. 10).

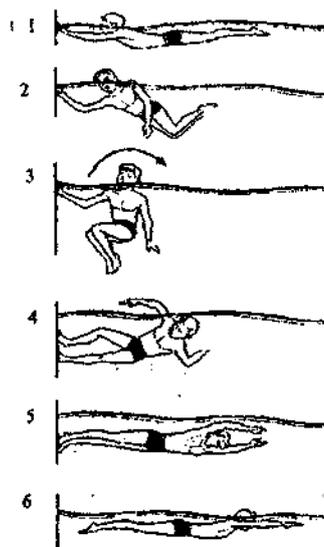


Рис. 10. Поворот «маятником» при плавании брассом и дельфином

В воде:

5. Выполнить упражнения 1 – 4.
6. Находясь на расстоянии 4 – 5 метров от поворотного щита, лечь на грудь, правая рука впереди, выполняя движение ногами как при плавании кролем на груди коснуться поворотного щита, выполнить группировку с вращением, оттолкнуться от стенки двумя ногами, скользить, не погружаться глубоко под воду. Руки впереди.
7. Плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворота. Вдох выполняется во время вращения, выдох - при выполнении скольжения. (рис. 10).

6.4.1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПОВОРОТА «МАЯТНИКОМ» В СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ БРАСС И БАТТЕРФЛЯЙ

На суше:

1. И.п. – стоя лицом к стенке, упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.е. как бы выполняет движение маятника.
2. То же, но с постановкой рук с шага.
3. То же, с «подплыванием» к «поворотному» щиту (выполнить 3 – 4 шага с имитацией гребковых движений руками).
4. Выполнить упражнения 1 – 2 .
5. Находясь на расстоянии 4 – 5 метров от поворотного щита. Плавание брассом, дельфином в полной координации. Выполнить поворот

«маятник» с касанием двумя руками одновременно на одном уровне. Вдох осуществляется во время вращения, выдох – во время скольжения. Отталкиваться от бортика двумя ногами одновременно. (Рис 10).

6.4.2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЗАКРЫТОГО ПЛОСКОГО ПОВОРОТА В КРОЛЕ НА СПИНЕ

На суше:

1. И.п. – стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку, руки прижать к туловищу и согнуть в локтях, сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

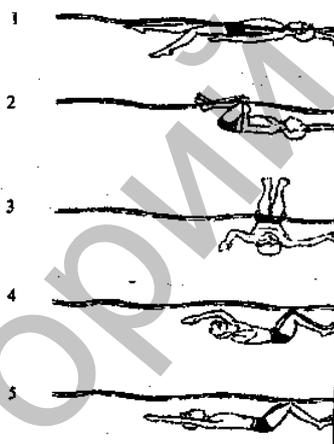


Рис. 10а. Закрытый поворот при плавании на спине

В воде:

1. И.п. – стоя боком к стенке, упираясь в нее правой рукой, принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.
2. То же, но с постановкой правой руки на поворотный щит.
3. То же, но с подплыванием к поворотному щиту.
4. Выполнить упражнения 1 – 4.
5. Находясь на расстоянии 4 – 5 метров от бортика, лечь на спину, одна рука впереди, другая - у бедра. Выполняя движения ногами кролем, подплыть к поворотному щиту, коснуться рукой, сгруппироваться и выполнить вращение, не поднимая головы от воды, поставить ноги на бортик, вывести руки вперед и оттолкнуться двумя ногами одновременно.
6. Плавание кролем на спине в полной координации с выполнением поворота. (рис. 10а)

6.4.3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПОВОРОТА КУВЫРКОМ ВПЕРЕД В КРОЛЕ НА ГРУДИ

На суше:

На суше:

1. Кувырок вперед на месте в группировке. (Рис. 11).

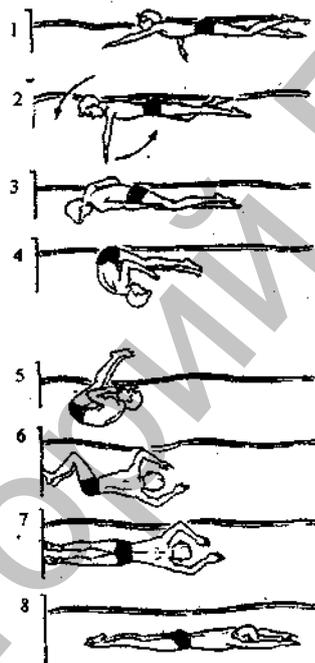


Рис. 11. Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди

В воде:

1. Кувырок вперед с последующим подниманием на бок.
2. Кувырок вперед у поверхности воды.
3. Кувырок вперед через разграничительную дорожку.
4. Кувырок при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону.
5. То же, но с поворотом на правый (левый) бок и продолжением плавания на груди в противоположную сторону.
6. Кувырок после скольжения на груди (в двух метрах от поворотного щита) и выход в положение на спине.
7. То же, но с поворотом на бок и выходом в положение на груди.
8. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту кролем на груди.

7. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС НА СПИНЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ И ДЫХАНИЯ

Упражнения для изучения техники движений ногами и согласования их с дыханием описаны в разделе: «Методика обучения технике плавания способом брасс».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. Стоя на бортике движения руками как при плавании брассом на спине (с задержкой дыхания) в согласовании с дыханием.
2. То же с задержкой рук у бедер.

В воде:

3. Плавание на спине при помощи движений руками, зажав доску между ног. (рис. 12).

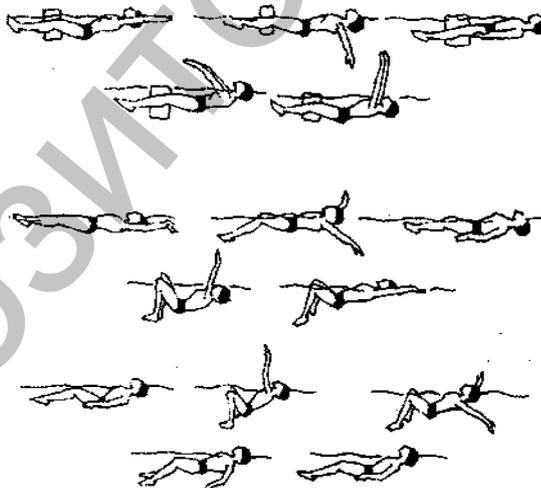


Рис. 12. Упражнения для изучения способа «брасс на спине»

4. То же с задержкой рук у бедер.
5. То же, что и упр. 3, с акцентом на согласование движений рук с дыханием. (рис. 12).
6. Плавание на спине при помощи движений рук в согласовании с дыханием (с задержкой рук впереди). То же с задержкой рук у бедер.

Методические указания: руки входят в воду на ширине плеч, локоть при гребке не должен опережать кисть; гребок должен выполняться с ускорением; в конце гребка кисти касаются бедер; движения должны быть симметричными и одновременными; выдох осуществлять через нос и рот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

На суше:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Опуская руки через стороны вниз, присесть; поднимая их вперед – вверх, вернуться в и.п. Координация движений руками с задержкой рук вверх.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч (стопы развернуть в стороны), руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх, присесть; опуская руки через стороны вниз, вернуться в и.п.

В воде:

3. Упражнение в парах. Первые номера держат за пояс вторых, которые в положении на спине выполняют общее согласование движений в брассе на спине с задержкой рук впереди. Затем партнеры меняются местами.
4. То же с задержкой рук вдоль туловища.
5. То же, что упр. 3,4, но продвигаясь по дну.
6. Плавание с отдельными движениями ногами и руками (с задержкой рук впереди).
7. То же, с задержкой рук вдоль туловища.
8. Плавание брассом на спине в полной координации. (рис. 12)

Методические указания: при плавании брассом на спине обязательно добиваться скольжения после выполнения отталкивания ногами.

8. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «НА БОКУ»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА И СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. И.п. – о.с. Имитация плавательных движений «верхней» ногой. То же «нижней» ногой.
2. В положении лежа на боку на скамье имитация движений ногами способом на боку.

В воде:

3. Держась «верхней» рукой за край сливного желоба, а «нижней» упираясь в стенку бассейна, принять горизонтальное положение на боку у поверхности воды и выполнять движения ногами («верхняя» нога сгибается во всех суставах – вперед, «нижняя» отводится назад). (рис. 13).
4. То же, в согласовании с дыханием. Во время подтягивания ног – вдох, во время отталкивания – выдох.
5. Плавание при помощи движений ногами с доской, придерживая ее руками.
6. То же в согласовании с дыханием. (рис. 13).
7. Плавание при помощи движений ногами из и.п. – скольжение на боку («нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» прижата к бедру). (рис. 13)

Методические указания: необходимо следить, чтобы при подтягивании ног и отталкивании колени не разводились в стороны. После подтягивания ноги должны быть согнуты в коленях; стопа «верхней» ноги берется на себя, а носок «нижней» ноги оттянут. При выполнении рабочего движения «верхняя» нога отталкивается от воды задней поверхностью бедра, голени и подошвой, а «нижняя» – передней поверхностью голени и подъемом стопы. После отталкивания обязательно должна быть фаза скольжения. При плавании с доской или в скольжении тело пловца должно быть в положении на боку, с небольшим завалом на грудь. При плавании при помощи движений ногами вдох надо делать во время скольжения, а выдох – одновременно с отталкиванием.

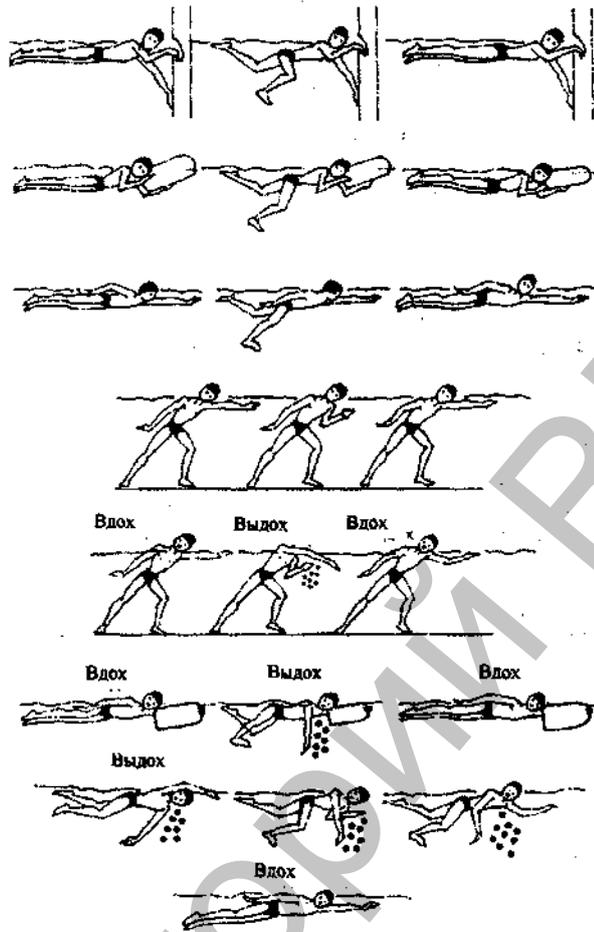


Рис. 13. Упражнение для изучения способа «на боку»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ И ДЫХАНИЯ

На суше:

1. И.п. – стоя в положении выпада в сторону «нижней» ноги; «нижняя» рука вытянута вперед, верхняя прижата к бедру. Имитация движений «нижней» рукой.
2. То же «верхней» рукой в согласовании с дыханием (вдох делается в конце гребка «верхней» рукой).
3. То же обеими руками в согласовании с дыханием. (рис. 13)

В воде:

4. Плавание при помощи движений «верхней» рукой с доской, придерживая ее «нижней» рукой снизу. (рис. 13).
5. То же в согласовании с дыханием.
6. Плавание при помощи движений «нижней» рукой: «верхняя» рука вытянута вдоль туловища и прижимает к нему доску.

7. То же в согласовании с дыханием.
8. Плавание при помощи движений руками, зажав доску между ногами, в согласовании с дыханием. (рис. 13).

Методические указания: движения руками выполняются одновременно: «нижняя» рука начинает гребок, а «верхняя» проносится над водой. После выполнения гребка «верхней» и выведения вперед «нижней» должна быть пауза для скольжения. Вдох выполняется в конце гребка «верхней» рукой, при выносе ее из воды.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

На суше:

1. Имитация плавательных движений «верхней» ногой в согласовании с движениями «верхней» рукой. Рука «нижняя» вытянута вверх.
2. То же в согласовании с движениями обеими руками.
3. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

4. Плавание при помощи движений ногами, держа доску «нижней» рукой, в согласовании с движениями «верхней» рукой. (рис. 13).
5. То же в согласовании с дыханием.
6. Упражнение в парах. Первые номера, продвигаясь вперед, держат за пояс вторых, которые в положении на боку имитируют, общее согласование движений. Затем партнеры меняются местами.
7. Плавание способом на боку в полной координации и в согласовании с дыханием. (рис. 13)

Методические указания: в момент сгибания «нижней» руки и проноса «верхней» подтягиваются ноги. Затем одновременно с гребком «верхней» рукой и выведением вперед «нижней» обозначается гребок ногами, после чего следует скольжение.

8.1 Ошибки при обучении плаванию способом на боку

Ошибки	Причины	Последствия	Как исправлять
Ошибки в положении туловища			
Голова поднята над водой	Боязнь воды, боязнь, что вода попадет в ухо	Опускаются ноги, увеличивается сопротивление	Выполнять многократные выдохи в воду. Плавать на боку, контролируя положение туловища и головы
Туловище пловца переворачивается на	Недостаток обучения: мало внимания уделялось	Возрастает сопротивление,	При выполнении

грудь или на спину	положению тела в воде	падает скорость плавания	тренировочных заданий брать под контроль положение тела
Ошибки в движениях ногами			
«Нижняя» нога сгибается вперед, «верхняя» — назад	Несвойственная большинству природная координация или старый, ранее освоенный двигательный навык	На соревнованиях по соответствующим правилам — дисквалификация. Движение менее эффективное. Снижается эффективность рабочих движений ногами	Вряд ли стоит переучивать
В движениях стопа остается неподвижной	Недостатки обучения		Продолжить обучение на суше и в воде, обращая внимание на данный недостаток
После окончания рабочего движения отмечается ножницеобразное движение ногами	Чрезмерное расслабление ног в момент окончания рабочего движения	Увеличивается сопротивление	Плывать с помощью ног с доской: слегка прижимать одну ногу к другой по окончании рабочего движения
Резкое разведение ног	Чрезмерное сопротивление ног	Возрастает сопротивление, падает скорость плавания	Выполнять упражнение на расслабление. Плавать с помощью ног с доской в руках, акцентируя внимание на мягком разведении ног и быстром рабочем движении
Пауза между подготовительным и рабочим движениями ногами	Ошибки при обучении	Резко увеличивается сопротивление	Плавать с помощью ног с доской в руках, стараясь, чтобы медленное разведение ног плавно, без

			задержек переходило в гребок
Пловец подтягивает «верхнюю» ногу коленом под живот	Недостаточно освоена техника плавания	Возрастает сопротивление. Уменьшается скорость в движениях ногами	Плывать с помощью ног с доской в руках. Лежать в воде на боку в положении прогнувшись. Угол между бедром и туловищем — не менее 90°
Движения руками значительно отклоняются от продольной оси тела	Недостаточная освоенность движений. Ошибки при обучении	Снижается эффективность движений руками	Выполнять специальные упражнения. Контролировать положение рук
Ошибки в координации движений			
Раннее (в момент начала гребка) разведение ног	Недостаточная освоенность движений. Ошибки при обучении	Нарушается согласованность движений	Плывать, чередуя движения «нижней» рукой и ногами
Разведение ног с одновременным проносом «верхней» руки	Ошибки при обучении	Нарушается согласованность движений	Плавание при помощи ног и «верхней» руки, «нижняя» вытянута вперед
Отталкивание ногами и «нижней» рукой выполняется одновременно	Не освоена координация движений	К моменту окончания гребка тело находится в неблагоприятном для скольжения положении. Усилие используется неэффективно. Пловец передвигается рывками	Плавание при помощи ног и «верхней» руки, «нижняя» вытянута вперед

9. ПРИЕМЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ ТОНУЩЕГО

В наиболее сложных ситуациях, когда тонущий теряет самообладание и начинает судорожно цепляться за спасателя, тот может быстро погрузиться в воду, увлекая за собой тонущего и применяя соответствующий способ освобождения от захвата (рис.14).

Захват одной рукой за волосы.

Спасатель одной рукой прижимает кисть тонущего, держащую его за волосы, а другой «упирается» в его локоть. Вращая руку в локтевом суставе, спасатель заводит её за спину.

Захват одной или двумя руками за запястье.

Взявшись свободной рукой за кулак захваченной руки, спасатель делает резкое движение в сторону больших пальцев тонущего, упирается ногами ему в грудь и, оттолкнувшись, ныряет в глубину.

Захват спереди двумя руками за оба запястья (рис.14а).

Спасатель делает резкое движение руками в сторону больших пальцев тонущего, упирается ногами ему в грудь или плечи и, оттолкнувшись, уходит в глубину.

Захват сзади двумя руками за оба запястья.

Спасатель наклоняется вперед и группируется. Отводя назад вытянутые руки, он ставит стопы на живот или грудь тонущего и, оттолкнувшись, уходит вниз—вперед.

Захват спереди пальцами за шею.

Возможны три варианта освобождения:

1. Спасатель прижимает подбородок к груди и делает резкое движение руками снизу вверх между руками тонущего.

2. Спасатель прижимает подбородок к груди и выполняет круговое движение сомкнутыми прямыми руками снизу вверх с одновременным поворотом туловища.

3. Спасатель прижимает подбородок к груди, упирается снизу ладонями в локти тонущего и, уходя вниз, отталкивает его руки вверх.

Захват сзади пальцами за шею.

Возможны два варианта действий:

1. Спасатель прижимает подбородок к груди, берется за мизинцы тонущего и с силой разводит их в стороны.

2. Спасатель выполняет круговое движение своими сомкнутыми прямыми руками снизу вверх с одновременным поворотом туловища.

Захват спереди или сзади руками за шею.

Одной рукой удерживая кисть «верхней» руки тонущего, спасатель поднимает другой рукой его локоть кверху. Затем переводит руку тонущего через свою голову и заводит ему за спину.

Захват спереди за туловище под руками.

Возможны два варианта действий:

1. Спасатель упирается руками в подбородок или нос тонущего и отталкивается.

2. Одной рукой придерживая голову тонущего за затылок, а другой упираясь в подбородок, спасатель поворачивает его голову в сторону.

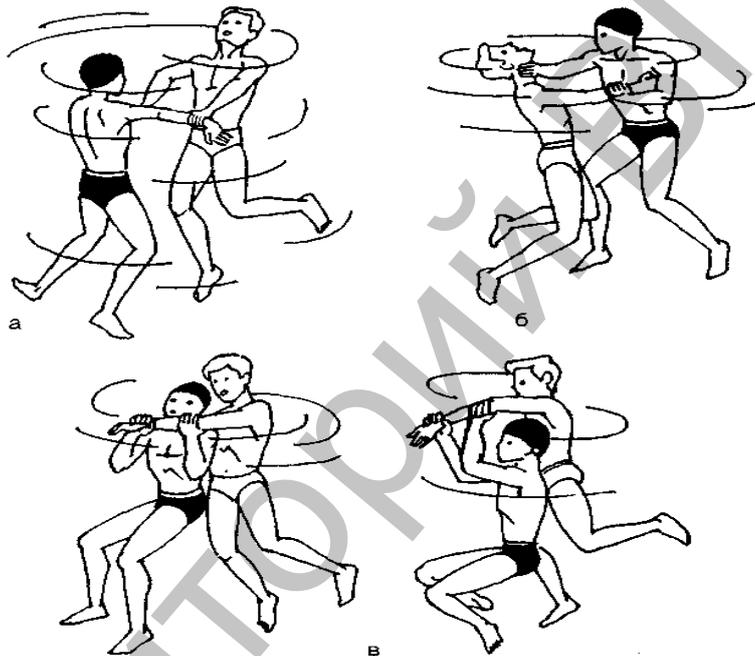


Рис. 14 . Захваты утопающего:

а - за руки; б - за туловище спереди; в - за шею

Захват сзади за туловище под руками.

Возможны два варианта действий:

1. Спасатель берется за мизинцы рук тонущего и с силой разводит их в стороны.

2. Спасатель поднимает руки кверху и захватывает шею тонущего сзади. Затем, резко согнувшись, переворачивает его через себя.

Захват спереди или сзади за туловище и руки.

Уходя вниз, спасатель разводит свои локти в стороны.

Захват спереди или сзади руками за ноги.

Спасатель наклоняется вперед и, придерживая голову тонущего одной рукой за затылок другой упираясь ему в подбородок, поворачивает его голову в сторону.

9.1. СПОСОБЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ТОНУЩЕГО

Транспортировка тонущего, мешающего спасателю, очень сложна и требует хорошей физической и плавательной подготовки. Надо постараться успокоить пострадавшего, поддерживая его на поверхности, и только потом плыть с ним к берегу одним из способов, применяемых при транспортировке уставшего пловца (рис. 15).

Транспортировка уставшего пловца осуществляется одним из следующих приемов:

а) находясь сбоку от спасателя в горизонтальном положении на груди, пловец держится одной рукой за ближайшее к нему плечо;

б) находясь сзади спасателя в положении на груди, пловец держится обеими вытянутыми руками за его плечи;

в) находясь перед спасателем в положении на спине и разведя в стороны ноги, пловец держится обеими вытянутыми руками за его плечи.

Если спасателей двое, то они могут плыть с уставшим пловцом следующими способами:

а) параллельно друг другу в положении на груди; уставший пловец располагается между ними (на груди или спине), держась руками за плечи спасателей;

б) друг за другом в положении на груди; уставший пловец располагается между ними в положении на груди, держась руками за плечи впереди плывущего спасателя и положив стопы на плечи плывущего сзади.

Транспортировка пострадавшего.

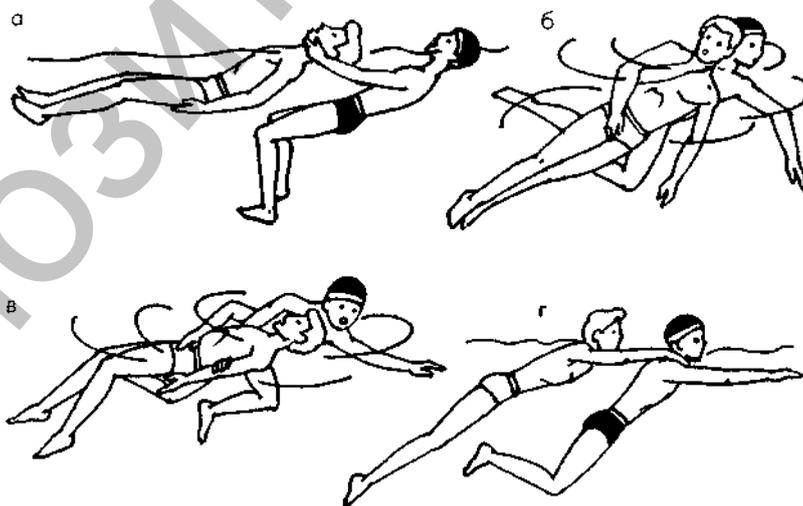


Рис.15 Транспортировка тонущего

При любом способе транспортировки необходимо обеспечить пострадавшему положение на спине, что дает возможность дышать во время движения. Поэтому перед транспортировкой спасатель легким

толчком колена в поясницу пострадавшего переводит его тело в положение на спине.

Спасатель плавает на спине при помощи движений ногами кролем (лучше в ластах) или брассом, держа пострадавшего прямыми руками одним из следующих приемов:

- а) за подбородок (нельзя сжимать горло!);
- б) за подмышечные впадины;
- в) за волосы.

Спасатель плавает на боку при помощи движений ногами и гребков «нижней» рукой. «Верхней» рукой спасатель держит его одним из следующих способов:

а) за подбородок, пропустив свою руку сзади под одноименной рукой пострадавшего;

б) за плечо или предплечье разноименной руки, пропустив свою руку сверху одноименной руки и под спиной пострадавшего; это эффективный прием, если пострадавший ведет себя беспокойно и цепляется за спасателя;

в) за плечо разноименной руки, пропустив свою руку сзади под одноименной рукой пострадавшего и обхватив спереди его грудь;

г) за волосы;

д) за предплечье одной руки (или пострадавший держит спасателя за кисть или предплечье).

Если спасателей двое, возможны следующие способы транспортировки:

а) спасатели плывут рядом на боку, лицом друг к другу. Пострадавший находится между ними в положении на спине. Спасатели держат пострадавшего, просунув свои «верхние» руки ему под мышки и соединив свои кисти под его спиной;

б) спасатели плывут рядом при помощи движений ногами кролем, брассом или на боку. Пострадавший находится между ними в положении на спине. Спасатели держат пострадавшего одной или обеими выпрямленными руками за ближайшее к ним плечо.

Выбор способа транспортировки определяется подготовленностью спасателя и состоянием пострадавшего. При транспортировке пострадавшего, который находится в сознании, плыть надо спокойно, внимательно следя за его состоянием. Не допускать, чтобы он захлебнулся или испугался и тем самым помешал действиям спасателя.

9.2.НЫРЯНИЕ

При выполнении упражнений ныряния необходимо соблюдать следующие меры безопасности.

1. Занятия по нырянию должны проводиться только на крайних дорожках, чтобы преподаватель видел каждого ныряющего.

2. Разучивать упражнения в нырянии желательно в начале занятий. Между упражнениями должна быть пауза отдыха, во время которой выполняется медленное плавание.

3. Ныряние выполняется по команде преподавателя — после того, как предыдущий занимающийся выполнил упражнение и подплыл к бортику.

4. При нырянии в условиях хорошей видимости у каждого занимающегося, находящегося под водой, должен быть страхующий на суше.

5. При нырянии в условиях плохой видимости к ныряющему привязывается страховочный фал.

6. Имеющие даже легкие недомогания к занятиям по нырянию не допускаются.

Подготовительные упражнения в воде

1. Стоя на дне, погрузиться в воду с головой и выполнять глотательные движения.

2. В том же и.п. зажать пальцами нос и, не открывая рта, выполнить выдох.

3. Медленное погружение на глубину 1-2 м, спускаясь по лестнице бассейна, с выравниванием давления на барабанные перепонки.

Упражнения для изучения задержки дыхания

1. Упражнение в гипервентиляции легких: 6-8 глубоких вдохов и полных выдохов.

2. Упражнения для тренировки задержки дыхания: без гипервентиляции и с гипервентиляцией; с саморегуляцией эмоционального состояния; с использованием глотательных движений, увеличивающих задержку дыхания. Упражнения выполняют, держась руками за край сливного желоба и по команде преподавателя.

Упражнения для изучения погружений в воду

1. Прыжок с тумбочки вниз ногами.

2. То же вниз головой.

3. Прыжок с тумбочки вниз ногами (ноги согнуты в коленях) с наклоном туловища вперед и разведением рук в стороны для минимального погружения в воду (прыжок спасателя).

4. Погружение с поверхности воды вниз ногами.

5. То же вниз головой (приложение, рис.4).

6. То же с отталкиванием от стенки бассейна.

7. Доставка предмета со дна бассейна.

8.Погружение на дно с надеванием ласт под водой.

9.То же с надеванием маски и ее продуванием.

Упражнения для изучения техники способов ныряния

При плохой видимости под водой

1.Ныряние с помощью движений ногами кролем, дельфином, брассом, способом на боку; руки вытянуты вперед.

2.Ныряние в ластах с помощью движений ногами кролем, дельфином; руки вытянуты вперед.

При хорошей видимости под водой

3.Ныряние способом брасс; согласование движений по первому (скольжение - руки впереди) и второму (скольжение - руки вдоль туловища) варианту.

4.Ныряние комбинированными способами «руки брассом -ноги кролем» (дельфином, способом на боку).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Репозиторий ВГУ

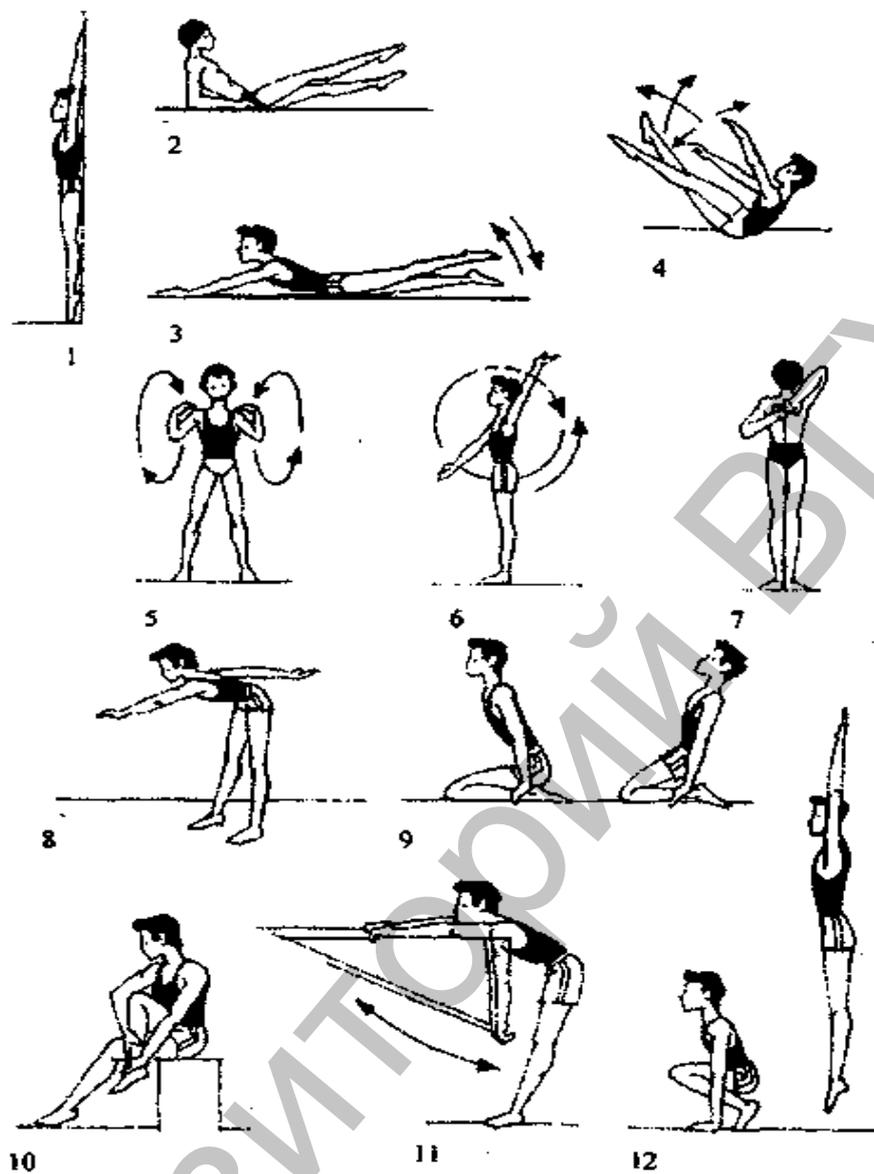


Рис. 1

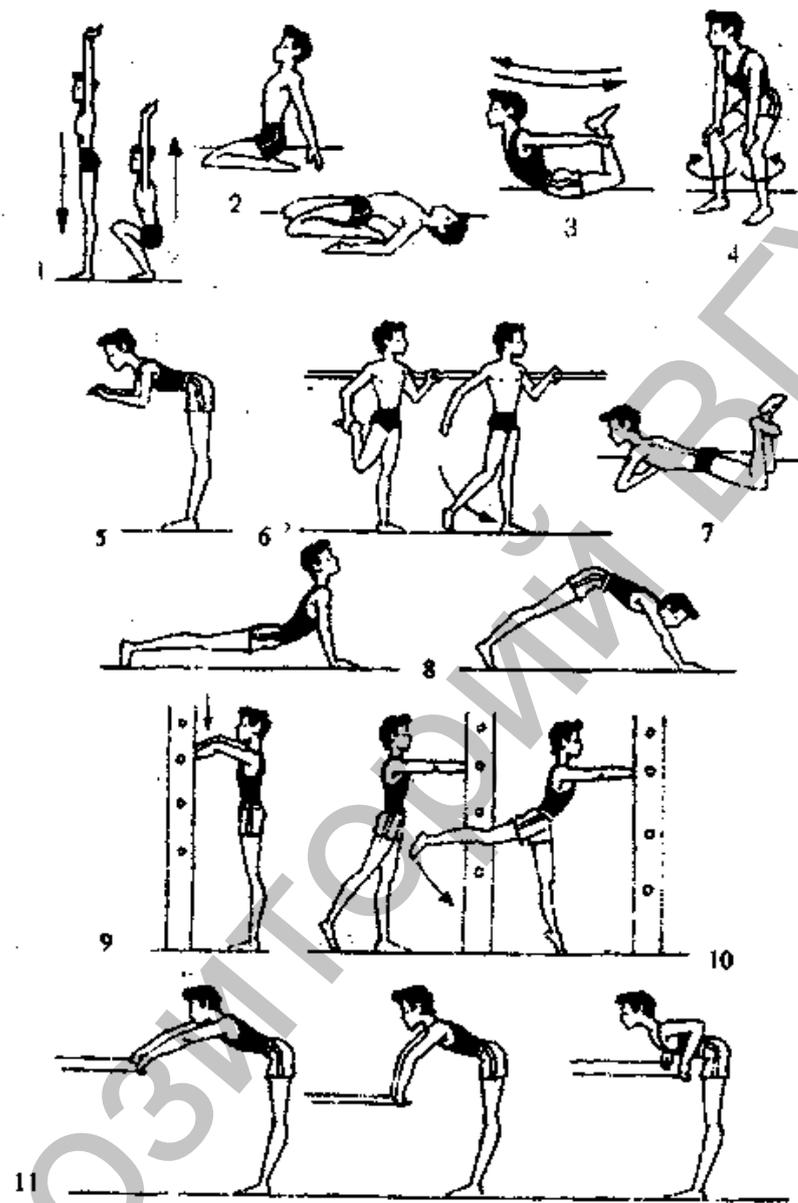


Рис. 2

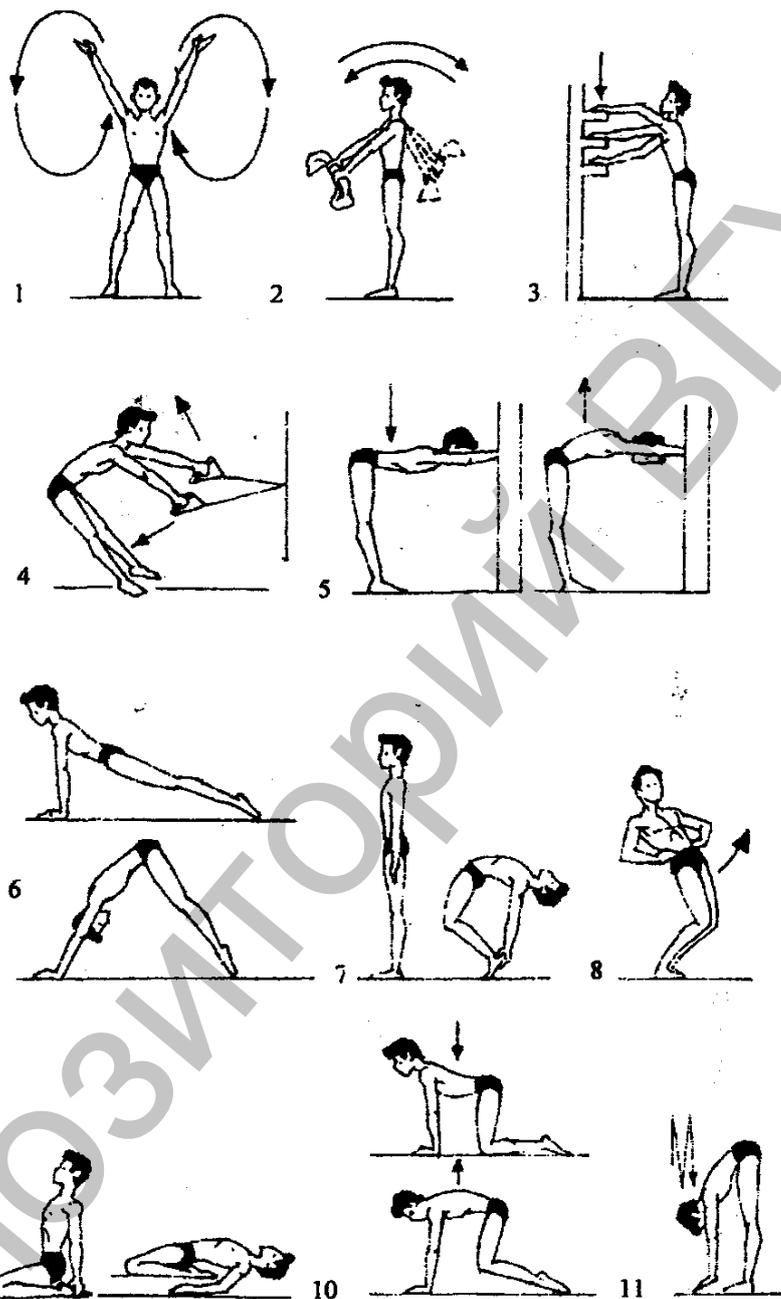


Рис. 3

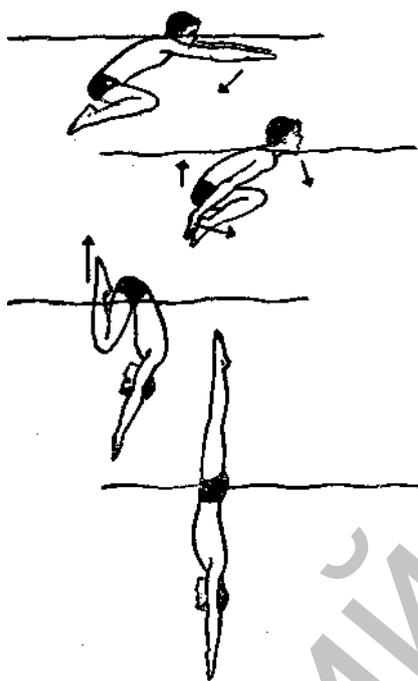


Рис. 4

Репозиторий ВГУ

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 180 с., ил.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Учебник для институтов физической культуры / Н.Ж.Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с., ил.
3. Плавание: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с., ил.
4. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С.Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96с., ил.
5. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца. – Изд.2-е, перераб. / С.М.Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 142с., ил.
6. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 368 с.
7. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / И.Л. Ганчар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 280с.
8. Геркан, Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) / Л.В. Геркан. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – Вып. 2. – С. 34-36.
9. Давыдов, Д.Ю. Плавание в оздоровительном лагере / Д.Ю.Давыдов, - Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1995. – 95с.
10. Макаренко, Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию / Л.П. Макаренко. – М.: Физическая культура, 1995. – С. 27-38.
11. Левин, Г. Плавайте с малышами / Г. Левин. – Минск: Полымя, 1981. – 144с., ил.
12. Логунова, О.И. О выборе способа плавания для начального обучения: Автореферат диссертации...кандидата педагогических наук: 12.05.1952 / О.И. Логунова. – М., 1952. – 16с.
13. Семенов, Ю.А. Обучение прикладному плаванию / Ю.А. Семенов. – М.: Высшая школа, 1990. – 90 с., ил.
14. Пыжов, В.В. Методика преподавания при массовом обучении плаванию (на материале пионерских лагерей УССР): Автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 20.04.1971 / В.В. Пыжов. – Киев, 1971. – 21 с.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

С первых дней существования Витебского ветеринарного института здесь начались занятия по военному делу и физической культуре (военрук А.Сафронова). В 1931г. была создана и кафедра физического воспитания и спорта. В 1933 году приступили к работе выпускники института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (г. Ленинград) Александр Дмитриевич Фёдоров и Татьяна Николаевна Рудицина.

Первым заведующим кафедрой стал А.Д. Фёдоров (1933-1966 г.г.). В последующие годы кафедрой заведовали: Петроченков Иван Глебович (1966-1994 г.г.), Халанский Юрий Николаевич (1994-1997 г.г.), Летунович Александр Михайлович (1997-2006 г.г.), Васильков Пётр Сергеевич (2006-2011 г.г.), Сучков Андрей Константинович.

Спортсмены нашей академии (института) побывали в 19 странах мира: Японии, США, Франции, Великобритании, Италии, Болгарии, Германии, Словакии, Швеции.

Победителями и призёрами международных матчевых встреч, чемпионатов Европы, Олимпийских Игр становились: Николай Гребнев – Рим (1974г.), Ницца (1975г.), Хельсинки (1977г.), Прага (1978г.); Владимир Котов – 1977г., 1979г., 1980-85г.г.; Сергей Добровольский, Сергей Кривеня, Виктор Васильев, Денис Подолинский, Вадим Панюсько, Сергей Шариков, Юлия Павлович, Владимир Воронов.

За прошедшее десятилетие сборные команды академии не раз занимали призовые места в Республиканских Универсиадах вузов страны. 2000 год – 1 место в третьей подгруппе занимают команды греко-римской борьбы и тяжёлой атлетики; 2004 год - 1 место в третьей подгруппе занимают команды греко-римской борьбы, спортивной борьбы (женщины); 2005год – 1 место заняла сборная команда по боксу среди всех вузов Республики; 2005-07 г.г. сборная команда по спортивной борьбе (женщины) занимает и удерживает 1 место в своей подгруппе, а в 2007 году 3 место среди всех вузов Республики.

По итогам первенства города среди вузов в 2004 и 2005 годах академия занимает 3 место. В 2007 году наша команда футболистов впервые занимает 1 место среди производственных коллективов г. Витебска.

Всё большее количество студентов вовлекаются в спортивную жизнь академии, так в спортивных группах по видам спорта занимается более 400 человек. В соревнованиях принимает участие около 2000 студентов. Наиболее массово, с охватом до 75% студентов, проходят соревнования по лёгкоатлетическим кроссам и лыжным гонкам.

В 2007 и 2008 годах по итогам Республиканских Универсиад команда академии занимает 3 места в 4-ой подгруппе и награждается Кубками и дипломами Министерства образования Республики Беларусь.

УО «ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЁТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

Витебская государственная академия ветеринарной медицины основана в 1924 году в соответствии с Постановлением Президиума ЦИК БССР от 4 ноября 1924 года как Белорусский государственный ветеринарный институт.

В академии две формы обучения: стационарная и заочная.

Структура вуза включает факультет ветеринарной медицины, биотехнологический факультет, факультет заочного обучения, факультет повышения квалификации и переподготовки кадров, факультет профориентации, маркетинга и международных связей, а также 28 кафедр, 6 клиник, виварий, научно-исследовательский институт прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии, лабораторию информационных технологий в ветеринарной медицине, ряд подразделений управления, вспомогательных служб и др. В структуре академии имеется с 2002 г. также аграрный колледж, в котором готовят ветфельдшеров, зоотехников и агрономов. В 2003 г. открыт филиал академии на базе УО «Речицкий государственный аграрный колледж», а в 2006 году – на базе УО «Пинский государственный аграрно-технологический колледж».

На кафедрах академии имеется оборудование для обучения и научно-исследовательской работы. Академия располагает 15 лекционными аудиториями и 96 специализированными помещениями. Все аудитории и лаборатории в достаточной степени обеспечены учебной мебелью и другим необходимым оборудованием.

Оборудование научно-исследовательского института прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии (НИИПВМиБ), центральной научно-исследовательской лаборатории (ЦНИЛ), научно-исследовательских лабораторий кафедр оценивается более чем в 1,5 млн. долларов США. В 2005-2006 г.г. на приобретение приборов и других расходных материалов затрачено почти 185 млн.руб.

Витебская государственная академия ветеринарной медицины является базовым вузом в Республике Беларусь по подготовке врачей ветеринарной медицины, зооинженеров, ветсанэкспертов и др. специалистов, развивается динамично и успешно выполняет государственный заказ на подготовку кадров высокой квалификации для Республики Беларусь.

Учебное издание

Васильков Пётр Сергеевич,
Толочко Егор Николаевич,
Толочко Татьяна Владимировна

***ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ И ПРИКЛАДНЫМ
СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ***

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск П. С. Васильков
Технический редактор Р. И. Тихонова
Компьютерная вёрстка Е. А. Капитонова
Корректор Л. С. Пименова

Подписано в печать 28.06.2011 г. Формат 60x90 1/16. Бумага писчая.
Гарнитура Times New Roman. Ризография.
Усл. печ. л. 5,25. Уч.-изд. л. 3,21. Тираж 100 экз. Заказ № 1190.

Издатель и полиграфическое исполнение УО «Витебская ордена «Знак
Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»
ЛИ № 02330/0494345 от 16.03.2009 г.
210026, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7 / 11.
тел. 8(0212) 35-99-82