

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. А.А. КУЛЕШОВА»

**Н.В. Серков, А.Н. Серков**

# **Упражнения для начального обучения плаванию студентов**

Методические указания



ИМААКЭП

Могилев 2009

УДК 797.2(075.8)  
ББК 75.717.5 С32

*Печатается по решению редакционно-издательского совета УО  
«МГУ им. А. А. Кулешова»*

Рецензент  
Зав. кафедрой  
методик преподавания спортивных медицин  
*О. И. Ульянов*

**Серков Н.В., Серков А.Н.**

**С32 Упражнения для начального обучения плаванию студентов: метод, рекомендации / Н.В. Серков, А.Н. Серков - Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова» 2009. - 20 с.**

Предложенные рекомендации направлены на экономию времени преподавателей, учителей и студентов, разрабатывающих план проведения занятий по плаванию, а также на повышение эффективности занятий по плаванию.

В этом издании предлагаются комплексы упражнений на суше и в воде, которые можно использовать при начальном обучении спортивным видам плавания.

УДК 797.2(075.8)  
ББК 75.717.5

©Серков Н.В., Серков А.Н., 2009

© Оформление. УО «МГУ им. АА Кулешова», 2009

## ВВЕДЕНИЕ

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза больше, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закалывающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у незанимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см<sup>3</sup>).

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др. Особенно велико оздоровительно-укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений; они также формируют мышечный корсет, способствуют выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Регулярно занимающиеся плаванием заметно отличаются от незанимающихся: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами, перестроение по сигналам, варианты перестроений, то же ускоренным шагом, бегом.

2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

3. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — о. с. 1 — руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

5. И. п. — о. с. 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

6. И. п. — о. с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

7. И. п. — руки на поясе 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.

9. И. п. — о. с. 1 — поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.

10. "То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.

11. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

12. И. п. — о. с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

13. И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой вперед.

14. То же правой рукой.

15. И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой назад.

16. То же правой рукой.

17. И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.

18. То же вперед.

19. И. п. — о. с. 1 — 3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п.

20. И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога.

21. И. п. — руки вперед. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога.

22. И. п. — о. с. 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога.

23. То же, но во время приседания руки вперед.

24. И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.

25. И. п. — о. с. 1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

26. И. п. — о. с. 1 — мах правой в сторону, руки в стороны; — вернуться в и. п.; — мах левой в сторону, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

27. И. п. — сидя на полу, упор сзади. 1 — приподнять туловище; 2 — вернуться в и. п.

28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

29. И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.

30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.

31. То же с продвижением вперед.

32. Ходьба на месте.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И. п. — правая рука вперед в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой.

2. То же левой рукой.

3. И. п. — руки вперед в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками.

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой.

8. То же левой рукой.

9. И. п. — руки вперед, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно.

10. И. п. — правая рука вперед в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.

11. То же левой рукой.

12. То же обеими руками одновременно.

13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».

14. То же, сгибая руку.

15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.

16. То же, что упражнение 14.

17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.

18. То же левой рукой.

19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».

20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».

22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.

23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 —

выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении.

24. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).

25. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.

26. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

27. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».

28. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.

29. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

30. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

31. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

32. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

33. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

34. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т. д.; раскрывать бумажную вертушку.

## УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву; руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку», кисть удерживать наклонно; то же обеими руками одновременно, попеременно; то же, но «копаем глубокую ямку». Движения левой (правой) рукой (кистью) — «Как рыба хвостом»; то же одновременно обеими руками, меняя темп и амплитуду движений. Руки на поверхности воды вперед в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти наклонно, — «Сгребаем и разгребаем песок», «Сметаем крошки», горизонтальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно; то же, но сгибая и выпрямляя руки, увеличивая и уменьшая амплитуду и темп движений, стараясь приподняться; подгрести к себе плавающий предмет (игрушку); вертикальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одно-

менно; наклонные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно; то же, уменьшая и увеличивая амплитуду и темп движений; движения обеими руками одновременно спереди назад («Гребцы»), возвращаясь в исходное положение, руки проносятся над водой; движения руками «лепестком», стараясь сдвинуться с места, продвинуться вперед, — «Кто первый?».

2. И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник»; попеременные движения ногами — «Фонтан», «Футбол»; ноги прямые, развернуть одну стопу наружу («Ключка», «Кочерга») и растопырить пальцы; разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными — «Растопырка».

3. И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки, продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?»; приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами; руки в стороны на воде, повороты туловища налево, направо, ладони держать наклонно, перевернуться на грудь в положение упора лежа, в том же положении продвигаться на руках; в том же положении движения ногами кролем — «Барабан». *Вначале упражнения данной серии выполняются каждое в отдельности, пока обучающиеся не научатся делать это свободно, легко, затем слитно, далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.*

Л. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»; то же с несколькими хлопками — «Апплодисменты». Здесь есть одно очень важное обстоятельство — выполнение отдельных упражнений данной серии связано с полным погружением в воду. Чтобы избежать попадания воды в носоглотку (что неизбежно, если погружение начнется на вдохе), следует научиться закрывать рот и задерживать дыхание, раздувая щеки, — «Воздушный шар». Это необходимо для освоения последующих упражнений, направленных на изучение горизонтального положения у поверхности воды; в этих целях рекомендуется упражнение «Сядь на дно», которое невозможно выполнить, если сделать предварительно глубокий вдох и задержать дыхание (глубина воды должна быть выше уровня груди).

## ХОДЬБА

1. Ходьба на четвереньках; то же с вползанием в обруч, подползанием под палочку и т.д.
2. Индивидуальная ходьба на месте, держась за руки педагога, за палочку, борт ванны, опору; то же в движении (вдоль борта ванны, с «двигающейся палочкой» и т. п.).
3. Ходьба в шеренгах, колоннах.
4. Ходьба (маршировка) фигурная: по кругу, по диагонали, петлями, змейкой, «улиткой» (по спирали), «восьмеркой», по квадрату, ходьба широким шагом («Скорходы»), поднимая колени («Лошадки»), на носках («Ходули»), на пятках, стопы разведены в стороны, пальцы растопырены («Растопырка»). Все эти передвижения выполняются обычными, приставными, скрестными шагами, левым (правым) боком вперед, спиной вперед, лицом (спиной) в круг, к

педагогу, к борту ванны, держась за руки, положив руки на плечи друг другу, руки за головой, к плечам и т. д., с поддержкой и помощью педагога.

5. То же, но выполняя движения обеими руками одновременно («Песочные часы», «Лепесток») и попеременно («Зигзаг», «Дуга», «Перевернутый вопросительный знак»).

## **БЕГ**

1. Бег в шеренгах, колоннах, по кругу и т. п.; обычными, скрестными, приставными шагами; левым (правым) боком вперед, спиной вперед.

2. Бег наперегонки — «Кто самый быстрый?».

3. Бег с одновременными и попеременными движениями руками.

Все передвижения шагом и бегом можно выполнять и в игровой форме. Например, обучающиеся образуют круг и продвигаются лицом в круг, положив руки на плечи друг другу (или взявшись за руки), скрестными шагами. В центре круга плавает мяч. По сигналу все устремляются к нему. Тот, кто первым возьмет мяч, станет победителем. Или другая игра. Обучающиеся идут вдоль длинного борта ванны (лицом к нему). По сигналу педагога поворачиваются кругом и бегут к противоположному борту — «Кто первый?». Такие задания регламентируются размерами бассейна: если невозможно выполнить задание всей группой одновременно, то можно разделить на две (и более) подгруппы; вначале выявляются победители в подгруппах, а затем организуется забег победителей и выявляется самый быстрый его участник — «абсолютный победитель». При индивидуальных занятиях на начальных этапах обучения целесообразно использовать упражнения, содержащие преимущественно ходьбу, а для отдыха использовать упражнения в вертикальном статическом положении — в дальнейшем эти упражнения будут проходить под символом «отдых».

## **ПРЫЖКИ**

1. Прыжки, отталкиваясь обеими ногами одновременно; то же, но глубоко приседая перед каждым прыжком, — «Прыг-скок», «Кто выше?»; то же, но после прыжка сесть на дно; то же, отталкиваясь пятками, удерживать стопы и пальцы в положении «Растопырка».

2. Передвижения прыжками на одной («Попрыгунчики») и обеих ногах («Воробы», «Кенгуру»); то же, но руки на поясе, за головой, к плечам; то же, удерживая стопы и пальцы в положениях «Растопырка», «Плавник»; прыжки выполняются с обязательной страховкой педагога.

## **ДОСТАВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ СО ДНА И НЫРЯНИЕ**

1. Сидя, достать со дна один предмет, букву, цифру; несколько предметов — сложить слово или число; выполнить упражнение 2, не погружая лицо в воду; то же, опуская лицо в воду и открывая глаза.

2. Наклониться и достать один заданный («свой») предмет; несколько предметов разного цвета и формы, буквы, цифры; продвигаясь, доставать предметы со дна, расположенные друг за другом по прямой («Подводная тропинка»),

по кривой («Дуга»), по кругу («Обруч»), зигзагообразно («Змейка»), уступами («Углы»), «восьмеркой» и т. д.

3. Нырнуть и достать со дна предмет; то же, но доставая заданный («свой») предмет, заранее показанный на суше (например, камешек красного цвета); то же, но два любых предмета одинакового цвета и формы, разного цвета и формы; любые (заданные) буквы и цифры; сложить слово или число; ныряние по прямой, по дуге, уступами, по кругу, зигзагами и т.д.; собрать предметы, расположенные «подводной тропинкой», «змейкой», «дугой» и т. д.; ныряние в обруч.

## **ПАДЕНИЯ НА ВОДУ И СТОЙКИ НА РУКАХ**

1. Стоя в о.с, подняться на носки и упасть на воду вперед, назад, на бок («Столбики»); падая, поворачиваться вокруг продольной оси («Волчок»); то же, но руки вверху, на поясе, к плечам, в стороны и т. д.; упав на воду, полежать на поверхности, вытянуть руки вперед и сделать гребок одновременно обеими руками, встать; лежа на груди, выполнять движение стопами типа «Плавник», «Ключка», «Растопырка».

2. Сделать стойку на руках, ноги согнуты — «Утка-нырок»; то же, но ноги выпрямлены — «Акробаты»; в этом положении выполняется ходьба на руках.

## **ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ (для обучающихся не освоивших ныряние)**

Многие из предыдущих упражнений были связаны с погружением в воду с головой. Однако есть обучающиеся, для которых выполнение подобных упражнений представляет значительную трудность. В связи с этим приводимые ниже упражнения и рассчитаны на постепенное освоение погружения.

1. Стоя на дне, плескать воду на голову, на плечи, на лицо; в том же положении «Умывание лица; стоя лицом к педагогу - приседания; то же, погружаясь в воду с головой; докатив «двигающуюся палку» до условного места, погрузиться в воду с головой; то же, но повернувшись во время погружения в противоположную сторону. Все упражнения данной серии вначале выполняются с поддержкой и помощью педагога.

2. И. п. — руки на поясе. Погружения в воду до уровня подбородка, рта, носа, глаз, с головой.

3. И. п. — руки на поясе. Вдох — приседая, погрузиться в воду с головой; встать (лицо не вытирать) — выдох; то же повторить многократно; то же, но не выдыхая, попытаться сесть на дно; то же, но сделать выдох и сесть на дно; то же, поднять со дна игрушку.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ**

Педагогам, обучающим плаванию, необходимо знать, что акт дыхания состоит из выдоха и вдоха без фиксированной паузы между ними. Такова биологическая природа дыхания, так дышит человек. При выполнении физических упражнений дыхание непрерывное (есть еще дыхание прерывистое, «взрывное», а в ряде

видов спорта многие движения выполняются с задержкой дыхания). При активных движениях потребление организмом кислорода возрастает, поэтому спортсмен на тренировке или соревнованиях дышит чаще и глубже. Однако глубокий вдох можно выполнить лишь в том случае, если ему будет предшествовать не менее глубокий выдох; здесь потребность в очередном вдохе естественна — стоит лишь широко открыть рот. Другими словами, если будет сделан глубокий выдох, то вдох выполняется непроизвольно, рефлекторно, поскольку ведущий компонентом в целостном акте дыхания является выдох. Вот почему при обучении плаванию, и в частности дыханию, выполнению выдоха в воду следует уделять много времени и внимания. Вы уже знаете, что обучать выдоху можно и нужно в любых условиях: на прогулке летом и зимой (осторожно) — сдуть пушинки с одуванчика, снежинку, снежок или льдинку с ладони; во время умывания — дуть на воду в ладонях, выполнять выдох в тазик с водой или при купании в домашней ванне, перед уроком плавания (на суше). При систематических занятиях плаванием выдох в воду должен многократно повторяться на каждом уроке. Здесь следует оговориться. Любую информацию нужно обязательно «привязывать» к теме урока, она хорошо запоминается, поскольку трансформируется в конкретные действия. Именно поэтому увлекаться изучением выдоха в воду, когда еще не освоены ныряния или другие погружения, не следует — оно теряет целесобразность. Педагог говорит: «Дуй на воду, как на горячий чай!» Зачем, для чего? Обучающемуся это непонятно. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. «Вот теперь вспомним, как мы сдували пушинки с одуванчика, снежок с ладони, вращали вертушку и т. д. Перед занятиями в воде мы выполнили интересные упражнения, а теперь продолжим их в воде».

1. И. п. — стоя в наклоне. Выдох на воду — «Одуванчик», «Льдинка»; и. п. тоже, но выдох в воду, погружая губы — «Дудочка»; то же, приседая и погружаясь в воду с головой; то же повторить многократно, выполняя выдох («Гудок»), сесть на дно.

2. И. п. — стоя в наклоне. Дуть на плавающую игрушку, стараясь продвинуть ее вперед и в правильном направлении; то же в положении упора лежа; то же, продвигаясь на руках; то же, но за минимальное количество выдохов продвинуть игрушку до ориентира — «Кто справится?».

3. И. п. — упор лежа. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты»; то же повторить многократно; то же, продвигаясь на руках, — «Киты поплыли».

4. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик».

5. И. п. — упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно — «Подводная лодка».

6. Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос»; многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду; то же, высоко выпрыгивая вверх.

7. Выполнить упражнение «Киты» с выдохом в воду. Это упражнение можно использовать в качестве очередного теста для выявления способностей к овладению тем или иным способом плавания по движениям ногами.

Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам: 1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха;

2) выдох («Гудок») хорошо слышен; 3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, обучающийся сразу широко открывает рот — «Бегемотик».

Признаки недостаточного (слабого) выдоха в воду:

1. когда рот появляется над водой, слышно характерное «пшиканье», по сколько обучающийся «додувает» воздух на границе воздушной и водной сред;

2. когда голова появляется над водой, рот не широко открыт, а образует узкую щель.

С первого занятия обучаемых следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания можно рекомендовать следующие приемы.

- Если при выдохе «мешает» попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен.

- Если пузырьки воздуха сильно щекочут уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

## ЛЕЖАНИЯ НА ВОДЕ

Освоить такое положение можно с помощью различных интересных упражнений, которые приводятся ниже, а выполняемые ранее упражнения подготовили к этому например, «Горячее дно», «Аплодисменты», «Сесть на дно» и др. Для того чтобы свободно лежать на воде, нужно предварительно сделать глубокий вдох и непременно задержать дыхание; если же обучаемый вместо вдоха сделает выдох, то погрузится на дно, как «подводная лодка». В этом случае целесообразно повторить упражнение «Сесть на дно».

1. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды, сделать глубокий вдох; опустить лицо в воду, задержать дыхание, открыть глаза и смотреть на дно, руки и ноги развести в стороны — тело должно лежать у поверхности воды, как «звездочка»; то же на более глубоком месте из положения стоя: вдох, задержать дыхание; руки и ноги в стороны, наклониться и лечь на воду. Ноги могут опускаться, что естественно для многих; удерживать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.

2. В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки»; то же, но фиксировать положение сведения рук и ног — «Стрелка»; то же, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) — «Кочерга», «Клюшка»; в указанных положениях растопыривать пальцы — «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь, — «Плавник»; то же, но при сведении ног выполнять захлестывающие движения стопами; в положении «Звездочка» выполнять только сведение и разведение ног, меняя положение стопы, руки вперед в стороны; то же, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), ноги разведены; то же, но руки во время движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений; то же, но с попеременным сведением и разведением рук и ног.

3. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине»; многократные перевороты

из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения; в положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одновременно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать; в том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать; в том же положении ноги соединить, одновременно выполнить гребок руками и далее выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» у бедер, меняя амплитуду и темп движений.

4. И. п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

5. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать; из положения «Поплавок» выпрямиться в положение «Звездочка»; принять положение «Сижу на стуле» и менять при этом положения стоп; в положении «Поплавок», выполняя руками «Восьмерки», удерживаться у бортика, поставив на него стопы; то же, но приподняв рот над водой; то же на спине, удерживаясь у стенки за счет движений руками в форме вертикальных или наклонных «восьмерок».

## СКОЛЬЖЕНИЯ

Эта фуппа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение исходного положения пловца: тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты — скольжение на груди. Правильное исходное положение определяет и правильность последующих движений, поэтому изучению упражнений для освоения скольжений следует придавать особо важное значение. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

Многие упражнения, выполняемые ранее, также были направлены на освоение скольжений, в частности, отталкивания обеими ногами одновременно (укрепление мышц ног), падения в воду («Столбики»), «Поплавок» и другие. Теперь предстоит изучать новые упражнения, которые представлены ниже.

1. И. п. - стоя на дне, руки вверх в стороны. Присесть - вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду, положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед, оттолкнуться от дна и скользить на груди - «Стрелки поплыли». В положении упора лежа у бортика поставить согнутые ноги на стенку—глубокий вдох, опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание, быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать; то же, но, когда тело примет горизонтальное положение, выполнить гребок левой (правой) рукой, прижать ее к туловищу и в таком положении скользить; то же, но выполнить гребок двумя руками одновременно, прижать руки к туловищу и в этом положении продолжать скольжение. В двух последних упражнениях данной серии гребки как одной, так и двумя руками одновременно

выполняются только один раз, руки, (рука), выполнившие гребок, остаются прижатыми к туловищу, а скольжение продолжается. Прекращать скольжение, останавливаться можно лишь в тех случаях, когда:

- дальнейшая задержка дыхания становится затруднительной;
- тело остановилось (скольжение прекратилось). Как это установить? Если скольжение выполняется с открытыми глазами, то перед глазами перестает «убегать дно»;

- ноги активно опускаются, тонут, мешая продвижению;
- задание педагога выполнено. Напомню, что эти упражнения связаны с довольно длительной (для данного возраста и уровня подготовленности) задержкой дыхания, поэтому сразу после их окончания следует выполнить не менее 10 выдохов в воду, окунаясь с головой (приседая).

При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

2. И. п. — стоя, руки вверх, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад, лечь на спину и скользить; то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.

3. Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.

4. Выполнить упражнение — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди; то же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и скользить на спине; по мере освоения скольжения перед толчком следует слегка погрузиться в воду, сильно оттолкнуться и скользить на груди, положение рук определяется в соответствии с заданием. В предыдущих упражнениях данной серии важно выполнять толчок после того, как туловище примет горизонтальное положение, а руки будут вытянуты и соединены, что обеспечивает обтекаемое положение тела.

5. Скольжение на груди, руки впереди. Выполнить гребок левой (правой), руку прижать к туловищу и продолжать скольжение; то же, но гребок обеими руками одновременно.

6. Скольжение на спине, руки за головой.

Поворот на левый (правый) бок, на грудь, поворот на 360°; указанные положения фиксировать — «Винт», «Вьюн»; скольжение на груди, положение рук согласно заданию, носки «плавником», «клюшкой», «кочергой», «растопыркой».

Уже подчеркивалось, что если по собственной инициативе или по другим причинам некоторые обучаемые, принимая горизонтальное положение, будут пытаться работать ногами, то эти попытки следует поощрять, не придавая решающего значения технике. Ведь изучение приведенных выше упражнений не являлось основной задачей предыдущих уроков — они были лишь сопутствующими при изучении других упражнений, решении иных задач. Более того, в любой учебной группе могут оказаться студенты, которые, овладев скольжением и еще не приступив к изучению движений руками и ногами, начнут проявлять склонность к освоению того или иного способа плавания, т. е. предпринимать попытки плыть

в полной координации с задержкой дыхания. Таких студентов следует поощрять, ибо они станут примером для подражания. Для менее способных овладение одним из способов плавания будет более продолжительным, но в конечном итоге плавать должны научиться все.

Теперь все обучаемые без исключения переходят к изучению движений ногами и руками, поскольку ими освоено базовое исходное (горизонтальное) положение; это становится основной задачей последующих уроков. Если при выполнении движений ногами будут возникать значительные технические погрешности, то их необходимо устранять (о том, как это сделать, будет сказано ниже). Сначала целесообразно изучать также базовые движения руками, составляющие основу техники всех спортивных способов плавания. Все эти движения будут выполнять обеими руками одновременно.

Дело в том, что исследованиями профессора В. С. Фарфеля и его учеников установлено: врожденные движения руками у человека — это одновременные хватательные, попеременные же приобретаются в процессе роста и развития организма. Маленькому ребенку намного легче выполнять движения обеими руками одновременно. Их целесообразность обоснована следующими причинами. Во-первых, в этом случае возникает значительно большая подъемная сила, туловище и голова располагаются значительно выше, чем при выполнении попеременных движений (при низком положении головы ребенок побаивается плыть без посторонней помощи и поддержки). Во-вторых, структура одновременных движений руками намного ближе к технике спортивных способов плавания, ибо площадь опоры о поверхность воды в этом случае увеличивается, вероятность возникновения технических ошибок уменьшается. Это один из резервов обучения будущих пловцов индивидуальной прогрессивной технике.

## **СКОЛЬЖЕНИЯ НА ГРУДИ**

### **С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ НОГАМИ**

1. Движения кролем на груди, руки впереди, дыхание задержано.
2. То же, но одна рука впереди, другая прижата к туловищу.
3. То же, но обе руки прижаты к туловищу.
4. Движения брассом, руки впереди, дыхание задержано.
5. То же, но руки прижаты к туловищу.
6. Движения дельфином, руки впереди, дыхание задержано.
7. То же, но руки прижаты к туловищу.
8. То же на левом (правом) боку: «нижняя» рука впереди, «верхняя» прижата к туловищу.

Все эти упражнения начинаются одинаково: руки впереди; после непродолжительного скольжения, выполнив гребок одной или обеими руками одновременно, обучаемый принимает то исходное положение, в котором выполняется упражнение, и начинает движения ногами.

Может быть и по-другому: вначале скольжение, руки впереди, затем начало движений ногами (особенно кролем или дельфином) и потом гребок одной или обеими руками для принятия исходного положения, обусловленного данным упражнением.

## **СКОЛЬЖЕНИЯ НА СПИНЕ**

### **С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ НОГАМИ**

Исходное положение для начала любого упражнения на спине — тело выпрямлено, руки вытянуты за головой, затылок на воде, взгляд направлен строго вверх.

1. Лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами.
2. Скольжение, гребок обеими руками одновременно, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами.
3. То же, но гребок левой (правой) рукой.
4. То же, но руки вытянуты за головой.

### **СКОЛЬЖЕНИЯ НА ГРУДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ОБЕИМИ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО**

1. Прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу; скольжение продолжать, дыхание задержано.
2. Прямые руки вниз-назад до бедер.
3. Согнутые руки вниз-назад до бедер.
4. Согнутые руки к середине назад до бедер - «Ромб».
5. Круговое движение согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение, - «Лепесток».
6. Согнутые руки в форме «Песочных часов» или «Замочной скважины».
7. Гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения - «Иду на руках».

## **СКОЛЬЖЕНИЯ НА СПИНЕ**

### **С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУКАМИ**

1. У бедер в форме горизонтальных или наклонных «восьмерок», изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки, движения ногами произвольные.
2. Одновременные движения обеими руками с выносом из воды, движения ногами произвольные, руки могут останавливаться (пауза) у бедер или за головой.
3. Попеременные движения руками; движения ногами произвольные или напоминают движения в кроле.

Фактически это попытка плыть кролем на спине в полной координации.

Если у кого-то изучение лежаний и скольжений на спине вызывало значительные трудности, а приведенные выше упражнения выполнялись с большим трудом, то не следует настаивать на обязательном их освоении. Вполне возможно, что кроль на груди или брасс будет для них более доступным и интересным. Обязательно ли изучать все упражнения на груди и на спине в приведенной выше последовательности? Нет, не обязательно! Если педагогу ясно, что кто-то из обучаемых склонен к симметричной работе ногами, пусть выполняет упражнения для изучения движений брассом. Более того, одному занимающемуся, например, легче выполнять движения ногами кролем, когда обе руки впереди, другому —

когда они прижаты к туловищу и т. д. Как быть? Каждый занимающийся должен выполнять преимущественно то упражнение, которое по уровню плавательной подготовленности (на сегодняшний день) наиболее доступно ему, получается лучше других. Освоив наиболее легкое упражнение, следует переходить к изучению тех, которые вначале не получались.

Как же строить дальнейший учебный процесс? Ведь обучающиеся уже овладели скольжениями, упражнениями на дыхание, элементами техники (вчерне) и теперь должны приступать к освоению упражнений на согласование движений руками, ногами и дыхания и далее изучать избранный способ плавания в целом. Здесь опять-таки необходима оговорка. Дело в том, что многие традиционные упражнения, применяющиеся для этого (например, согласование движений ногами с дыханием в кроле на груди, руки впереди или одна прижата к туловищу; то же с опорой о доску; согласование движений левой (правой) рукой сдвиганиями ногами и дыханием на груди и на спине и т.п.), не все могут выполнить. В результате эти упражнения не только не способствуют изучению плавания в полной координации, а, напротив, тормозят этот процесс, поскольку искажают исходное положение и последующие движения. В работе по обучению плаванию любых возрастных контингентов наиболее целесообразно переходить к плаванию доступным для каждого, «своим» способом в полной координации, что и будет основной задачей всех последующих занятий.

Дополнительно можно изучать и другие способы, но пока только тем студентам, которые сравнительно легко осваивают «свой». Выявив индивидуальные склонности каждого занимающегося, группу делят на кролистов, спинистов, брассистов. В основной части занятия все студенты под руководством одного педагога будут плавать «своим» способом, увеличивая от занятия к занятию проплываемую дистанцию, стараясь проплыть как можно дольше без остановки. Однако ни в коем случае не следует форсировать учебный процесс, все необходимо изучать последовательно, навыки должны формироваться прочно (особенно базовые упражнения), а каждое занятие должно доставлять студентам удовольствие, способствовать их гармоничному развитию.

У большинства начинающих продолжительное и безостановочное (объемное) плавание получится не сразу, особенно у кролистов. Это обусловлено двумя причинами: неподготовленностью вестибулярного аппарата к необычным движениям головой для вдоха; неумением согласовывать выдох и вдох с движениями руками. Занимающийся на начальных этапах овладения кролем на груди в полной координации, как правило, плывет на задержанном дыхании в очень высоком темпе, не успевая выполнять глубокий выдох, тем самым не обеспечивая и глубокий вдох. Те же занимающиеся, которые пытаются согласовывать движения с дыханием, дышат поверхностно и после нескольких циклов (в связи с образованием кислородного долга) прекращают плавание. В обоих случаях, как и полагается в спортивном плавании, дыхание подчинено темпу движений. Однако свойственный новичку высокий темп движений не позволяет ему своевременно сделать энергичный, сильный выдох в воду. Как же быть? Здесь поможет методический прием «Медленное плавание». Еще одна существенная деталь: если обучаемому трудно выполнять вдох, поворачивая голову, то он может сделать это. В этом упражнении

голова все время остается в прямом положении, а туловище поворачивается вокруг продольной оси в удобную сторону настолько, чтобы рот оказался над водой. Но это упражнение, предусматривающее намеренное нарушение техники кроля, — временная мера, облегчающая выполнение дыхания. После освоения дыхания движения должны приобретать правильную форму и соответствовать технической структуре данного способа плавания.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

1. Прыжки вверх (на суше и в воде) из положения приседа и положения пловца на старте, доставая какой-либо предмет (на суше — руку педагога, в воде — натянутый шнур с привязанными на нем воздушными шарами и прочими легкими предметами («Кто достанет самый высокий шар?»)).
2. Прыжки в длину с места (на суше и в воде) из положения пловца на старте — «Кто дальше?».
3. Присесть, прыжок вверх — вытянуться, подбородок прижать к груди, ноги выпрямлены и соединены (на суше и в воде).
4. В воде: из положения пловца на старте присесть, руки согнуты — прыжок вверх-вперед с последующим скольжением типа «Дельфины».
5. Прыжки в воду с небольшой высоты ногами вперед (глубина воды должна быть выше уровня пояса).
6. То же с постепенным увеличением глубины; педагог находится в воде и обеспечивает страховку.
7. То же с постепенным увеличением высоты.
8. Прыжки ногами вниз, поворачиваясь в полете вокруг продольной оси, — «Вертушка».
9. Прыжок в плотной группировке — «Бомбочка».
10. Спад головой вперед из положения сидя на бортике; глубина выше роста обучаемого.
11. Прыжки головой вперед из положения глубокого приседа.
12. Прыжки головой вперед из положения пловца на старте.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989
4. Кислое А.А., Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1974
5. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1979
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985
7. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду / М: Просвещение 1991
8. Плавание Сборник / М: Физкультура и спорт 1988
9. Фирсов З. П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 1983

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ .....	4
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	5
УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ.....	6
ХОДЬБА .....	7
БЕГ .....	8
ПРЫЖКИ.....	8
ДОСТАВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ СО ДНА И НЫРЯНИЕ.....	8
ПАДЕНИЯ НА ВОДУ И СТОЙКИ НА РУКАХ.....	9
ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ (для обучающихся не освоивших ныряния) .....	9
УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ.....	9
ЛЕЖАНИЯ НА ВОДЕ .....	11
СКОЛЬЖЕНИЯ .....	12
СКОЛЬЖЕНИЯ НА ГРУДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ НОГАМИ.....	14
СКОЛЬЖЕНИЯ НА СПИНЕ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ НОГАМИ.....	15
СКОЛЬЖЕНИЯ НА ГРУДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ОБЕИМИ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО .....	15
СКОЛЬЖЕНИЯ НА СПИНЕ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУКАМИ.....	15
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ .....	17
ЛИТЕРАТУРА...	...18