

---

Н.Ж. БУЛГАКОВА

---

# **ПЛАВАНИЕ** **В ПИОНЕРСКОМ** **ЛАГЕРЕ**

---



---

**ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ**

---

---

**Н.Ж. БУЛГАКОВА**

---

**ПЛАВАНИЕ  
В ПИОНЕРСКОМ  
ЛАГЕРЕ**

---

3-е издание, переработанное  
и дополненное



МОСКВА  
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ  
1989

Рецензенты:

В. П. БОГОСЛОВСКИЙ;  
В. С. ВАСИЛЬЕВ, кандидат педагогических наук,  
доцент МОПИ им. Н. К. Крупской

**Булгакова Н. Ж.**

Б 90 Плавание в пионерском лагере. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 128 с., ил.

Ежегодно многие школьники нашей страны выезжают в загородные пионерские лагеря. Жарким летом приятно поплавать в бассейне, искупаться в прохладном водоеме. Однако, к сожалению, большой процент ребят не умеет плавать. Использовать пионерское лето для массового обучения плаванию как жизненно необходимому навыку — важная задача преподавателей физвоспитания и, конечно же, инструкторов по плаванию. Предлагаемая книга окажет им неоценимую методическую помощь в успешном решении этой задачи.

Б 4201000000—090  
009(01)—89 КБ 3—039—1989

ББК 75.717.5

В постановлениях партии и правительства организации массового обучения плаванию (особенно детей и подростков) придается государственное значение. В них, в частности, отмечается, что серьезными недостатками в работе по массовому обучению плаванию являются: крайне слабая материальная база; низкие темпы строительства простейших наливных учебных бассейнов и водных станций для пионерских лагерей, учебных заведений, жилых микрорайонов и мест массового отдыха; недостаточное количество специалистов для проведения массовых занятий.

В связи с этим необходимо предельно активизировать работу по массовому обучению плаванию в летнее время — в пионерских, спортивно-оздоровительных и оборонно-спортивных лагерях, на пляжах и в прибрежных зонах отдыха. Особая роль отводится летним пионерским лагерям, где ежегодно отдыхает около 15 млн школьников. Организация и проведение массового обучения детей плаванию в пионерских лагерях — огромный, но, к сожалению, пока недостаточно используемый резерв для решения этой проблемы в масштабах всей страны.

Умение плавать необходимо каждому человеку. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать, причем большую часть пострадавших на воде составляют дети школьного возраста. Это неудивительно, поскольку, по анкетным данным, 60% учеников 4—5-х классов города Москвы не умеют держаться на воде. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек (как правило, это дети и подростки). Умение плавать — жизненно необходимый навык для каждого человека.

Обучение плаванию включено в программы по физическому воспитанию для средних школ, пионерских лагерей, детско-юношеских спортивных школ.

Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного, однако быстрее осваивают технику спортивных способов плавания дети младшего и среднего школьного возраста. Быстрота обучения объясняется высокими темпами прироста всех физических качеств в этом возрасте, высокой двигательной активностью, большой восприимчивостью к новым движениям, интересом к занятиям физическими упражнениями, в частности плаванием.

Таким образом, превращение летних пионерских лагерей в организованную базу для массового обучения плаванию даст возможность миллионам школьников испытать радость общения с водой — без риска для здоровья и жизни.

---

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И КУПАНИЙ

---

Место, где проводятся купания и занятия плаванием, должно быть обеспечено спасательными средствами: кругами, поясами, канатами, веревками и др. Во время массового купания или занятий в естественном водоеме необходимо организовать дежурство лодки со спасателями. Дежурить должны один взрослый, владеющий приемами оказания помощи пострадавшим на воде, а также двое ребят из физкультурного актива, умеющих хорошо плавать.

Проводя занятия с детьми, инструктор несет ответственность за их жизнь и, если потребуется, обязан в любую минуту прийти на помощь.

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

1) к занятиям плаванием и купанию допускаются только здоровые дети, имеющие разрешение врача;

2) купаться следует не раньше чем через 2 ч после еды;

3) место, отведенное для купания и занятий плаванием, должно отвечать требованиям безопасности: иметь мелководный участок, ровное дно (состояние дна необходимо проверять ежедневно до начала занятий);

4) категорически запрещается заплывать за установленные границы места для купания;

5) входить в воду и выходить из нее разрешается только по команде инструктора;

6) допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только инструктор;

7) до и после занятий обязательно нужно проводить поименную перекличку;

8) во время проверки плавательной подготовленности и комплектования учебных групп в воде одновременно должно находиться не более двух занимающихся;

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

10) на первых занятиях в целях безопасности детей следует распределить по парам;

11) первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно под непосредственным наблюдением инструктора;

12) ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполняются занимающимися только поочередно. Каждый последующий участник стартует при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние;

13) заплывы на дальность разрешаются только вдоль берега;

14) нельзя проводить занятия на море при сильной волне;

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

Весь персонал пионерского лагеря обязан знать и четко выполнять перечисленные правила. Для этого до начала занятий плаванием в месте купания или на доске объявлений лагеря должен быть вывешен перечень правил безопасности для всеобщего ознакомления. Во время проведения лагерных линеек, утренней зарядки и отрядных сборов ребят знакомят с правилами поведения во время купаний и занятий плаванием. До занятий в воде нужно также разъяснить им, в каких случаях звать на помощь и почему должны строго наказываться те, кто позволяет себе ложные крики «тону!».

На уроках плавания за дисциплиной и выполнением правил безопасности строго следят инструктор и его помощники. Они обязаны научить занимающихся действовать в неожиданных ситуациях, в том числе при попадании в быстрое течение, водоворот, прибойную волну.

Во всех перечисленных случаях прежде всего нужно мобилизовать свои силы — ни в коем случае нельзя теряться и пугаться. При попадании в сильное тече-

ние следует плыть только по течению, стараясь сохранить силы, и постепенно приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, нужно стараться удерживать тело в горизонтальном положении. Затем следует сделать глубокий вдох, нырнуть в глубину и плыть под водой по течению насколько позволяет задержка дыхания; после этого всплыть на поверхность. Во время ныряния и плавания под водой глаза должны быть открыты.

Во время купания на море следует иметь в виду, что прибойная волна обладает огромной силой удара и поэтому может стать причиной несчастного случая. Попад в прибойную волну, не надо всплывать на ее гребень, поскольку при этом она может сильно ударить и выбросить на берег. Оказавшись в прибойной волне, нужно нырять сквозь гребень и стараться плыть как можно ближе к берегу с попутной волной. Когда ноги почувствуют дно, нужно постараться выбраться на берег до начала отливной волны, которая может отбросить пловца назад в море. Если прибойная волна несет пловца на камни (сваи, пирс, волнорез и др.), необходимо отплыть в сторону, так как в этом случае удар может оказаться опасным для жизни.

---

## **ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ**

---

### **ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

Водоем, на котором проводятся занятия по плаванию и купания, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Учебный пункт плавания должен быть расположен выше по течению (не менее чем на 500 м) от вывода сточных вод, спуска ливневых вод, промышленных отходов, мест для стирки белья, водопоя и купания скота, пирсов, причалов, нефтеналивных сооружений и других источников загрязнения.

Место для купания лучше всего выбирать у самого песчаного берега, обращенного на юг, чтобы было принимать солнечные ванны. Желательно, чтобы на берегу имелся кустарник или другие зеленые насаждения, где можно было бы укрыться в ветреную погоду. Дно водоема должно быть ровным и достаточ-

но твердым, очищенным от коряг, острых камней, тины, водорослей, консервных банок, стекла и других предметов, которые могут стать причиной травм и несчастных случаев.

В месте, отведенном для купания и занятий плаванием, не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, подводных течений и водоворотов. Глубина воды не должна превышать 110 см (до уровня груди или пояса занимающихся); скорость течения — не более 10 м/мин. Участок акватории для занятий огораживается поплавками, хорошо обструганными жердями (диаметром 3—4 см, длиной 1,5—2 м) или флажками (крепятся на кольях, вбитых в дно на расстоянии не более 3 м друг от друга, чтобы обеспечить прочность конструкции). Оградительные жерди одновременно используются как опорные поручни, за которые можно держаться при выполнении упражнений из исходного положения лежа.

Размеры места для занятий плаванием — 25 м вдоль берега и 10—15 м от берега. Для детей младшего школьного возраста, как правило не умеющих плавать, рядом с огороженной акваторией устанавливается детский бассейн («лягушатник»). Он представляет собой большой ящик с решетками по бокам, с дном из хорошо оструганных досок (размером 8×4 м при глубине 80—90 см), подогнанных вплотную друг к другу. «Лягушатник» крепится на вбитых в дно кольях или плавучих понтонах.

Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь:

- страховочные шесты из металла или пластмассы;
- плавательные доски из пенопласта;
- резиновые надувные круги или игрушки, которые могут заменить доски из пенопласта; автомобильные камеры;
- пластмассовые плавающие игрушки (в качестве поддерживающих средств);
- пластмассовые надувные мячи для проведения игр на воде;
- яркие, хорошо видимые на дне мелкие предметы — для доставания их со дна при нырянии;
- обручи из пластика;
- плавательные лесенки (квадраты из пенопласта, соединенные гимнастическими палками);
- рупор или мегафон;

- свисток, секундомер;
- комплект № 1 (маска, трубка, ласты).

Каждый лагерь, расположенный у водоема, должен иметь свой спасательный пост. Во время занятий плаванием и купаний на посту должна быть наготове спасательная лодка с 3 дежурными, 2—3 спасательных круга (из расчета один круг на 5 человек, находящихся в воде), концы Александрова. Дежурные спасатели должны уметь пользоваться спасательными средствами и владеть приемами оказания помощи пострадавшим на воде. Каждая лодка должна находиться в исправном состоянии, иметь комплект весел, черпак для воды и спасательные принадлежности.

Как уже говорилось, в местах купания и занятий плаванием должны быть вывешены на специальном стенде правила соблюдения безопасности; советы врача по закаливанию, времени пребывания на солнце, воздухе и в воде; ежедневные сведения о температуре воды и воздуха.

### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В ВОДЕ**

Первые дни лагерной смены, когда проводится медицинский осмотр и комплектуются отряды, необходимо использовать для подготовительной работы. Предварительная подготовка детей к занятиям плаванием включает:

- 1) ознакомление с правилами безопасности и поведения на занятиях;
- 2) освоение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше;
- 3) определение уровня плавательной подготовленности детей и комплектование учебных групп.

Учебные группы необходимо комплектовать с учетом возраста занимающихся. Как правило, группы не умеющих плавать и слабо плавающих состоят из детей младшего школьного возраста, а группы хорошо плавающих «по-своему» — из детей среднего и старшего школьного возраста. Мальчики и девочки могут обучаться в одной группе. В группе занимающихся одинакового уровня подготовленности должно быть не более 20 человек, при условии, что обучение проводит инструктор с двумя помощниками, которые следят за дисциплиной и помогают исправлять ошибки. При оцен-

ке умения плавать инструктор не должен ориентироваться на ответы ребят (особенно это касается детей младшего школьного возраста). Проверка уровня плавательной подготовленности проводится до начала занятий; при этом в воде должно находиться не более двух человек одновременно под непосредственным наблюдением инструктора.

Входить в воду нужно осторожно. В искусственных бассейнах или на водных станциях можно выполнить прыжок в воду из положения сидя на бортике или спуститься в воду по лестенке. В естественном водоеме следует идти по дну до уровня пояса, затем повернуться лицом к берегу и по команде инструктора попытаться доплыть до берега.

---

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

---

Занятия плаванием и купания проводятся ежедневно с 10 до 13 часов и с 17 до 19 часов. После комплектования учебных групп, когда определяется общее их количество и соотношение числа умеющих и не умеющих плавать, инструктор составляет расписание занятий. Обучение плаванию лучше проводить в первой половине дня, занятия секций, соревнования и праздники на воде — во второй половине дня. Желательно, чтобы занятия с каждой группой проводились ежедневно. В больших пионерских лагерях, где количество отдыхающих детей достигает 200—300 человек, а инструктор плавания только один, расписание составляется с учетом 2—3-разовых занятий в неделю. Помимо расписания составляется график следования отрядов к месту занятий с таким расчетом, чтобы каждая последующая группа детей успела раздеться, провести подготовительную часть урока на суше и была готова войти в воду сразу же после выхода из воды предыдущей группы.

Занятия в естественных водоемах проводятся при минимальной температуре воды: для старших групп +18°С, для младших — +20°С. Температура воздуха должна быть выше температуры воды на 4—5°. На первом занятии дети младшего школьного возраста могут находиться в воде не более 5 мин, среднего и

старшего возраста — не более 10—15 мин. В дальнейшем, по мере прогревания водоема и закаливания детей, продолжительность урока постепенно увеличивается; для младших школьников — до 30 мин, для старших — до 45 мин. Однако основным критерием для определения допустимого времени пребывания в воде являются состояние и внешний вид занимающихся. Если у детей появляются озноб, «гусиная кожа», посинение губ, занятие нужно немедленно прекратить, дав команду: «Выйти из воды!»

В сухую солнечную погоду до занятий плаванием дети могут принимать солнечные ванны. Удобнее всего это делать в подготовительной части урока, когда занимающиеся выполняют комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Занятия по плаванию в пионерском лагере проводятся в форме группового урока. Групповая форма обучения стимулирует активность ребят, вносит в занятия элемент соревнования, расширяет возможности для проведения игр и развлечений в воде. Инструктор с двумя помощниками одновременно занимается с группой, количество детей в которой не превышает 20 человек. Инструктор разъясняет задачу урока, определяет задания, объясняет и показывает упражнения, дает команды и методические указания, исправляет ошибки, подводит итоги урока; при этом следует ориентироваться на уровень подготовленности большей части группы. Его помощники — ассистенты — действуют следующим образом: один контролирует ребят с наиболее высоким уровнем подготовленности, другой — слабо подготовленных. Таким образом, при общем задании для всей группы каждый получает методическую помощь в соответствии с уровнем плавательной подготовленности.

На занятиях плаванием группа занимающихся находится в воде, а инструктор и его помощники, проводящие занятия, располагаются на суше так, чтобы хорошо видеть всех детей. Барахтанье в воде, сильные брызги, плотно облегающие голову резиновые шапочки затрудняют контакт занимающихся с инструктором, мешают им слышать и вследствие этого своевременно выполнять команды и учебные задания. Для оперативного управления процессом обучения и улучшения обратной связи (быстроты реакции группы на команды инструктора) широко применяются условные сигналы, которые могут подаваться свистком, голосом или жестами.

На первом же уроке ребят знакомят с основными условными сигналами и правилами их подачи. Например, один свисток может заменять команду «Марш!», которая означает начало выполнения упражнения; два свистка — «Внимание!»; серия частых свистков — «Тревога!»; чередование длинных и коротких свистков — «Занятие или игра окончены. Из воды!». Сигнал «Из воды!» инструктор подает также, подняв вверх скрещенные руки. Все сигналы, имеющие значения команд, должны быстро и четко выполняться всей группой, что является показателем дисциплины на занятиях. В связи с этим с первых же уроков необходимо добиваться немедленного выполнения команд, строго наказывая нарушителей. Например, после сигнала «Из воды!» инструктор считает до пяти или до десяти, то есть дает время на то, чтобы дети смогли выйти из воды и построиться на берегу. Те занимающиеся, которые после сигнала задерживаются в воде, сначала предупреждаются, а затем лишаются права очередного купания.

Каждый урок плавания начинается на суше, продолжается в воде и завершается снова на суше. В нем условно можно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность урока (включая время занятий на суше) составляет 45—60 мин.

В задачи *подготовительной части урока* (10—15 мин) входят: переключки занимающихся; краткое разъяснение задач и содержания урока; выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений; ознакомление на берегу с новыми упражнениями, которые предстоит выполнять в воде. В целом в подготовительной части должно акцентироваться внимание занимающихся на решении задач урока и предварительном выполнении на суше упражнений его основной части. Решение задач урока во многом зависит от правильной организации и проведения этой его части. Во время занятий в естественных водоемах продолжительность подготовительной части урока варьируется в зависимости от погодных условий.

В задачи *основной части урока* (30—45 мин) входят: освоение с водой; изучение и совершенствование техники плавания. В этой части урока решаются основные задачи обучения: изучение упражнений на освоение с водой, движений ногами, руками и согласование их с дыханием; выполнение стартов и поворотов; про-

плавание коротких отрезков, серий и дистанций при помощи ног, рук и в полной координации. В конце основной части каждого урока обязательно проводятся игры и развлечения на воде на материале упражнений, освоенных всей группой.

Каждый урок строится таким образом, чтобы объемом физической нагрузки возрастал в первой половине основной его части, а затем постепенно уменьшался. Одновременно происходит повышение эмоциональности занятия, чему содействует проведение игр в воде, эстафетное плавание или соревнование в проплывании коротких отрезков и дистанций в конце основной части занятия.

Продолжительность основной части зависит от возраста и подготовленности занимающихся, порядкового номера урока, температуры воды и воздуха и в соответствии с этим — от продолжительности подготовительной части урока.

В задачи *заключительной части урока* (5—7 мин) входят: постепенное снижение объема физической нагрузки и эмоциональности занятия; переключки занимающихся; подведение итогов занятия. В этой части урока проводятся игры и развлечения, практикуется свободное плавание, совершенствуется техника выполнения стартов и поворотов. После выхода из воды проводится построение группы с переключкой, объявляются результаты игр (называются фамилии победителей и проигравших). При подведении итогов занятия инструктор обязательно сообщает, насколько успешно решены задачи, поставленные на уроке перед всей группой, а также отмечают пионеров, наиболее успешно выполнявших основные задания урока. Хорошо организованная заключительная часть урока повышает у занимающихся уверенность в своих силах, желание активно продолжать занятия.

Заключительную часть урока следует проводить четко и быстро, чтобы дети не озябли. После выхода из воды нужно растереться полотенцами, насухо вытереть уши и голову и одеться.

Для того чтобы урок прошел успешно, при его организации и проведении необходимо соблюдать следующие основные правила.

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

2. Все вопросы методического и организационного характера следует решать с занимающимися только на суше. Когда группа находится в воде, допускается только использование команд, методических указаний, оценок. Иными словами, форма общения инструктора с группой должна быть предельно лаконичной, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не озябли.

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

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

5. Если новички не могут выполнить задание, инструктор обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое, посильное задание. Причиной подобных неудач могут стать непродуманные действия инструктора.

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

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

8. Необходимо шире использовать показ упражнений самими занимающимися, так как это убеждает их в посильности задания, повышает соревновательный азарт и активность группы.

9. Следует чаще организовывать показательные выступления лучших пловцов лагеря.

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

11. Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении; упражнения с задержкой дыхания — с выдохами в воду; плавание

при помощи ног и рук — с плаванием в полной координации; проплывание коротких отрезков и серий отрезков — с проплыванием максимально возможных (для детей данного уровня подготовленности) дистанций.

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

13. Следует поощрять попытки занимающихся самостоятельно плавать любым спортивным или прикладным способом (или в сочетании).

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

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

16. На каждом уроке должно изучаться не более 1—2 новых упражнений.

---

## ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

---

### КРОЛЬ НА ГРУДИ

Кроль на груди (рис. 1) является самым быстрым и распространенным способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при массовом обучении плаванию, особенно детей и подростков.

**Положение тела и головы.** Тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова поворачивается в сторону.

**Движения ногами.** Ноги, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные, ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения выполняются от бедра, с одинаковой амплитудой (не более 30—40 см). При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, оставляя пенистый след.

**Движения руками.** Руки пловца работают попеременно: когда одна рука выполняет гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок

у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Гребок выполняется с высоким положением локтя: в любой фазе гребка рукой локоть расположен выше, чем кисть. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны выполняться под грудью и животом кролиста, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону. Закончив гребок у бедра, рука вынимается из воды, проносится по воздуху и снова входит в воду против одноименного плеча. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о воду, как о плотный предмет, и отталкиваясь от нее.

**Дыхание.** При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с движением одной рукой. Вдох выполняется через рот в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую выполняется вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду

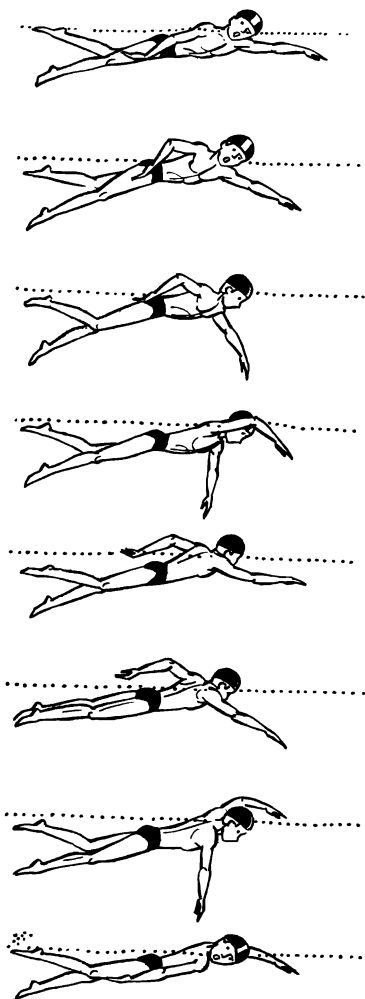


Рис. 1

начинается сразу после вдоха и выполняется непрерывно через рот (рот слегка приоткрыт).

**Согласование движений.** При плавании кролем движение вперед осуществляется за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, т. е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох и один выдох.

#### **КРОЛЬ НА СПИНЕ**

Плавание кролем на спине (рис. 2) имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движений; сходные движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом уроке занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях — на груди и на спине.

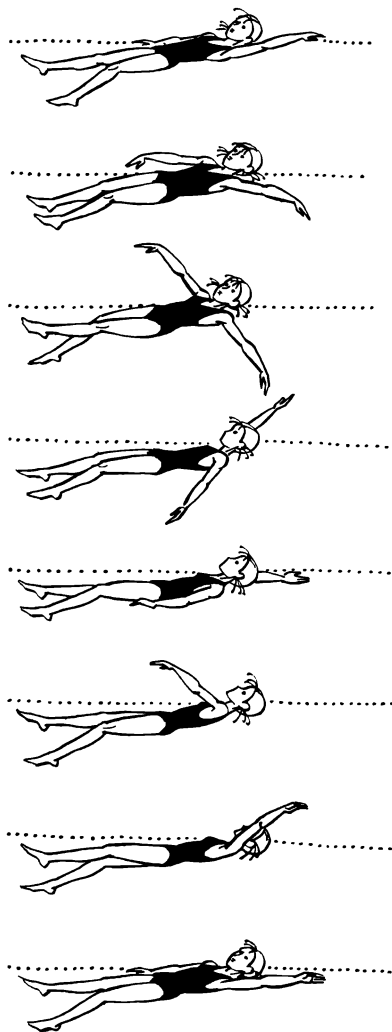


Рис. 2

**Положение тела и головы.** При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок погружен в воду, над водой находится только лицо.

**Движения ногами.** Ноги работают так же, как в кроле на груди, т. е. выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, что позволяет пловцу эффективнее продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляется пенистый след.

**Движения руками.** Руки пловца работают попеременно: когда одна выполняет гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Руки вкладываются в воду на ширине или немного шире плеч. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру с ускорением в заключительной его фазе.

**Дыхание.** При плавании на спине лицо все время находится над водой, поэтому техника дыхания очень проста: дыхание согласуется с движениями руками. Вдох выполняется в момент окончания гребка и выноса руки из воды; выдох продолжается все остальное время — до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение у бедра.

**Согласование движений.** Движение вперед осуществляется за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами; за это время пловец успевает сделать один вдох и один выдох.

## **БРАСС**

Плавание брассом (рис. 3) очень похоже на движения плывущей лягушки. Уступая в скорости таким спортивным способам, как кроль на груди, кроль на спине и дельфин, брасс имеет большое прикладное значение (используется при нырянии, спасании тонущих, переправах вплавь через водные рубежи).

**Положение тела и головы.** Пловец лежит на поверхности воды в горизонтальном вытянутом положении. Лицо опущено в воду, руки вытянуты вперед, кисти соединены, ладони повернуты вниз. Ноги выпрямлены и сомкнуты, стопы слегка повернуты внутрь.

**Движения ногами.** Из исходного положения пловец начинает подтягивание ног; ноги двигаются одновременно и симметрично. В начале движения ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, в результате чего колени пловца разводятся в стороны-вниз. Одновременно разводятся стопы, двигаясь близко от поверхности воды. Подтягивание ног закан-

чивается, когда колени пловца разведены в стороны-вниз не более чем на ширину плеч, а бедра образуют тупой угол по отношению к туловищу. В этом положении пловец сильно сгибает ноги в коленях и подтягивает стопы к тазу, как бы выполняя замах перед гребком; одновременно стопы разводятся в стороны — исходное положение для начала гребка. Из этого положения через стороны назад (по дуге) производится толчок ногами, во время которого пловец опирается о воду внутренней поверхностью голеней и стоп. Толчок ногами выполняется с ускорением к концу гребка и завершается с выпрямлением и смыканием ног в исходное положение. После гребка следует пауза, во время которой пловец продвигается вперед за счет выполненного движения ногами.

**Движения руками.** Из исходного положения пловец поворачивает кисти ладонями наружу, как бы захватывая воду, и начинает (одновременно и симметрично) гребок обеими руками в направлении в стороны-вниз-

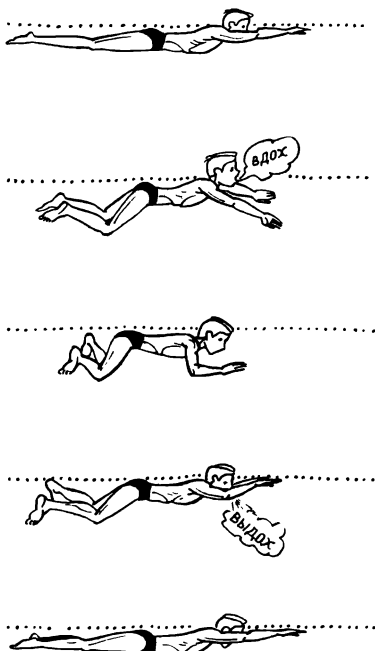


Рис 3

назад. Гребок продолжается до линии плеч, после чего руки сгибаются в локтевых суставах и локтями опускаются вниз (под грудь). В этом положении ладони почти соединяются и начинается выпрямление рук вперед в исходное положение. Гребок выполняется с ускорением в заключительной фазе. Гребок и выведение рук вперед выполняются единым круговым движением без остановки в момент сгибания рук и опускания локтей.

**Дыхание.** Согласуется с движениями руками. В начале гребка при развороте кистей в стороны и опоре ими о воду пловец приподнимает голову и делает вдох. В конце гребка, когда пловец сгибает руки и затем выпрямляет их вперед, выполняется выдох.

**Согласование движений.** Из исходного положения начинается гребок руками, во время которого выполняется вдох. Когда руки заканчивают гребок, выполняется подтягивание ног. Одновременно с толчком руки выпрямляются вперед и пловец выполняет выдох. Завершив гребок ногами, пловец продолжает выдох и в исходном положении, вытянув руки и ноги, скользит по воде. На один гребок руками и толчок ногами брассист выполняет один вдох и один выдох.

## **БРАСС НА СПИНЕ**

Брасс на спине (рис. 4) имеет большое прикладное значение. Этот способ, как правило, применяется при транспортировке уставшего или пострадавшего на воде, переправах в одежде. Техника плавания брассом на спине легко осваивается всеми, кто умеет плавать брассом на груди. Поэтому при обучении брассу так же, как и при обучении кролю, на каждом уроке упражнения выполняются в обоих положениях — на груди и на спине.

**Положение тела и головы.** Такое же, как при плавании кролем на спине, но обе руки вытянуты вперед.

**Движения ногами.** Выполняются одновременно и симметрично, так же, как в плавании брассом на груди, но во время подтягивания ноги меньше сгибаются в тазобедренных суставах, а колени меньше разводятся в стороны. Перед толчком ногами стопы разворачиваются в стороны, после чего выполняется гребок ногами за счет разгибания и смыкания ног по дуге.

**Движения руками.** Выполняются одновременно и сим-

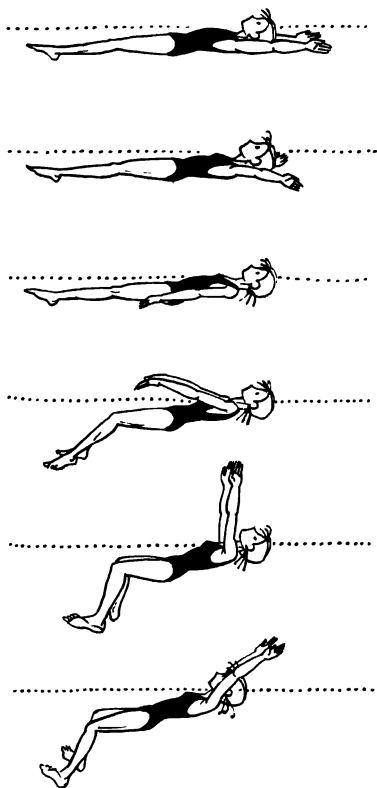


Рис. 4

метрично. После завершения гребка у бедер пловец вынимает руки из воды и проносит их над поверхностью. Руки вкладываются в воду за головой на ширине плеч; из этого положения начинается очередной гребок.

**Дыхание.** Пловец выполняет вдох в конце гребка и выноса рук из воды; все остальное время продолжается выдох.

**Согласование движений.** Так же, как при плавании брассом на груди, на один гребок руками пловец выполняет одно гребковое движение ногами, вдох и выдох. Движения руками и ногами выполняются поочередно. В конце гребка руками и одновременно с выносом их из воды пловец выполняет вдох и подтягивает ноги. Затем одновременно с толчком ногами руки проно-

сятся над поверхностью и вкладываются в воду. После этого пловец скользит по воде с вытянутыми руками и ногами.

### СТАРТЫ

**Старт из воды** (рис. 5). Выполняется при плавании на спине. Пловец прыгает в воду произвольным способом, поворачивается лицом к стенке бассейна, берется прямыми руками (на ширине плеч) за стартовые поручни и, упираясь ногами в стенку бассейна, принимает положение группировки. Из этого положения по команде «Марш!» пловец отталкивается ногами от стенки бассейна и с одновременным махом руками вперед резко прогибается в пояснице. После входа в воду пловец

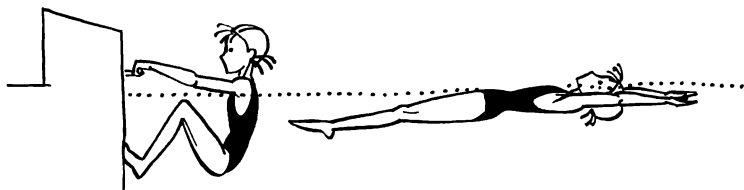


Рис. 5

прижимает подбородок к груди и направляет кисти вверх, что помогает ему выйти на поверхность воды. Чтобы не терять скорость скольжения, пловец начинает движения ногами, а затем выполняет движения руками.

**Старт с тумбочки** (рис. 6). Выполняется из исходного положения, при котором стопы ног параллельны друг другу и слегка разведены (приблизительно на ширину одной стопы). Пальцы ног захватывают передний край тумбочки, колени слегка согнуты, а туловище занимает горизонтальное положение по отношению к поверхности воды. Руки опущены вниз и немного отведены назад. По команде «Марш!» выполняется толчок ногами с одновременным махом руками вперед-вверх, и пловец прыгает в воду. Погрузившись в воду, пловец некоторое время скользит по инерции, сохраняя вытянутое положение тела. Когда скорость скольжения уменьшается и тело пловца поднимается к поверхности, начинаются движения ногами, а затем выполняются движения руками.

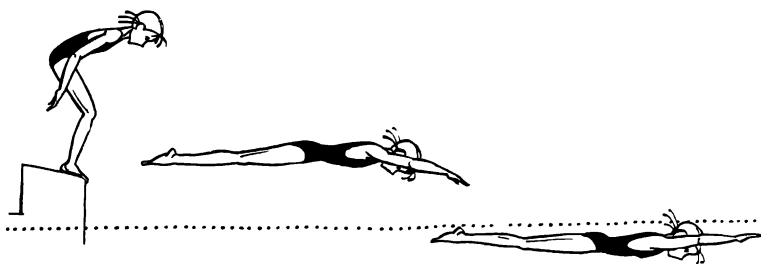


Рис. 6

## ПОВОРОТЫ

**Поворот при плавании на спине** (рис. 7). Поворот обычно выполняется под ту руку, которая закончила гребок и проносится над водой. Оставаясь в положении на спине, пловец ставит руку на поворотный щит, одновременно принимая положение группировки. Затем производится вращение тела и ноги ставятся на стенку. После этого пловец вытягивает руки вперед (под водой) и выполняет толчок ногами с последующим скольжением на спине.

**Поворот при плавании на груди** (рис. 8). Пловец касается поворотного щита одной или (при плавании брассом) двумя руками. Затем сгибает руку в локтевом суставе, приближая к поворотному щиту голову и плечи, и принимает положение группировки. После этого пловец отталкивается рукой от стенки одновременно с вращением тела, выводит вперед руки (одну под водой, другую над водой), отталкивается ногами от стенки и выполняет скольжение. Весь поворот осуществляется почти в вертикальной плоскости: плечи и голова находятся вверх (над водой), ноги и таз — вниз (под водой). В начале скольжения тело пловца

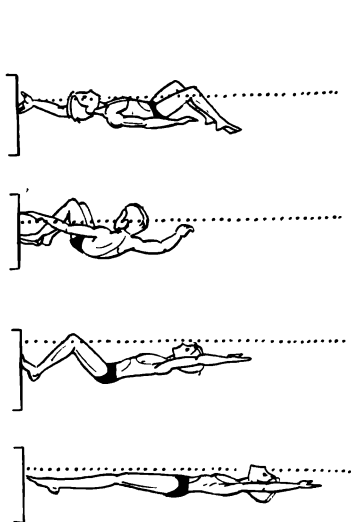


Рис 7

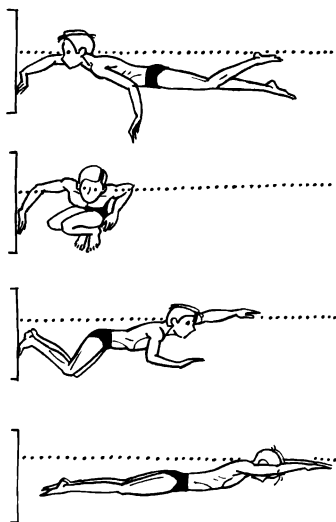


Рис 8

лежит немного на боку, так как ноги ставятся на поворотный щит боком. Во время скольжения пловец постепенно выравнивает положение тела, поворачиваясь на грудь. После поворота (так же, как и при выполнении старта с тумбочки) первые движения в воде начинают ноги. Далее следует первый гребок рукой, в конце которого пловец выходит на поверхность.

---

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

---

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Физические упражнения, применяемые при начальном обучении плаванию, в зависимости от направленности воздействия и решаемых задач обучения делятся на пять групп: 1) общеразвивающие и специальные физические упражнения, выполняемые на суше; 2) упражнения на освоение с водой; 3) игры и развлечения в воде; 4) простейшие прыжки в воду; 5) упражнения для изучения техники плавания.

#### **Общеразвивающие и специальные физические упражнения**

Выполнение этих упражнений способствует: 1) повышению уровня общего физического развития; 2) совершенствованию основных физических качеств, определяющих успех обучения (координации движений, силы, выносливости, гибкости, быстроты); 3) успешному освоению техники плавания за счет предварительного ознакомления на суше с упражнениями, имитирующими отдельные ее элементы.

Использование на уроках плавания общеразвивающих физических упражнений (наклонов, приседаний, отжиманий, выпадов, маховых и вращательных движений и др.) направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата детей и подростков, формирование правильной осанки.

Использование специальных физических упражнений дает возможность совершенствовать физические качества, уровень развития которых определяет успех обучения. Так, сила мышц туловища, плечевого пояса

и рук, принимающих основное участие в гребковых движениях, развивается за счет выполнения отжиманий, подтягиваний, упражнений с резиновыми амортизаторами, отягощениями и др. Одновременно с повышением силовых возможностей совершенствуется подвижность в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; для этого применяются различные упражнения на растягивание, вращения, махи и др. Совершенствование выносливости может осуществляться при выполнении любых упражнений (в виде повторяющихся серий. Например, 4 раза по 15 «гребков» руками с резиновыми амортизаторами; 4 раза по 30 с движениями ногами кролем сидя).

Координация движений улучшается в процессе освоения каждого нового упражнения — независимо от того, на совершенствование какого физического качества оно направлено. Имитация элементов техники плавания на суше осуществляется при выполнении «скольжений» (принять положение скольжения и несколько раз напирать мышцами рук, ног и туловища); круговых движений руками («мельница»); движений руками и ногами, как при плавании кролем или брассом и др.

Обычно составляется комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, который выполняется на утренней зарядке и на каждом занятии перед входом в воду.

Комплекс начинается с разогревающих упражнений и упражнений на дыхание: ходьбы, бега, прыжков с различными положениями рук и движениями руками. Затем следуют упражнения для развития крупных мышечных групп (наклоны, приседания, отжимания, выпады с наклонами и др.), а также упражнения силового характера для различных мышечных групп (плечевого пояса, брюшного пресса, спины, рук, ног). После того как мышцы разогрелись, выполняются упражнения на растягивание мышц, маховые и рывковые движения с большой амплитудой. Завершается комплекс упражнениями, имитирующими элементы техники плавания: движения руками и ногами, как при плавании разными спортивными способами, и др.

Выполнение этих упражнений на суше способствует успешному освоению техники плавания в воде и является как бы связующим звеном между обеими частями урока, проводимыми на суше и в воде. Как правило, комплекс содержит 10—15 упражнений.

## Упражнения на освоение с водой

. Выполнение этих упражнений позволяет занимающимся: 1) освоиться с новой, непривычной средой; 2) разучить элементы техники спортивного плавания — горизонтальное положение тела; опорные гребковые движения руками и ногами; дыхание.

Упражнения на освоение с водой делятся на несколько подгрупп, которые изучаются в следующем порядке.

1. *Упражнения на ознакомление со свойствами воды.* Помогают занимающимся научиться опираться о воду, как о плотный предмет, и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им в дальнейшем для эффективного выполнения гребковых движений руками и ногами.

2. *Погружения в воду и открывание глаз в воде.* Помогают новичкам преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую, подъемную силу воды.

3. *Всплывания на поверхность и лежания на воде.* Выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и на спине.

4. *Выдохи в воду.* Умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду является основой для ритмичного дыхания при плавании.

5. *Скольжения.* Выполнение скольжений на груди и на спине помогают новичкам освоить горизонтальное безопорное положение (рабочую позу пловца), научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками.

Все упражнения на освоение с водой выполняются с задержкой дыхания после вдоха, что увеличивает плавучесть.

Упражнения на освоение с водой должны выполнять занимающиеся любого уровня подготовленности. Они являются основным учебным материалом первых занятий, а также игр и развлечений в воде (глубина воды — на уровне пояса или груди).

## Игры и развлечения в воде

Игры и развлечения на уроках плавания: позволяют выполнять известные упражнения в изменяющихся условиях игры; повышают эмоциональность занятия; воспитывают чувство товарищества; развивают самостоятельность и инициативу.

Игры в воде делятся на три группы.

1. *Бессюжетные игры с элементом соревнования.* Проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Сюда относятся игры с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, всплыванием, выдохом в воду и открыванием глаз в воде, скольжением и плаванием (типа «Кто быстрее спрячется в воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д.). При наличии мелкого места в этих играх принимают участие и дети, не умеющие плавать.

2. *Игры сюжетного характера.* Являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Они включаются в занятия после того, как дети освоились с водой. Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо деление коллектива на соревнующиеся группы, поэтому результат действий каждого играющего в группе должен оцениваться немедленно. Если сюжетная игра имеет сложные правила и взаимодействия между играющими, то ее нужно предварительно объяснить или даже освоить на суше. К таким играм относятся хорошо известные в плавании («Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др.), а также игры типа «Убегай-догоняй» с бегом и плаванием.

3. *Командные игры.* Играющие делятся на равные по силам команды и коллективно взаимодействуют в борьбе за победу своей команды. Такие игры требуют проявления самостоятельности, волевых усилий, умения управлять собой, что имеет большое значение при разрешении игровых конфликтов. Действие в рамках правил игры воспитывает у участников сознательность, дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. В зависимости от того, как проявил себя ребенок в игре, он заслуживает одобрения или порицания ведущего и товарищей.

При проведении командных игр в воде необходимо соблюдать следующие правила:

1) объясняя игру, следует четко определить ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить играющих на команды, равные по силам;

2) в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;

3) в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой;

4) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;

5) во время игры нужно следить за выполнением правил, строго наказывая нарушителей;

6) если возникла необходимость сделать замечание кому-либо из играющих, игру нужно остановить;

7) после окончания игры нужно обязательно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, особо отметить взаимную помощь и действия играющих в интересах коллектива;

8) каждую игру нужно вовремя закончить, чтобы она не надоела детям и они не очень устали.

Игры в воде проводятся на каждом уроке. Выбор игры зависит от особенностей водоема, где проводится обучение; глубины и температуры воды; количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока (15—20 мин — в зависимости от содержания игры и задач данного урока).

Умелый подбор игр на уроке дает возможность регулировать объем физической и эмоциональной нагрузки.

### **Простейшие прыжки в воду**

Применение прыжков в воду на занятиях способствует: 1) быстрому освоению с водой; 2) воспитанию смелости и решительности; 3) подготовке занимающихся к изучению стартового прыжка и ныряния в глубину и длину; 4) повышению эмоциональности занятия.

При обучении плаванию в детских бассейнах («лягушатниках»), где глубина воды достигает до уровня пояса или груди, прыжки в воду применяются как одно из средств освоения с водой. Прыжки в воду развивают у ребят уверенность в своих силах, а длительные погружения в воду с головой после выполнения прыжка способствуют совершенствованию ориентировки в воде.

Если инструктор находится в воде, то дети могут прыгать в воду прежде, чем научатся плавать. В таких случаях подбираются такие виды прыжков, при выполнении которых исключается возможность удара о дно (например, спады в воду из положения сидя на бортике, при выполнении которых ребенок плашмя падает с высоты 30—50 см на воду).

Прыжки в воду выполняются в начале основной или заключительной части урока. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать с прыжка в воду по команде инструктора.

### **Упражнения для изучения техники плавания**

Техника каждого спортивного способа плавания изучается по элементам. Вначале выполняются упражнения на освоение движений ногами, затем движений руками и, наконец, упражнения на согласование движений ногами и руками. Каждое из этих упражнений изучается в четырех положениях, в постепенно усложняющихся условиях, что в конечном итоге подводит занимающихся к выполнению упражнения в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах, без совершенствования деталей, поскольку условия его выполнения на суше и в воде различны);

2) изучение движения в воде на месте (с опорой). При изучении движений ногами в качестве неподвижной опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема и т. п. Движения руками изучаются в положении стоя на дне (глубина воды — на уровне груди или пояса);

3) изучение движения в воде в плавании (с опорой). При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленного передвижения по дну или в плавании при помощи рук с поддержкой между ногами;

4) изучение движения в воде (без опоры). Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Затем осуществляется последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в

таким порядке: 1) движения ногами с дыханием; 2) движения руками с дыханием; 3) движения ногами и руками с задержкой дыхания; 4) плавание в полной координации.

Изучение техники плавания по элементам ускоряет процесс обучения и позволяет уменьшить количество допускаемых ошибок. Однако во всех случаях необходимо стремиться к целостному выполнению техники данного способа плавания, плаванию с помощью движений ногами, руками и в других сочетаниях (насколько это позволяет подготовленность занимающихся каждой конкретной группы).

### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Перед выполнением любого упражнения его нужно объяснить занимающимся. *Объяснение* проводится в простой и доступной детям данного возраста форме.

При работе с детьми используются *образные выражения и сравнения*, что соответствует характеру возрастного восприятия. Например, при обучении выдоху в воду: «дуй на воду, как на горячий чай», «задуй горящую свечу». При обучении движениям руками и ногами: «работай руками, как мельница», «носки ног должны быть оттянуты, как у балерины», «работай ногами, как лягушка» и т. д.

Как уже говорилось, на уроках плавания все объяснения проводятся в подготовительной части урока, когда группа находится на суше. Во время занятий в воде инструктор использует команды и методические указания.

*Команды* определяют начало и окончание движения; место для исходных положений при выполнении заданий; направление движения, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На уроках плавания, особенно при работе с детьми младшего школьного возраста, вместо предварительных команд используются *распоряжения* (например, «опустить лицо в воду», «нагнуться вперед, плечи и подбородок на воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску»).

Команды и распоряжения подаются громко, четко, в повелительном тоне.

*Методические указания* на уроках плавания направлены на предупреждение или устранение возникающих

ошибок в процессе и после выполнения каждого упражнения. В них уточняются отдельные моменты в выполнении упражнения, определяются условия для правильного его воспроизведения, подсказываются ощущения, которые должны возникать при этом. Например, при выполнении скольжения на спине дается указание: «Поднять выше живот! На воде нужно лежать, а не сидеть!» При освоении техники плавания: «Ты должен чувствовать, как после каждого гребка непрерывно, безостановочно продвигаешься вперед».

На первых уроках плавания при изучении движений ногами, ритма дыхания и т. д. широко применяется *использование счета* — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также сосредоточения внимания занимающихся на основных элементах техники. Счет может осуществляться голосом, хлопками, односложными указаниями — «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. при изучении движений ногами кролем.

При освоении выдоха в воду применяются следующие указания: короткое «вдох» и длинное «вы-ы-дох».

При необходимости сосредоточить внимание занимающихся на выполнении какой-либо детали упражнения используется соответствующая интонация голоса. Например, при изучении движений ногами брассом: «раз-два» произносится спокойно, так как соответствует медленному и мягкому подтягиванию ног; «и» — быстро, энергично, подчеркивает момент разведения носков в стороны — важнейший элемент движения в брассе; «три-четыре» произносится энергично, так как соответствует толчку ногами брассом.

Наряду со словесным объяснением применяются и наглядные методы, способствующие быстрому и прочному освоению движения. Благодаря сильно выраженной у детей склонности к подражанию и повторению, особенно в младшем возрасте, наглядность становится наиболее эффективной формой обучения. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания в исполнении хороших пловцов, использование наглядных пособий, учебных фильмов, а также применение жестикуляции.

*Показ изучаемого движения или техники способа плавания в целом* применяется на протяжении всего курса обучения. Он должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше и может видеть движения

пловца, слушая соответствующие объяснения инструктора. Пловец, демонстрирующий технику, подчеркивает наиболее существенные детали, показывает их в медленном темпе, с остановкой, максимально расслабляясь или, наоборот, прикладывая максимальные усилия.

Наряду с целостным показом техники применяется показ с разделением движения на элементы. Показ отдельных элементов техники данного способа плавания осуществляется с выделением основных фаз движения (например, гребка), амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка), замедленным выполнением движения и т. д.

Учебные варианты техники на суше демонстрируются инструктором, а в воде — теми занимающимися, у которых лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия, когда группа находится на суше, но и во время урока.

*Использование наглядных пособий* (плакатов, рисунков, кинограмм и др.) помогает детям познакомиться с техникой изучаемого способа плавания, что способствует успешному ее освоению в воде.

На первых уроках, пока новички еще учатся открывать глаза в воде, необходимо помочь им определить положение тела и головы по отношению к поверхности воды и глубине (для этого используются ориентиры типа «верх-низ»). На последующих этапах освоения с водой определяют направление движения тела вперед-назад, вправо-влево и т. д. Для этого используются любые предметы (бортик бассейна, разметка на дне, разграничительные дорожки, лестницы и др.), ориентируясь на которые новичок может определить, в какую сторону и сколько он проплыл.

При освоении упражнений на согласование движений руками с дыханием нужно ориентировать движения рук по отношению к телу. Так, при плавании на спине для выполнения гребка с большой амплитудой дается указание: грести рукой до бедра, коснуться его, а затем вынуть руку из воды.

Для правильного согласования движений руками кролем с дыханием дается задание: в конце гребка дотронуться до бедра рукой, одновременно выполнив вдох.

Бывают случаи, когда после словесного объяснения и показа упражнения новичок не справляется с выполнением задания. В этом случае требуется непосредст-

венная помощь инструктора. Инструктор (или его помощники) берет занимающегося за руки или за ноги (в зависимости от характера упражнения) и вместе с ним выполняет то или иное движение до тех пор, пока занимающийся не сможет сделать его самостоятельно. При обучении плаванию такая помощь оказывается только в подготовительной части урока на суше.

## **ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ**

Процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа. На каждом этапе последовательно решаются конкретные задачи, используется определенный учебный материал (разные группы упражнений в различных соотношениях), а также различные формы и методы его выполнения.

I этап. Задача — создать у новичков представление о технике изучаемого способа плавания, а также его спортивном, прикладном и оздоровительном значении. Это достигается за счет показа техники изучаемого способа лучшими пловцами лагеря, а также демонстрации плакатов, рисунков, кинофильмов и др. (с одновременными объяснениями инструктора). Если позволяют условия (при наличии мелкого места), занимающимся разрешаются попытки плавать показанным способом.

II этап. Задача — предварительное ознакомление с положением тела в воде, ритмом дыхания, формой и характером движений ногами и руками. Это достигается за счет выполнения (на суше и в воде) общеразвивающих и специальных физических упражнений, имитирующих технику плавания, а также упражнений на освоение с водой, являющихся элементами техники плавания.

III этап. Задача — изучение техники плавания по элементам (движений ногами, руками, согласования движений ногами и руками, согласования движений ногами и руками с дыханием) и объединение их в целостный способ плавания. Это достигается за счет выполнения упражнений для изучения движений ногами и руками на месте, в движении (с опорой), в плавании при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания, с дыханием через несколько циклов, а также в плавании в полной координации. Как уже говорилось, наряду с раздельным изучением элементов техники плавания на этом этапе необходимо стремиться

к целостному выполнению техники изучаемого способа плавания — в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

IV этап. Задача — совершенствование техники плавания. На этом этапе основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания при помощи ног, рук и других упражнений должно составлять 1:1.

Для совершенствования техники плавания применяются следующие упражнения:

1) проплывание серий коротких отрезков в чередовании с плаванием на средние дистанции в соответствии с подготовленностью занимающихся;

2) проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с поддержкой или без поддержки) в чередовании с плаванием в полной координации;

3) проплывание серий отрезков в полной координации с задержкой дыхания в чередовании с плаванием в полной координации;

4) проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;

5) проплывание серий отрезков в полной координации с наименьшим количеством гребков в чередовании с плаванием в быстром темпе;

6) проплывание серий отрезков кролем (брассом) на спине в чередовании с плаванием кролем (брассом) на груди;

7) проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Таким образом, совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений: варьирования длины дистанции и темпа выполнения движений; плавания в облегченных и усложненных условиях; плавания в полной координации и по элементам.

---

## ОБУЧЕНИЕ КРОЛЮ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

---

### 10 УРОКОВ ДЛЯ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ

#### Урок 1

##### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля.

1. Ходьба: простая, спортивная, в приседе.

2. Ходьба с различными движениями руками: согнутые руки перед грудью — рывком выпрямлять их в стороны; одна рука вверх, другая вниз — рывками менять положение рук; согнуть руки в локтях, кисти к плечам — вращения вперед и назад. До 3 мин.

3. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени. До 2 мин.

4. Пржки: ноги вместе, ноги в стороны-вместе, ноги крестно. До 2 мин.

5. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. 8—10 раз.

6. Приседания. 8—10 раз.

7. Махи ногами: вперед, назад, в стороны. 8—10 раз.

8. И. п. — лежа на груди. Отжимания. То же лежа на спине. 6—8 раз.

9. И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вперед. Сесть, доставая руками носки ног, а головой — колени. 8—10 раз.

10. И. п. — лежа на груди, руки за головой. Поднимать голову и плечи. 8—10 раз.

11. И. п. — основная стойка (о. с.), руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Поднимаясь на носки, потянуться вверх; напрягать все мышцы рук, ног и туловища (рис. 9). 8—10 раз.

12. И. п. — сидя упор сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Движения ногами кролем по команде и под счет преподавателя (рис. 10). До 2 мин.

13. И. п. — о. с., одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения прямыми руками вперед и назад — «мельница» (рис. 11). До 2 мин.

14. И. п. — стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра, смотреть

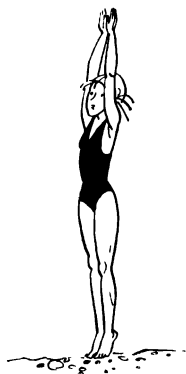


Рис. 9

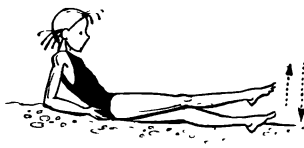


Рис. 10

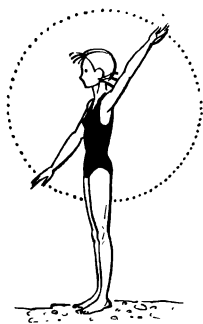


Рис. 11

перед собой. Движения руками, как при плавании кролем (рис. 12). До 2 мин.

15. И. п. — стоя в наклоне, руки вытянуты вперед, смотреть перед собой. Упражнение с резиновыми амортизаторами, прикрепленными к гимнастической стенке, дереву и т. п. (рис. 13). До 2 мин.

*В воде*

1. Ходьба и бег: обычные, вперед спиной, боком, с помощью гребковых движений руками. До 2 мин.

2. «Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне. Гребковые движения обеими руками вперед-назад, влево-вправо, поочередно напрягая и расслабляя мышцы рук. Обратить внимание детей на то, что только напряженная кисть обеспечивает опору ладони о воду. До 1 мин.

3. И. п. то же, что в предыдущем упражнении. Гребковые движения одновременно обеими руками, согнуты-

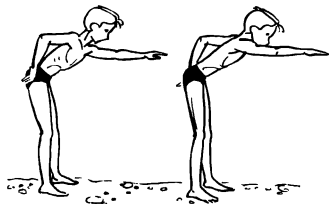


Рис. 12

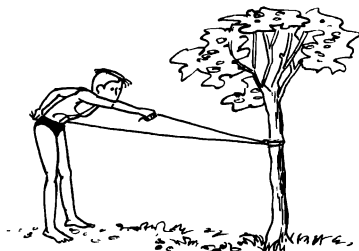


Рис. 13

ми в локтях перед грудью, в форме горизонтально вытянутой восьмерки — «Пишем восьмерки». Стараться не терять ощущения опоры ладонями о воду. До 1 мин.

4. Присесть, оттолкнуться ногами от дна, а руками от поверхности воды и выпрыгнуть вверх. 4—5 раз.

5. Сделать вдох, задержать дыхание и побрызгать в лицо водой — «Умывание». 3—4 раза.

6. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду — «Кто дольше продержит лицо в воде?». 3—4 раза.

7. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду с головой. 2—3 раза.

8. Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно (рис. 14). До 1 мин.

9. Выдох в воду: 1) подуть на воду, как на горячий чай; 2) то же, опустив рот в воду. 5—6 раз.

10. Подуть на воду, как на горячий чай, затем погрузиться в воду с головой и сделать непрерывный продолжительный выдох через рот. 4—5 раз.

11. Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно (рис. 15). До 1 мин.

12. Игры «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо в воде?», «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее спрячется под воду?», «Кто быстрее пробежит намеченное расстояние?» и др.

*Методические указания.* До начала занятий плаванием инструктор должен: 1) определить уровень плавательной подготовленности каждого ребенка и на основании этого комплектовать учебные группы; 2) разучить с детьми комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений; 3) ознакомить пионеров с правилами безопасности во время занятий плаванием и купаний. Основная задача первых уроков — освоение занимающихся с водой. Ее можно считать решенной, когда дети будут без боязни входить в воду, плескаться, не

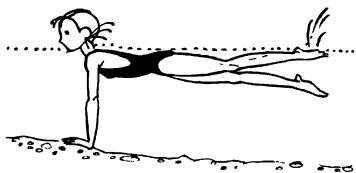


Рис 14

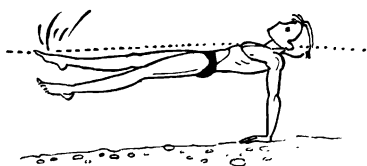


Рис 15

вытирая глаза руками, закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе, не захлебываясь и не глотая воду. Как правило, дети среднего школьного возраста быстрее осваиваются с водой, чем младшие школьники. На первом уроке боязливые дети входят в воду, держась за руки взрослых — инструктора или его помощников. Категорически запрещается заставлять таких детей насильно входить в воду, стыдить их, упрекать в отсутствии смелости и т. д. На первых уроках упражнения желательно выполнять в парах: таким образом привносится элемент соревнования в занятия, обеспечивается взаимная страховка партнеров, а также своевременная сигнализация в случае опасности. Упражнения только тогда могут выполняться в игровой форме, если они освоены всей группой.

## Урок 2

### *На суше*

1. Выполнить комплекс, обращая особое внимание на имитацию упражнений «Поплавок», «Скольжение», движения ногами и руками, как при плавании кролем.

2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

3. Напомнить ребятам правила безопасности во время занятий плаванием.

### *В воде*

1. Ходьба и бег в воде с помощью гребковых движений руками. Выпрыгивания из воды и погружения в воду. До 3 мин.

2. «Полоскание белья», «Пишем восьмерки». До 2 мин.

3. «Футбол». И. п. — стоя на дне напротив друг друга, держась за руки. Отводя назад одну ногу, «замахнуться» и «ударить» подъемом стопы по воде. То же другой ногой. 5—6 раз.

4. Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

5. Выдохи в воду. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным — приблизительно в 3 раза длиннее вдоха. 10—15 раз.

6. Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

7. Открывание глаз в воде. Выполняется в парах. Поочередно погружаться под воду с открытыми глазами и



Рис. 16

считать пальцы партнера, близко-поднесенные к лицу. 4—5 раз,

8. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, попытаться сесть на дно. 3—4 раза.

9. «Поплавок» (рис. 16). Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, плотно обхватив колени руками и опустив к ним лицо. В этом положении плотной группировки всплыть на поверхность. 3—4 раза.

10. Стоя лицом к берегу, упереться руками в бортик или дно. Лечь на грудь, поднять к поверхности таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. 2—3 раза.

11. Скольжение на груди (рис. 17). Встать лицом к берегу, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и выполнить скольжение. 5—6 раз.

12. Игры на основе упражнений, освоенных большинством занимающихся.

*Методические указания.* Помимо освоения с водой основная задача первых уроков — научить не умеющих плавать держаться на поверхности воды. Это достигается за счет выполнения серии упражнений с погружениями и нырянием (типа «Сядь на дно», «Водолазы», ныряние под ноги партнера или под разграничительную дорожку и др.), что позволяет занимающимся почувствовать выталкивающую силу воды и подготавливает их

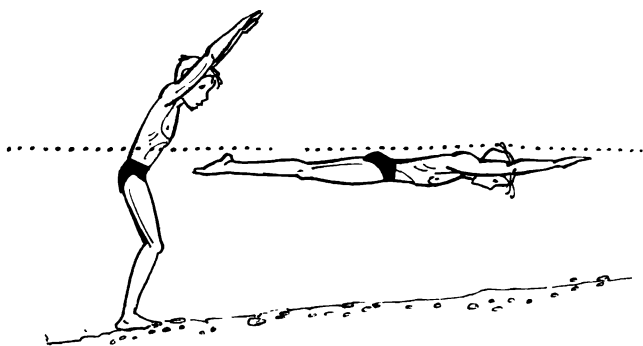


Рис. 17

к освоению упражнений «поплавок», «скольжение». Для успешного выполнения этих упражнений необходимо (насколько это возможно) увеличивать плавучесть тела. Поэтому все упражнения, связанные с всплыванием на поверхность, с лежанием на воде и скольжениями, выполняются с задержкой дыхания на вдохе. При этом грудная клетка должна быть наполнена воздухом, как хорошо надутый воздушный шар.

До тех пор пока дети не научатся плавать, каждое занятие следует начинать с разминки — выполнения серии упражнений, разученных на предыдущих уроках. Такая разминка в быстром темпе оказывает согревающее воздействие, позволяет ребятам освоиться с местом для занятия, повторить пройденный учебный материал.

Успехи на первых этапах обучения оказывают положительное психологическое воздействие на новичков. В связи с этим особое внимание следует уделять подбору упражнений, доступных для освоения большинству занимающихся группы. Если задание посильно, у ребенка появляется уверенность в своих силах, а следовательно, возрастает и доверие к преподавателю, что обеспечивает эффективность обучения.

### Урок 3

#### *На суше*

Повторить материал предыдущего урока.

#### *В воде*

1. Сесть на край берега или бортика бассейна, спустив ноги в воду. По команде и под счет преподавателя выполнять движения ногами, как при плавании кролем. До 1 мин.

2. Разминка в воде. Выполнить серию упражнений, разученных на предыдущих занятиях: ходьба, бег лицом и спиной вперед с помощью гребковых движений руками («лодочки»), прыжки, погружения в воду, «полоскание белья», «футбол», «пишем восьмерки» и др. До 5 мин.

3. Упражнения «сядь на дно» и «поплавок». 3—4 раза.

4. Выдохи в воду. 10—15 раз.

5. Скольжение на груди. 5—6 раз.

6. Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

7. Стоя боком к бортику, взяться рукой за сливной

желоб (жердь, дорожку) и лечь на спину, вытянув другую руку вдоль тела. То же, поменяв положение рук. 2—3 раза.

8. Скольжение на спине (рис. 18). Стать спиной к берегу, руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину и выполнить скольжение. Поднять к поверхности воды живот, не садиться, прижать подбородок к груди. Следует объяснить детям, что сохранить устойчивое положение на спине помогают гребковые движения кистями около туловища. 5—6 раз.

9. Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

10. Скольжение на груди с последующими движениями ногами кролем. 5—6 раз.

11. Скольжение на спине (руки вдоль туловища) с последующими движениями ногами кролем. 5—6 раз.

12. Игры с открыванием глаз в воде, нырянием, скольжениями, выдохами в воду (типа «Достань клад», «Водолазы», «Торпеды», «У кого больше пузырей?» и др.).

*Методические указания.* На этом и последующих уроках основное внимание уделяется освоению скольжений на груди и на спине. Скольжение на груди дети осваивают быстрее, чем на спине, поэтому последнее сначала изучается в положении «руки вдоль туловища». Показателем хорошего скольжения является продолжительность расстояния, которое сумеет преодолеть ребенок после толчка. Чтобы увеличить длину скольжения, нужно научиться напрягать мышцы туловища и вытягиваться в

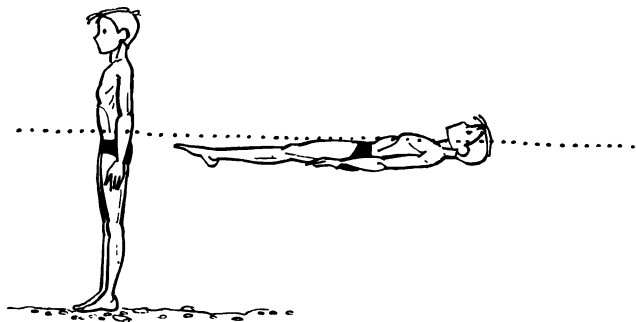


Рис. 18

направлении толчка. При изучении движений ногами на суше и в воде ведущий занятие должен громко считать: «Раз, два, три! Раз, два, три!» и т. д., сопровождая подсчет хлопками. Это создает нужный темп выполнения упражнения, не позволяя занимающимся широко размахивать ногами, сгибать колени, т. е. предупреждает возможные ошибки. При изучении новых упражнений не следует делать занимающимся несколько замечаний одновременно: это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах. Если задание выполняется детьми с первого раза, нужно обязательно похвалить их. Если после нескольких попыток упражнение не получилось, необходимо заменить его другим, сходным по направленности воздействия, а затем на основе уже освоенных упражнений вернуться к его изучению. Каждое занятие нужно заканчивать играми или выполнением любимых упражнений, стимулируя таким образом желание ребят продолжать занятия плаванием. На этом и последующих уроках все упражнения, связанные со скольжениями и плаванием, выполняются в положении на груди и спине (в соотношении 1:1).

## Урок 4

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений, уделяя особое внимание движениям ногами и руками, как при плавании кролем.

2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

### *В воде*

1. Выполнить упражнения 1 и 2 предыдущего урока.

2. Скольжения на груди и на спине. 5—6 раз.

3. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно. 4×1 мин. В перерывах между сериями — выдох в воду.

4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (с доской). 5 мин. В перерывах — выдох в воду.

5. Скольжения на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 10—12 раз. В перерывах — выдох в воду.

6. Сделать вдох и задержать дыхание. Выполнять поочередные гребки согнутыми в локтях руками перед грудью сверху вниз или движения типа «пишем восьмер-

ки». Опираясь ладонью и предплечьем о воду, согнуть ноги и на некоторое время оторвать их от дна. С каждой попыткой стараться как можно дольше продержаться на воде. 4—5 раз.

7. Игры с погружениями в воду, открыванием глаз, скольжениями, выдохами в воду.

*Методические указания.* Основная задача этого урока — освоение горизонтального положения тела и движений ногами при плавании кролем на груди и на спине. Выполнение скольжений позволяет каждому занимающемуся принять наиболее обтекаемое положение тела, затратить оптимальные мышечные усилия для поддержания рабочей позы пловца, а также сохранять равновесие в горизонтальном положении. Совершенствование движений ногами кролем осуществляется постепенно в условиях, приближенных к их выполнению во время плавания: сначала на месте с опорой, затем с опорой о плавательную доску, в скольжении, в плавании кролем при помощи ног в согласовании с дыханием. При выполнении движений ногами и плавании кролем необходимо повторять ребятам, что ноги должны быть прямыми, как палки, а носки оттянутыми, как у балерины. Движения ногами кролем выполняются от бедра, мягко, эластично, с небольшим размахом между ногами. При плавании на груди при помощи ног на поверхности воды должны быть видны пятки пловца и остается пенный след. При плавании на спине колени не должны появляться над поверхностью воды, но во время движений носков ног на поверхности должен оставаться пенный след. Плавание на спине при помощи ног, выполняя небольшие поддерживающие гребки кистями около туловища, очень быстро осваивается детьми. Пользуясь этим способом, имеющим большое прикладное значение, можно длительное время держаться у поверхности воды. В связи с этим каждый ребенок должен научиться плавать и отдыхать на спине.

## Урок 5

### *На суше*

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на движения руками кролем в согласовании с дыханием.

И. п. — стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова повернута в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть

лицо вниз («в воду») и сделать выдох, который должен быть непрерывным и продолжительным (выполняется через рот).

#### *В воде*

1. Разминка: выполнить серию скольжений на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. Скольжение на спине выполнять, сначала вытянув руки вдоль тела, а затем вперед. 5 мин. В перерывах между скольжениями — выдох в воду.

2. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно. 4×1 мин. В перерывах между сериями — выдох в воду.

3. Выдох в воду с поворотом головы на вдох (рис. 19). 10—20 раз.

4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (с доской). 5 мин.

5. И. п. — стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок опущены на воду, одна рука вперед, другая сзади у бедра. В этом положении выполнять круговые движения руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, плечи и туловище неподжны, руки прямые; гребковые движения выполнять под животом, продолжая гребок до бедра.

6. Скольжение на груди и спине с последующими движениями руками кролем. 5—6 раз.

7. Попытаться проплыть кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. 5—6 раз.

8. Попытаться проплыть кролем на спине в полной координации. 5—6 раз.

9. И. п. — стоя, согнутые руки перед грудью. Выполнять поочередные гребки сверху вниз в быстром темпе или движения типа «пишем восьмерки». Кисти напряжены, пальцы сжаты, ладони плотно опираются на воду, одновременно ноги слегка отрываются от дна. С каждой попыткой стараться дольше продержаться на поверхности воды 3—4 раза.

10. Игры «Водолазы», «Морской бой», «Торпеды», «Кто больше проплывет?» и др.

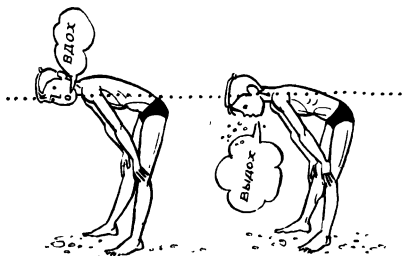


Рис. 19

*Методические указания.* Задача этого урока — совершенствование техники движений ногами кролем и на этой основе постепенное увеличение проплываемых расстояний кролем на груди и на спине при помощи ног (с доской) в согласовании с дыханием.

На этом занятии начинается изучение движений руками кролем в воде и дыхания с поворотом головы на вдох. Несмотря на то что при плавании кролем гребок выполняется согнутой в локте рукой, вначале при изучении движений руками кролем надо чаще повторять детям, что руки должны быть прямыми, как палки. Это позволяет при выполнении упражнения на суше предупредить типичную ошибку — излишнее сгибание рук во время работы в подготовительной части гребка. Перед тем как приступить к выполнению упражнения в воде, необходимо сказать детям, что гребок прямой рукой следует выполнять под себя по направлению к противоположной ноге (если правая рука, то к левой ноге, и наоборот). В результате занимающиеся осваивают гребок согнутой в локте рукой.

Содержание разминки на каждом уроке изменяется и усложняется в соответствии с повышением уровня плавательной подготовленности занимающихся. Когда дети научатся держаться на поверхности и передвигаться в воде, основной задачей каждого последующего урока будет являться плавание на возможно большее расстояние.

## Урок 6

### *На суше*

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием.

1. Согласование движений одной рукой кролем с дыханием (рис. 20). И. п. — стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука упирается в колено, другая — сзади у бедра (в положении конца гребка). Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

2. Согласование движений обеими руками кролем с дыханием (рис. 21). И. п. — стоя в наклоне, ноги на ши-

рине плеч, одна рука вытянута вперед, другая — сзади у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движения руками с одновременным выдохом.

### **В воде**

1. Серия скольжений на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 5 мин. В перерывах — выдох в воду с поворотом головы на вдох.
2. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 5 мин.
3. Плавание кролем на спине при помощи ног. 5 мин.
4. Плавание кролем на спине. 5 мин.
5. Движение обеими руками кролем, стоя и передвигаясь по дну. 2 мин.
6. Попытаться проплыть кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. 5—6 раз.
7. Согласование движений одной рукой кролем с дыханием. 2 мин.
8. Согласование движений обеими руками кролем с дыханием. 2 мин.
9. Проплыть серию отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя их с плаванием кролем в полной координации. 5 мин.
10. Проплыть самостоятельно возможно большее рас-

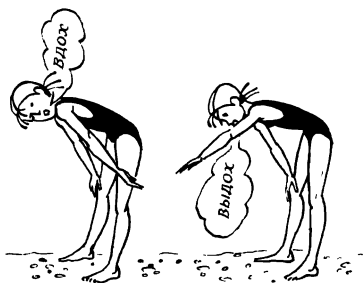


Рис. 20

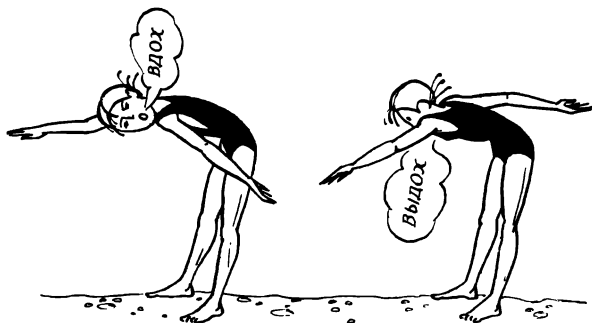


Рис. 21

стояние любым способом: на груди, на спине или комбинируя эти два способа.

11. Игры с мячом, элементами скольжения, плавания и др. (подбираются в зависимости от условий для занятий, возраста и подготовленности детей).

*Методические указания.* На этом и последующих уроках основной задачей является согласование движений руками кролем с дыханием и увеличение проплываемых расстояний. Упражнения на согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием являются ключевыми для овладения техникой плавания кролем на груди. При их выполнении нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох обязательно совпадал с концом гребка и выполнялся в тот момент, когда рука находится у бедра. Вначале для лучшего запоминания можно останавливать руку занимающегося у бедра в момент вдоха: в конце гребка коснуться бедра рукой и задержать ее в этом положении. Выполнение упражнений на согласование движений руками с дыханием (поворот головы на вдох) нужно довести до автоматизма — сначала на суше, потом в воде, так как ошибки в выполнении движений руками в ритме дыхания являются препятствием для быстрого овладения кролем. В кроле на спине механизм дыхания значительно проще (не надо делать выдох в воду), поэтому плавание этим способом, как уже говорилось, осваивается быстрее. При совершенствовании техники плавания кролем на спине нужно добиваться, чтобы:

1) положение тела было горизонтальным, подбородок приближен к груди, ноги не сгибались в тазобедренных суставах;

2) при движениях снизу вверх ноги резко разгибались в коленных суставах, не выходя при этом из воды, и стопы оставляли на поверхности пенный след;

3) руки опускались в воду на ширине плеч и заканчивали гребки у бедра;

4) движения руками выполнялись с большой амплитудой: когда одна входит в воду и начинает гребок, другая заканчивает его и выносится из воды;

5) вдох выполнялся в конце гребка рукой при выносе ее из воды.

Давая детям задание проплыть возможно большее расстояние, не нужно заставлять их обязательно использовать кроль на груди или спине. Пусть каждый плавает тем способом, который является для него в данном слу-

чае оптимальным. Нужно также поощрять попытки плавания на спине при помощи ног, выполняя поддерживающие гребки кистями около туловища.

## Урок 7

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.

2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

### *В воде*

1. Спад в воду из положения сидя на бортике или плоту (рис. 22). Сесть на бортик, упереться ногами в сливной желоб или стенку. Поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, почти ложась грудью на колени, и упасть в воду.

2. Серии скольжений на груди и спине с последующими движениями ногами кролем. 15—20 раз. В перерывах между сериями — выдохи в воду.

3. Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и в ходьбе по дну). 2 мин.

4. Проплавание серии отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя его с плаванием в полной координации.  $6 \times 6$ —8 м.

5. Проплавание серии отрезков кролем на спине в полной координации, чередуя его с плаванием при помощи ног. 5 мин.

6. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 5 мин.

7. Плавание кролем на груди, чередуя плавание в полной координации и с задержкой дыхания. 5 мин.

8. Проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

9. Проплавание серии отрезков кролем на груди, чередуя их с плаванием на спине.  $4-6 \times 6$ —8 м.

10. «Кто дольше продержится на воде?» Лежа на спине, поворачиваться на грудь или на бок, плавать и опять ложиться на спину, выполняя небольшие гребки кистями около бедер.

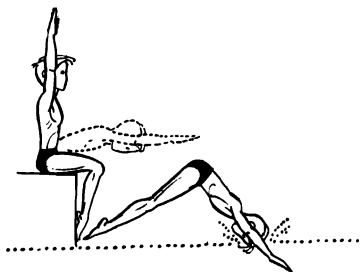


Рис. 22

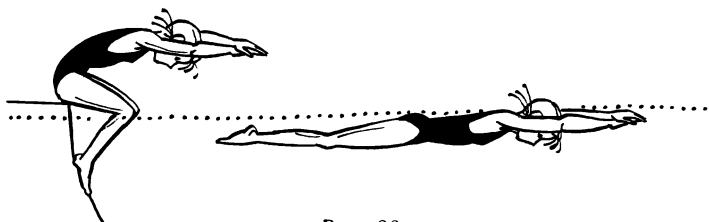


Рис. 23

11. Старт из воды. Встать лицом к бортику (или поворотному щиту), взяться за него руками, принять положение плотной группировки и поставить ноги на стенку. Из этого положения оттолкнуться ногами от стенки, одновременно пронося руки над водой, и выполнить скольжение на спине. 2—3 раза.

12. Спад в воду из положения сидя на бортике согнувшись (рис. 23).

13. Спад в воду из положения стоя согнувшись (рис. 24). Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, поднять руки вверх (кисти соединены, голова между руками). Из этого положения наклониться низко к воде и, потеряв равновесие, упасть в воду. Ноги не сгибать в коленных суставах и как можно дольше не отрывать их от опоры. 2—3 раза.

14. Соскок вниз ногами. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, руки прижаты к туловищу. Вынести вперед одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, но вытянув руки вверх. 2—3 раза.

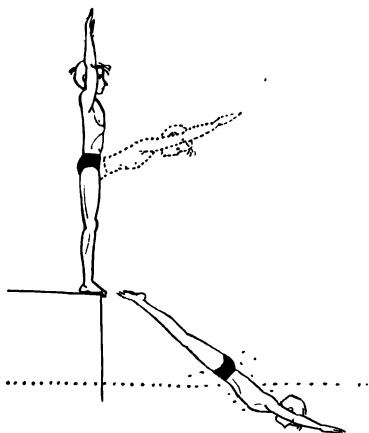


Рис. 24

15. Прыжок вниз ногами. И. п. то же, что в предыдущем упражнении. Согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду. То же, но вытянув руки вверх. 2—3 раза.

Если нет условий для проведения прыжков в воду, то урок следует закончить играми и развлечениями.

*Методические указания.* Задачей этого и последующих уроков является совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине и увеличение проплываемых расстояний.

Перед проплыванием отрезков кролем на груди необходимо выполнять упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием. При выполнении этого упражнения необходимо обращать внимание на: 1) правильное исходное положение; 2) выполнение вдоха в конце гребка, когда рука находится у бедра; 3) положение плеч и щеки пловца во время вдоха (должны находиться на поверхности воды).

Дальнейшее совершенствование техники плавания осуществляется за счет более четкого согласования движений руками, ногами и дыхания, что, в свою очередь, достигается путем проплывания серий отрезков кролем на груди и на спине, чередуя плавание в полной координации и плавание с задержкой дыхания.

При плавании кролем на груди по-прежнему могут возникать трудности, связанные с нарушением согласования движений руками с дыханием. Чтобы легче было освоить дыхание с поворотом головы на вдох, можно вначале плавать, выполняя вдох через 2—3 гребка, и постепенно добиться его выполнения на каждый гребок рукой. Совершенствуя технику, ребята постепенно научатся принимать обтекаемое положение тела и максимально продвигаться вперед в результате каждого гребка; мягко вынимать руки из воды и вкладывать их в воду; дышать, не нарушая ритма движений руками и ногами.

При выполнении спадов и прыжков в воду глубина воды должна быть не менее 100—120 см.

## Урок 8

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.
2. Рассказать о приемах оказания помощи тонущему. Напомнить ребятам правила безопасности, которые необходимо соблюдать во время купания и плавания в естественном водоеме.

### *В воде*

1. Спад в воду или прыжок вниз ногами.
2. Проплывание серии отрезков кролем на груди и

спине при помощи ног (дыхание произвольное).  $6 \times 10 - 15$  м. В перерывах между сериями — выдох в воду.

3. Плавание кролем при помощи ног (с доской). 5 мин.

4. Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и в ходьбе по дну). 2 мин.

5. Проплавание серии отрезков кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $4 - 6 \times 15 - 20$  м.

6. Проплавание серии отрезков кролем на груди (с задержкой дыхания и дыханием через несколько циклов), чередуя его с плаванием кролем в полной координации.  $6 \times 6 - 8$  м.

7. Проплавание серии отрезков кролем на груди, чередуя его с плаванием кролем на спине в быстром темпе.  $4 - 6 \times 6 - 8$  м.

8. Выполнить несколько стартов из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

9. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $4 - 6 \times 15 - 20$  м.

10. Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

11. Проплыть возможно большее расстояние любым способом, не отдыхая и не вставая на дно.

12. Эстафеты, игры, развлечения. Игра «Авария». Поощрить победителей, продержавшихся на воде дольше всех.

*Методические указания.* На каждом занятии необходимо увеличивать количество проплываемых отрезков (в виде серий), а также длину дистанций при плавании на возможно большее расстояние. В последнем случае все движения детей (особенно в кроле на груди) должны быть подчинены ритму дыхания с продолжительным выдохом и коротким вдохом.

Дальнейшее совершенствование техники осуществляется за счет плавания в полной координации, а также плавания при помощи рук и ног: сначала в облегченных условиях — на коротких отрезках, с поддержкой (резиновым кругом) между ногами, с задержкой дыхания и дыханием через несколько гребков, а затем на дистанциях разной длины. Длина дистанции устанавливается в зависимости от того, сколько сможет проплыть занимающийся, не допуская ошибок в технике. При совершенст-

вовании техники плавания кролем на груди необходимо добиваться, чтобы:

1) тело пловца было напряженным и сохраняло горизонтальное положение, особенно в момент выполнения вдоха;

2) движения ногами выполнялись от бедра, без чрезмерного сгибания ног в коленях;

3) движения руками и ногами подчинялись ритму дыхания;

4) вдох согласовывался с движением руками и выполнялся в конце гребка рукой у бедра;

5) гребок выполнялся под грудью согнутой в локте рукой.

Цель проведения игры «Авария» — подготовить ребят к возможной аварийной ситуации на воде. Выигрывает тот, кто не испугался, не растерялся и сумел дольше других продержаться на поверхности воды или выплыть на безопасное место, определенное условиями игры.

## Урок 9

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.

2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

### *В воде*

1. Выполнить любой прыжок в воду (по усмотрению преподавателя).

2. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

3. Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну). 2 мин.

4. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $6 \times 15$ —20 м.

5. Плавание кролем при помощи ног (с доской). 5 мин.

6. Плавание кролем в полной координации.  $6 \times 15$ —20 м.

7. Проплывание серии отрезков кролем на груди в быстром темпе.  $2$ — $4 \times 12$  м.

8. Плавание кролем на спине при помощи ног. 5 мин.

9. Плавание кролем на спине в полной координации.  $4 \times 25$  м.

10. Проплывание серии отрезков кролем на спине в быстром темпе.  $2-4 \times 12$  м.

11. Проплывание серии отрезков кролем на груди в полной координации, чередуя их с плаванием с задержкой дыхания и дыханием через несколько циклов.  $8 \times 10-12$  м.

12. Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

13. Игры с мячом, элементами эстафетного плавания, нырянием и др. (подбираются в зависимости от условий для занятий, возраста и подготовленности детей).

*Методические указания.* Для того чтобы увеличить или уменьшить нагрузку, получаемую в процессе занятий, необходимо знать направленность воздействия основных упражнений. Так, плавание на груди при помощи ног (с доской) или плавание кролем на спине при помощи ног — наиболее доступное и легкое упражнение. Значительно сложнее и нагрузочнее плавание кролем на спине в полной координации, однако это упражнение легче, чем плавание кролем на груди.

Плавание кролем с поддержкой (резиновым кругом или доской) между ногами при помощи рук доступнее, чем плавание кролем в полной координации. Первое упражнение направлено на согласование движений руками с дыханием (в облегченных условиях равновесия — ноги не тонут). Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания позволяет освоить правильное положение тела, выработать нужный ритм движений ногами и руками, определить возможную скорость плавания.

Плавание с задержкой дыхания позволяет сосредоточиться на правильном согласовании движений, тогда как при плавании кролем в ритме дыхания внимание, как правило, сконцентрировано на вдохе. Чередование плавания с задержкой дыхания и плавания в полной координации помогает занимающимся сохранить устойчивое положение в воде, чувство ритма и скорости, возникающее во время задержки дыхания.

Кроме перечисленных упражнений можно применять и другие, но они должны соответствовать возрасту детей, уровню их подготовленности, условиям для занятий. На каждом занятии необходимо сочетать плавание по элементам и плавание в полной координации.

## Урок 10

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.
2. Познакомить ребят с правилами выполнения старта, финиша и порядком прохождения дистанции на соревнованиях.

### *В воде*

1. Выполнить прыжок в воду и проплыть возможно большее расстояние любым способом.

2. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 25 м.

3. Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну). 2 мин.

4. Плавание кролем в полной координации, чередуя его с плаванием кролем при помощи рук и поддержкой между ногами.  $4 \times 25$  м.

5. Плавание кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания.  $6 \times 10—12$  м.

6. Проплыть 25 м кролем на груди с учетом времени.

7. Плавание кролем на спине при помощи ног, чередуя его с плаванием на спине в полной координации.

8. Проплыть 25 м кролем на спине с учетом времени.

9. Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

10. Выполнить старт из воды и проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

11. «Кто дольше продержится на воде?»

12. Игры, развлечения, прыжки в воду.

*Методические указания.* Задача этого урока — подготовка к участию в соревнованиях и сдаче норм комплекса ГТО. Надо еще раз напомнить ребятам правила соревнований по плаванию, помочь выбрать оптимальный способ плавания (каждый плывет тем способом, который у него лучше получается) и доступный для выполнения норматив (с учетом или без учета времени). На этом занятии продолжается совершенствование техники плавания, устранение возможных ошибок и увеличение проплываемых расстояний. Нарушения в согласовании движений руками кролем с дыханием по-прежнему могут являться препятствием для увеличения проплываемых расстояний кролем на груди. Чтобы устранить эту ошибку, необходимо продолжать выполнение упражнений на согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием.

В конце урока нужно провести с ребятами беседу (в виде вопросов и ответов) о правилах безопасности на воде, о вспомогательных спасательных средствах и способах их применения. Следует напомнить им о необходимости соблюдать осторожность во время купания в естественных водоемах, учитывая, что дети в возрасте до 16 лет склонны переоценивать свои силы. Именно в этом возрасте, когда мальчики хотят казаться отважными и смелыми, они совершают неосмотрительные поступки, которые могут стоить им жизни (например, прыгают вниз головой в незнакомый водоем, пытаются переплыть реку с сильным течением, купаться на море при сильной волне).

В заключительной беседе с группой необходимо рекомендовать ребятам продолжать занятия плаванием, используя для этого любую возможность.

После проведения соревнований все дети, выполнившие нормативы комплекса ГТО по плаванию, должны получить соответствующие справки или удостоверения.

Если позволяют условия, занятия плаванием следует продолжать. Основной задачей последующих уроков будет устранение погрешностей в технике плавания и увеличение проплываемых расстояний. За основу могут быть взяты уроки 8—10, которые можно чередовать в зависимости от контингента занимающихся и задач обучения.

## **10 УРОКОВ ДЛЯ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ**

### **Урок 1**

#### *На суше*

1. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца с объяснениями преподавателя по ходу исполнения.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля. Включить в комплекс следующие упражнения: 1. Сидя, взяться одной рукой за пятку, а другой — за носок стопы. Круговые движения стопой в разные стороны. То же другой стопой по 20 раз. 2. В положении упора присев мягкие, пружинящие покачивания на носках. 2×30 с. 3. Согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием. 2 мин.

### *В воде*

1. Сесть на край берега или плота. По команде и под счет инструктора выполнять движения ногами, как при плавании кролем. 2 мин.

2. Войти в воду и проплыть «по-своему» 25 м.

3. Погружения в воду с головой и открывание глаз в воде. 5—6 раз.

4. Скольжения на груди. 5—6 раз.

5. Скольжения на спине, сначала вытянув руки вдоль туловища, а затем вперед. 5—6 раз.

6. Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. 2 мин.

7. Выдохи в воду. 10 раз.

8. Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. 2 мин.

9. Выдохи в воду. 10 раз.

10. Скольжения на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 10—12 раз.

11. Движения руками кролем, стоя на дне. 1—2 мин.

12. Скольжения на груди с последующими движениями руками кролем. 10—12 раз.

13. Игры с погружениями в воду, открыванием глаз в воде, нырянием, выдохами в воду, скольжениями.

*Методические указания.* До начала занятий необходимо разучить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля; ознакомить ребят с обязательными мерами безопасности и правилами поведения во время занятий плаванием и купаний.

Основной задачей первых уроков для умеющих плавать является освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине: положения тела, дыхания, движений ногами и руками, согласования их с дыханием. Это осуществляется за счет выполнения упражнений в скольжениях, выдохов в воду, движений ногами и руками кролем — сначала на месте, затем с поддержкой и в плавании. (Методические указания по совершенствованию техники скольжения, а также движений ногами и руками кролем см. в уроках 3 и 4 для не умеющих плавать.) Как правило, умеющие плавать — это дети среднего школьного возраста. По сравнению с младшими школьниками они очень быстро осваивают новые упражнения (как правило, достаточно 1—2 попыток).

Хорошая плавательная подготовленность и быстрота освоения нового учебного материала позволяют занимающимся выполнять большой объем физической нагрузки

на каждом занятии по сравнению с младшими школьниками (количество повторений, серий, длина проплываемых отрезков). Поскольку умеющие плавать дети свободно и комфортно чувствуют себя в воде, требования дисциплины и соблюдения правил безопасности на занятиях должны быть очень строгими. На первом занятии необходимо договориться с группой об условных сигналах, приобретающих значение команд, и в дальнейшем требовать их немедленного выполнения.

## Урок 2

### *На суше*

Повторить материал предыдущего урока, уделяя особое внимание упражнениям на согласование движений руками кролем с дыханием.

### *В воде*

1. Выполнить соскок или прыжок вниз ногами и проплыть 25 м любым способом.

2. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно. 2—3 мин. В перерывах — выдох в воду с поворотом головы на вдох.

3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). До 25 м.

4. Движения руками кролем, стоя на дне. 30 с.

5. Скольжения на груди с последующими движениями ногами кролем, чередуя их со скольжениями с последующими движениями руками. 10—12 раз.

6. Проплавание серии отрезков кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания.  $4 \times 6$  м.

7. Плавание кролем на спине, чередуя его с плаванием кролем на спине при помощи ног.  $2 \times 25$  м.

8. Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну). 2 мин.

9. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $4 \times 12$ —15 м.

10. Проплавание серии отрезков кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания, чередуя его с плаванием в полной координации.  $6$ — $8 \times 10$ —12 м.

11. Проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

12. Игры с мячом, элементами плавания, нырянием.

*Методические указания.* Основная задача этого и последующих уроков — обучение плаванию кролем при помощи ног и рук в согласовании с дыханием. Для этого используются главным образом плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) и плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами. Поскольку освоение дыхания при плавании кролем на груди представляет наибольшую трудность, то около  $\frac{2}{3}$  упражнений на первых уроках выполняется в плавании на груди. Плавание кролем на спине осваивается быстрее. Как уже говорилось, при совершенствовании техники плавания нельзя делать занимающимся одновременно несколько замечаний. Сначала исправляются ошибки, связанные с нарушением горизонтального положения тела, затем ошибки в согласовании движений руками с дыханием, а также движений ногами и руками с дыханием. (Методические указания см. в уроках 5 и 6 для не умеющих плавать.)

С первого урока и до конца обучения надо систематически демонстрировать детям технику плавания кролем, чтобы они копировали движения хороших пловцов, улучшая свою технику. Выбор подвижных игр в воде определяется в зависимости от возраста, уровня плавательной подготовленности занимающихся, условий для занятий и задач обучения. Выполнение прыжков в воду разрешается на глубине не более 100—120 см. Каждый последующий прыжок выполняется только по команде преподавателя после того, как предыдущий прыгун появится на поверхности воды и отплывет в безопасное место.

### Урок 3

#### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля, обращая внимание на согласование движений руками с дыханием.

2. Имитация спада в воду согнувшись. И. п. — о. с., руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Наклониться вперед, согнуться и коснуться пола руками.

#### *В воде*

1. Спад в воду из положения согнувшись. 5—6 раз.

2. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.

3. Движения ногами кролем на груди и на спине, опи-

раясь руками о бортик или дно. 2 мин. В перерывах — выдохи в воду.

4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног (с доской) — дыхание произвольное и с выдохами в воду.  $2 \times 25$  м.

5. Движения руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну). 2 мин.

6. Плавание кролем при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $2 \times 25$  м.

7. Проплавание серии отрезков кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания.  $6 \times 8$ —10 м.

8. Старт из воды. Взяться руками за бортик или стартовые поручни, поставить ноги на поворотный щит и принять положение плотной группировки. Из этого положения оттолкнуться ногами с одновременным махом руками вперед, прогнуться и выполнить скольжение на спине с последующими движениями ногами кролем. 4—5 раз.

9. Выполнить старт из воды и проплыть на спине возможно большее расстояние.

10. Прыжки в воду, игры с мячом, нырянием, элементами эстафетного плавания и др.

*Методические указания.* На этом и последующих уроках перед проплаванием серии отрезков кролем на груди необходимо выполнять упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием, стоя на месте. Если недостаточное согласование движений руками кролем с дыханием по-прежнему является препятствием для увеличения длины проплываемых расстояний, то нужно отводить больше времени на выполнение этого упражнения. (Методические указания для предупреждения и устранения ошибок при выполнении данного упражнения см. в уроках 6 и 7 для не умеющих плавать.) При плавании кролем на груди в полной координации можно делать вдох через 1—2 гребка, а затем постепенно выполнять его на каждый гребок рукой.

На уроках плавания необходимо систематически проводить беседы в форме вопросов и ответов о правилах безопасности на воде. Следует также рассказать ребятам о том, как должен правильно действовать пловец на реке с сильным течением при попадании в водоворот, прибойную волну.

## Урок 4

### На суше

1. Выполнить комплекс упражнений.
2. Беседа о простейших поддерживающих плавсредствах и приемах оказания помощи с берега пострадавшему на воде.

### В воде

1. Спад в воду из положения согнувшись. 2—3 раза.
2. Встать на край берега или плотa, захватив его край пальцами ног, руки вверху, ладони соединены, голова между руками. Согнув ноги в коленях, слегка присесть и, оттолкнувшись ногами, прыгнуть в воду (рис. 25). 5—6 раз.
3. Выполнить прыжок в воду и проплыть возможно большее расстояние любым способом.
4. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно. 2 мин. В перерывах — выдох в воду.
5. Выполнить упражнения 5—7 предыдущего урока.
6. Плавание кролем на груди.  $2 \times 25$  м.
7. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног.  $2 \times 25$  м.
8. Плавание кролем на спине.  $2 \times 25$  м.
9. Плавание кролем на груди и на спине в быстром темпе.  $6 \times 12$  м.
10. Эстафетное плавание (кролем на груди, на спине, при помощи ног и другие варианты) поперек бассейна на отрезках 8—15 м.

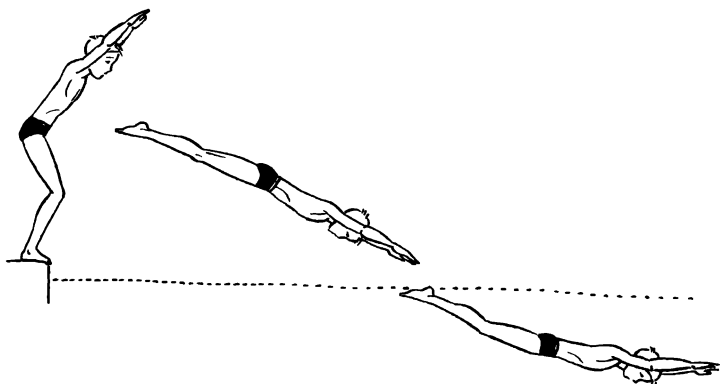


Рис. 25

## 11. Игры в воде, прыжки в воду.

*Методические указания.* Задачей этого и последующих уроков является совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине и постепенное увеличение расстояний, проплываемых данными способами. (Методические указания по совершенствованию техники плавания этими способами см. в уроках 7 и 8 для не умеющих плавать.)

## Урок 5

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля.

2. Имитация стартового прыжка. И. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль бедер. Оттолкнуться ногами с одновременным махом руками и сделать выпад вперед на одну ногу; руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками.

3. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

### *В воде*

1. Выполнить спад и прыжок в воду вниз головой. 2—4 раза.

2. Стартовый прыжок. Встать на край берега или плота, захватив его край пальцами ног, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу пловца. Оттолкнуться ногами с одновременным махом руками и выполнить прыжок в воду. 3—4 раза.

3. Проплыть серию отрезков кролем на груди и на спине в быстром темпе. 8—10×12 м.

4. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 2×25 м.

5. Движения руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну). 2 мин.

6. Плавание кролем на груди при помощи рук с поддержкой между ногами. 2×25 м.

7. Проплавание серии отрезков кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания. 6×10—12 м.

8. Плавание кролем на спине при помощи ног. 2×25 м.

9. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

10. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду.

*Методические указания.* На этом и последующих уроках упражнения в плавании кролем на груди и на спине в полной координации, с задержкой дыхания, при помощи ног, рук и в других сочетаниях являются основным учебным материалом для совершенствования согласования движений и техники плавания. Плавание в полной координации и плавание по элементам (при помощи рук и ног) на каждом уроке используется приблизительно в равном объеме (в соотношении 1:1). Это соотношение может меняться в зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся и конкретных задач обучения.

Увеличение проплываемых расстояний достигается за счет повторения серий отрезков и дистанций в плавании в полной координации и по элементам. Общая длина проплываемых отрезков и серий зависит от уровня плавательной подготовленности. Основным критерий для определения длины отрезка — способность большинства ребят в группе преодолевать его, не допуская ошибок в технике.

Систематическая работа над совершенствованием техники плавания и согласованием движений руками и ногами с дыханием развивает качества, характерные для хорошего пловца: умение подчинять движения руками и ногами ритму дыхания с продолжительным выдохом и коротким вдохом; максимально продвигаться вперед после каждого гребка; ритмично работать руками и ногами, чередуя напряжение и расслабление мышц.

При выполнении стартового прыжка нужно стараться: прыгать вперед, а не вверх; не погружаться глубоко после прыжка; дальше проскользить под водой, используя инерцию от прыжка.

## Урок 6

### *На суше*

1. Комплекс упражнений для кроля и упражнения для ознакомления с техникой выполнения поворотов при плавании кролем на груди и на спине.

2. Поворот при плавании кролем на груди — «маятник». Встать лицом к стене на расстоянии шага и упереться в нее ладонью правой руки; левая рука вытянута назад. Принять положение группировки — согнуть правую ногу и прижать колено к груди. Согнуть правую руку и навалиться на нее плечами. Затем оттолкнуться ру-

кой от стены и начать движение головой и плечами от поворотного щита к вытянутой руке. Одновременно с движением верхней части туловища поставить правую ногу на стенку. Выполнить мах правой рукой через верх до соединения ее с левой и оттолкнуться ногой от стенки.

3. Поворот при плавании кролем на спине. Встать боком к стене и опереться в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки — согнуть правую ногу и прижать колено к груди. Повернуться лицом к щиту, выпрямить правую руку и поставить правую ногу на щит. Выполнить мах обеими руками вперед и оттолкнуться ногой от поворотного щита.

4. Выполнить поворот на груди и на спине с «подплыванием» к поворотному щиту (сделать 2—3 шага с «гребковыми» движениями руками).

#### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок (3—4 раза) и с последнего прыжка проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

2. Выполнить упражнения 4—7 из предыдущего урока.

3. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди в быстром темпе. 25 м.

4. Выполнить поворот «маятником» и на спине по частям (касание рукой стенки, группировка, постановка ног, толчок и скольжение с места, подхода, со скольжения и подплывания). 2—4 раза.

5. Поворот на груди. Взяться прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку (другая рука вытянута вперед). Сделать вдох, пронося руку над водой, одновременно опустить лицо в воду, соединить руки и оттолкнуться ногами. 2—4 раза.

6. Поворот на спине. Взяться прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом (другая рука вытянута назад). Пронести руку над водой до соединения ее с другой рукой и оттолкнуться ногами. 2—4 раза.

7. Плавание кролем на спине при помощи ног.  $2 \times 25$  м.

8. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине. 50 м.

9. Эстафетное плавание поперек бассейна (длина 8—15 м). Каждый этап эстафеты начинать со стартового прыжка. 5 мин.

*Методические указания.* По мере усложнения заданий, постепенного увеличения объема и интенсивности плавания на каждом уроке возрастает физическая нагрузка и повышается уровень плавательной подготовленности занимающихся. Поскольку плавание кролем на спине осваивается легче, большинство ребят предпочитают плавать именно этим способом. Для совершенствования навыка плавания кролем на груди на каждом занятии дается большее количество упражнений и больший объем плавания данным способом. Если у отдельных детей не устранены недостатки в согласовании движений руками с дыханием при плавании кролем, то необходимо вернуться к выполнению упражнений в положении стоя с движениями одной и обеими руками кролем.

При составлении комплекса упражнений на согласование движений с дыханием в соответствии с подготовленностью занимающихся необходимо учитывать, что эти упражнения по мере усложнения используются в следующем порядке: плавание при помощи ног с дыханием, движения одной и обеими руками кролем с дыханием (стоя и передвигаясь по дну); плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами; плавание кролем на спине; плавание кролем на груди в полной координации.

Упражнения для освоения техники поворотов выполняются в плавании на груди и на спине.

## Урок 7

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.
2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть возможно большее расстояние любым способом или в комбинации (плавание на груди и на спине).

2. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской), чередуя его с плаванием при помощи рук с поддержкой между ногами.  $4 \times 25$  м.

3. Плавание кролем на спине.  $4 \times 25$  м.

4. Плавание кролем на груди.  $4 \times 25$  м.

5. Повороты при плавании кролем на груди и на спи-

не: с подхода, скольжения и подплывания к поворотному щиту. 3—5 мин.

6. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине в быстром темпе. 25 м.

7. Проплавание серии отрезков кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков. 8—12 м.

8. Эстафетное плавание поперек бассейна. 5 мин.

*Методические указания.* На этом и последующих уроках основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания: ритмичности, мягкости, свободы и легкости выполнения движений, увеличению продвижения вперед от каждого гребка. Это достигается за счет проплывания отрезков и дистанций разной длины, в разном темпе, с изменением скорости. Одновременно с увеличением дистанций, проплываемых в свободном темпе, в программу уроков включается проплавание серий отрезков (8, 10, 12 м) в быстром темпе, эстафетное плавание, а также плавание на дистанцию 25 м на скорость. Плавание в быстром темпе чередуется с проплаванием отрезков с наименьшим количеством гребков, что способствует повышению эффективности гребка, увеличению продвижения вперед после каждого гребка. (При подборе упражнений нужной направленности и степени трудности см. методические указания к уроку 9 для не умеющих плавать.)

На этом и последующих уроках происходит дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине в полной координации. Упражнения в плавании, которые применяются с этой целью, следует использовать по мере усложнения в такой последовательности: плавание кролем на груди с задержкой дыхания; плавание кролем на спине; плавание кролем на груди, выполняя вдох через 1, 2, 3 гребка; плавание кролем на груди в полной координации.

Продолжается совершенствование техники выполнения стартов и поворотов — в виде эстафетного плавания поперек бассейна (длина 8, 10, 12 м).

## Урок 8

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.

2. Напомнить о приемах оказания помощи с берега пострадавшему на воде и о правилах безопасности во время купания и плавания в естественных водоемах.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя и проплыть кролем на груди 25 м с учетом времени.

2. Выполнить старт из воды по команде преподавателя и проплыть кролем на спине 25 м с учетом времени.

3. Плавание кролем на груди при помощи рук (с поддержкой между ногами) в полной координации. 100—200 м.

4. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской).  $2 \times 25$  м.

5. Плавание кролем на спине при помощи ног.  $2 \times 25$  м.

6. Плавание кролем на спине.  $2 \times 50$  м.

7. Проплавание серии отрезков кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков.  $8 \times 12$  м.

8. Игры с элементами прикладного плавания: «Найди трассу», «С донесением вплавь», «Доставь пострадавшего на берег», «Достань пострадавшего» и др.

*Методические указания.* На этом уроке и до конца обучения продолжается совершенствование техники плавания и увеличение проплываемых расстояний кролем на груди и на спине. Одновременно на суше и в воде совершенствуются такие физические качества, как координация движений, сила, гибкость, быстрота, выносливость, поскольку уровень их развития определяет успешность обучения.

Координация движений совершенствуется за счет постепенного усложнения упражнений в плавании и изменения условий для их выполнения: проплавание серии отрезков в чередовании с плаванием на возможно большее расстояние; плавание в быстром темпе в чередовании с плаванием на наименьшее количество гребков; плавание по элементам в чередовании с плаванием в полной координации; плавание с задержкой дыхания в чередовании с плаванием в полной координации.

Для развития силы мышц плечевого пояса и рук, выполняющих гребковые движения при плавании кролем на груди и на спине, применяются главным образом упражнения с резиновыми амортизаторами и плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами.

Для улучшения подвижности в плечевых и голеностопных суставах выполняются серии различных круговых движений руками, пассивные вращения стоп, пры-

жинистые покачивания на стопах и др. Совершенствование быстроты осуществляется в играх с мячом, с элементами эстафетного плавания, на соревнованиях («Кто быстрее проплывет?»), при выполнении стартового прыжка.

Развитию выносливости способствует выполнение всех перечисленных упражнений на суше и в воде в виде серий, участие в играх, а также равномерное проплывание отрезков и дистанций в свободном темпе.

При изучении элементов прикладного плавания ознакомить детей со вспомогательными спасательными средствами и правилами оказания помощи с берега пострадавшему на воде. Практические навыки ныряния и транспортировки (вырабатываются в процессе участия) в играх с элементами прикладного плавания («С донесением вплавь», «Доставь пострадавшего на берег», «Найди трассу», «Доставь пострадавшего» и др.).

## Урок 9

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля.
2. Беседа о правилах выполнения старта, финиша и прохождения дистанции на соревнованиях по плаванию.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

2. Проплывание серии отрезков кролем на спине, чередуя его с плаванием кролем на спине при помощи ног.  $4 \times 25$  м. В перерывах между сериями — выполнение поворотов.

3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) с выдохами в воду.  $2 \times 25$  м.

4. Проплывание серии отрезков кролем на груди, чередуя его с плаванием на спине с наименьшим количеством гребков.  $8 \times 12$  м.

5. Выполнить старт по команде преподавателя (с тумбочки, из воды) и проплыть 25 м сначала кролем на груди, а потом кролем на спине.

6. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду, эстафетное плавание.

*Методические указания.* В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся преподаватель планирует в содержании уроков подготовку группы к сдаче норм ГТО. На этом уроке продолжается совершенство-

вание техники плавания и основных физических качеств, определяющих успешность обучения.

Поскольку на каждом уроке в равном объеме выполняется работа по совершенствованию техники плавания кролем на груди и на спине, не нужно заставлять детей во время сдачи норм ГТО стартовать каким-либо из этих способов.

Надо еще раз напомнить ребятам правила соревнований по плаванию, помочь выбрать каждому оптимальный способ плавания (каждый стартует тем способом, который у него лучше получается) и норматив, доступный для выполнения (с учетом или без учета времени).

В заключение урока следует подготовить детей к участию в соревнованиях по нормативам комплекса ГТО.

## Урок 10

### *На суше*

Повторить материал предыдущего урока.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя и проплыть кролем на груди с учетом времени. 25 м.

2. Выполнить старт из воды по команде преподавателя и проплыть кролем на спине с учетом времени. 25 м.

3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 25 м.

4. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди. 50 м.

5. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине. 50 м.

6. Эстафетное плавание поперек бассейна. 5 мин.

7. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду.

*Методические указания.* Основная задача этого урока — подготовка ребят к участию в соревнованиях по нормативам комплекса ГТО. Необходимо еще раз напомнить им правила соревнований, определить для каждого оптимальные способ плавания и стартовую дистанцию. После соревнований все дети, выполнившие нормативы комплекса ГТО по плаванию, должны получить соответствующие справки или удостоверения.

В заключение урока еще раз нужно провести беседу о правилах безопасности во время купания и плавания

в естественных водоемах, вспомогательных плавсредствах и способах их применения.

Если позволяют условия, занятия плаванием следует продолжить. За основу берутся уроки 7—10, которые можно чередовать в зависимости от контингента занимающихся и задач обучения.

---

## ОБУЧЕНИЕ БРАССУ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

---

### 10 УРОКОВ ДЛЯ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ

#### Урок 1

##### *На суше*

1. Показать технику плавания брассом на груди и на спине в исполнении хорошего пловца с сопутствующими объяснениями.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для брасса.

3. Ходьба, бег, прыжки, наклоны, отжимания и т. д. 3—5 мин.

4. И. п. — стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны; вернуться в и. п. 10—12 раз.

5. И. п. — стоя боком к опоре (стенке, дереву), опереться в нее левой рукой. Согнуть одну ногу в колене, отвести голень в сторону и захватить правой рукой правую стопу с внутренней стороны.

Отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой, как при плавании брассом (рис. 26). То же другой ногой. По 10—12 раз.

6. Движения ногами, как при плавании брассом (рис. 27). И. п. — сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтягивать ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернув носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть но-

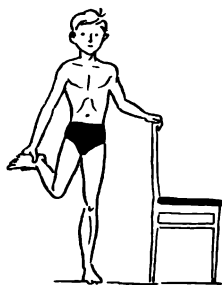


Рис. 26

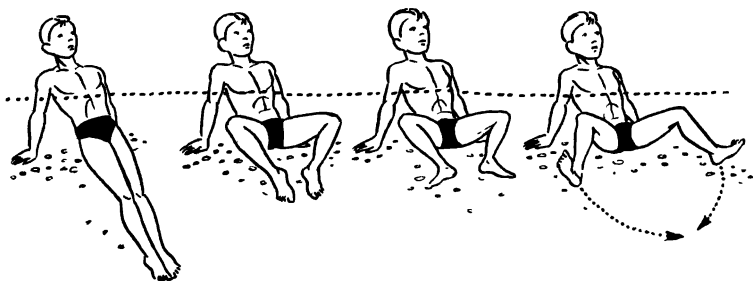


Рис. 27

ги и вытянуть их на полу — пауза. Ноги подтягивать медленно и мягко, носки разводить в стороны резко и быстро, смыкание ног выполнять быстро и сильно. Смыкание ног (гребок) осуществляется единым движением, то есть остановки ног во время толчка не должно быть. Во время подтягивания и толчка ни в коем случае нельзя отрывать ноги от пола.  $2 \times 12$  раз.

7. И. п. — лежа на груди. Согнуть ноги в коленях и, захватив руками стопы с внутренней стороны, подтянуть голени и пятки к ягодицам. Отпустить ноги и выполнить движения ногами брассом (рис. 28). Повторить 8—10 раз.

8. Лежа на груди, выполнять движения ногами, как при плавании брассом. 10—12 раз.

9. Движения руками, как при плавании брассом (рис. 29). Ноги на ширине плеч, нагнуться вперед, руки вытянуть вперед перед собой. Развести руки в стороны-вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтевых суставах и прижать к туловищу; вернуться в и. п.  $2 \times 30$  с.

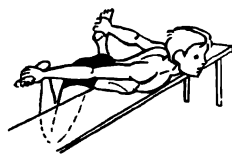


Рис. 28

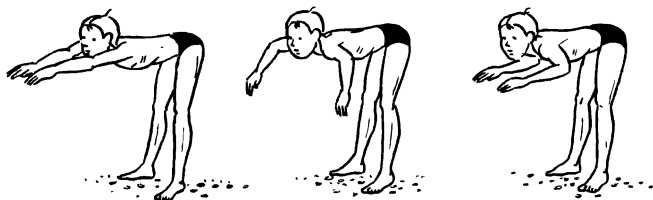


Рис. 29

10. То же с резиновыми амортизаторами. 2×30 с  
*В воде*

1. Войти в воду и проплыть «по-своему» возможно большее расстояние.

2. И. п. — стоя в шеренге лицом к берегу. Сделать вдох, задержать дыхание и, присев, погрузиться с головой в воду. 3—4 раза.

3. Упражнение в парах. Поочередно погрузиться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу. 4—6 раз.

4. «Поплавок». 3—4 раза.

5. Упереться руками в берег или дно, лечь на грудь так, чтобы таз и пятки были у поверхности воды, оттянуть носки. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. 5—6 раз.

6. Опустить лицо в воду и сделать длинный, интенсивный и непрерывный выдох: «У кого больше пузырей?». Не менее 10 раз.

7. Скольжение на груди. Стоя в шеренге лицом к берегу, поднять руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться от дна и лечь на воду. 5—6 раз.

8. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, прижать руки к туловищу, сделать вдох и лечь на спину. Живот поднять выше, подбородок прижать к груди. 5—6 раз.

9. Встать лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик и плотно прижаться животом и бедрами к стенке. Присесть, разводя колени в стороны (скользят по стенке), и затем выпрямиться. 4—6 раз.

10. Встать боком к стенке бассейна и взяться рукой за бортик. Согнуть одну ногу в колене, отвести голень в сторону и взяться за нее одноименной рукой. Отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой, как при плавании брассом. То же другой ногой. По 10—12 раз.

11. Движения ногами брассом на спине, опираясь руками о бортик или дно. 1 мин.

12. Движения ногами брассом на груди, опираясь руками о бортик или дно. 1 мин.

13. Игра с элементом соревнования (например, «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?», «Кто дольше продержится под водой?»).

*Методические указания.* Организация и содержание первых уроков плавания те же, что при обучении кролю

на груди и на спине. Занимающиеся легко осваивают технику движений брассом, поскольку при плавании этим способом не обязательно делать выдох в воду. Основным упражнением для освоения брасса являются движения ногами, поэтому оно занимает ведущее место в программе занятий. Как уже говорилось, обучение будет более эффективным, если до занятий в воде дети разучат этот важнейший элемент техники на суше. На первых уроках (как на суше, так и в воде) движения ногами брассом выполняются под счет преподавателя.

Упражнение выполняется на четыре счета, которые имеют значение команд.

1) «Подтянуть» — производится сгибание в тазобедренных суставах и разведение коленей в стороны; 2) «В стороны» — выполняется разворот стоп в стороны перед толчком ногами; 3) «Толчок» — выполняется гребок до момента смыкания ног; 4) «Пауза» — имитируется (если движения изучаются на месте) или выполняется скольжение, ноги вытянуты и сомкнуты. В отличие от кроля движения ногами брассом сначала изучают в положении на спине, а затем уже на груди, чтобы дети в положении сидя или лежа на спине могли самостоятельно оценивать правильность выполнения этого упражнения.

## Урок 2

### *На суше*

Повторить материал предыдущего урока, обращая внимание на выполнение движений ногами брассом.

### *В воде*

1. Ходьба и бег в воде с гребковыми движениями руками; выпрыгивания из воды; погружения в воду и открывание глаз в воде; ныряния и выдохи в воду; «Поплавок». 3—5 мин.

2. Проплыть «по-своему» возможно большее расстояние.

3. Выполнить упражнения 7—12 предыдущего урока.

4. Плавание брассом при помощи ног (с доской). 4×12 м.

5. Скольжения на груди (руки вытянуты вперед) с последующими движениями ногами брассом. 6—8 раз.

6. Скольжения на спине (руки вдоль туловища) с последующими движениями ногами брассом. 6—8 раз.

7. Плавание брассом при помощи ног (с доской). 4×12 м.

8. Игры с погружениями, нырянием, открыванием глаз в воде, выдохами в воду, скольжениями и др.

*Методические указания.* Во время плавания брассом при помощи ног нужно добиваться горизонтального положения тела и выдерживать паузу после толчка ногами, чтобы как можно активнее проскользнуть вперед. На этом и последующих занятиях предупреждаются и исправляются типичные ошибки, возникающие при изучении движений ногами брассом. Так, при выполнении этого упражнения на груди занимающиеся: недостаточно разводят колени в стороны или подтягивают их под живот; выполняют гребок ногами, не разворачивая стопы в стороны, нарушая тем самым слитность движения: сначала выпрямляют ноги, а затем смыкают их.

Чтобы избежать ошибок при выполнении движений ногами на груди, даются следующие указания: при подтягивании ног колени разводить в стороны, а не тянуть их под живот; перед толчком останавливать ноги в положении носки в стороны; выполнять толчок единым, слитным движением по дуге до смыкания ног, после толчка выдерживать длительную паузу, необходимую для скольжения; во время скольжения напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, чтобы ноги не опускались в воду (не тонули).

При выполнении движений ногами брассом на спине возникают характерные ошибки: излишнее опускание таза; чрезмерное разведение коленей при подтягивании ног; недостаточный разворот стоп в стороны перед толчком. Для предупреждения и исправления этих ошибок даются следующие указания: при подтягивании не разводить колени в стороны более чем на ширину плеч; перед толчком ногами делать паузу, проверяя правильность разворота стоп в стороны; не садиться, поднимать выше живот.

### Урок 3

#### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на движения ногами брассом.

2. Согласование движений ногами с дыханием. Выполнять приседания, руки вверх. Во время приседания — вдох, при выпрямлении ног — выдох.

### *В воде*

1. Выполнить упражнения 1 и 2 предыдущего урока.
2. Выдохи в воду.  $2 \times 10$  раз.
3. Движения ногами брассом на спине и на груди, взявшись руками за опору, в согласовании с дыханием. До 3 мин.
4. Плавание брассом при помощи ног (с доской) в согласовании с дыханием.  $4 \times 15$  м.
5. Плавание брассом на спине при помощи ног (руки вдоль туловища).  $4 \times 15$  м.
6. Движения ногами брассом на спине с опорой руками. 1 мин.
7. Плавание брассом на спине при помощи ног.  $2 \times 25$  м.
8. Движения ногами брассом на груди, взявшись руками за опору. 1 мин.
9. Плавание брассом на груди при помощи ног (с доской).  $2 \times 25$  м.
10. Спад из положения сидя на бортике и соскок в воду вниз ногами.
11. Игры и развлечения в воде (на основе разученных упражнений).

*Методические указания.* На этом и последующих занятиях продолжается изучение и совершенствование техники движений ногами брассом. После трех уроков движения ногами в целом уже освоены, хотя при их выполнении может еще наблюдаться скованность. Основной показатель правильной техники движений ногами — продолжительность скольжения после каждого толчка. Для совершенствования техники движений ногами брассом необходимо добиваться, чтобы перед толчком носки были развернуты в стороны, а во время толчка ноги опирались о воду внутренней поверхностью голеней и стоп. После толчка ногами пловец как бы выскальзывает вперед, напрягая мышцы туловища и ног. Для того чтобы движения были естественными (что характерно для хорошей техники плавания), нужно: подтягивать ноги медленно и мягко; разводить носки в стороны быстро и энергично; выполнять толчок ногами сильно, но эластично. Во время плавания при помощи ног в согласовании с дыханием вдох выполняется во время подтягивания ног и скольжения, а выдох — одновременно с толчком ногами. Все упражнения выполняются в положении на груди и на спине.

## Урок 4

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для брасса.
2. Согласование движений руками с дыханием. Вдох выполняется в начале гребка, в течение остального времени — выдох.
3. И. п. — стоя, прямые руки вверх, ладони повернуты в стороны. Выполнять движения обеими руками, как при плавании брассом на спине.

### *В воде*

1. Спад в воду из положения стоя согнувшись и соскочив вниз ногами.
2. Плавание любым способом или с чередованием способов плавания.  $2 \times 25$  м.
3. Движения ногами брассом на спине и на груди, взявшись руками за опору, в согласовании с дыханием. Во время подтягивания ног — вдох, в момент толчка — выдох. До 3 мин.
4. Плавание брассом при помощи ног (с доской) с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Во время подтягивания ног — вдох, в момент толчка — выдох.  $2 \times 25$  м.
5. Плавание брассом на спине при помощи ног (руки вдоль туловища), чередуя его с плаванием брассом на спине в полной координации.  $10 \times 12$  м.
6. И. п. — стоя в наклоне, плечи и подбородок лежат на поверхности воды. Движения руками брассом.  $2 \times 1$  мин.
7. Скольжения на груди с последующими движениями руками брассом, чередуя их со скольжениями с последующими движениями ногами. 6—8 раз.
8. Выполнить скольжение на груди и, сделав гребок руками брассом, вывести их в исходное положение. Затем выполнить толчок ногами. Руки и ноги работают поочередно. 8—10 раз.
9. Повторить упражнение 5.
10. Игры и развлечения в воде с нырянием, прыжками в воду, плаванием (на основе изученных упражнений).

*Методические указания.* Основной задачей этого урока является изучение движений руками при плавании брассом на груди и на спине.

При разучивании гребка руками брассом на груди заканчивать его следует на ширине плеч, опуская локти

вниз и прижимая их к туловищу, а затем выпрямляя в исходное положение.

Вначале это упражнение (на суше и в воде) выполняется на четыре счета, которые имеют значение команд.

1) «Гребок» — соответствует разведению рук в стороны; 2) «Убрать локти» — руки сгибаются в локтевых суставах и прижимаются к туловищу; 3) «Руки вперед» — руки выпрямляются в исходное положение; 4) «Пауза» — обозначает скольжение.

Движения руками брассом и согласование движений руками и ногами при плавании на спине очень быстро осваиваются при чередовании плавания брассом на спине при помощи ног (руки вдоль туловища) и плавания брассом на спине в полной координации. Поскольку согласование движений при плавании брассом на груди и на спине почти одинаково, освоение последнего как бы подводит занимающихся к координации движений при плавании брассом. Для согласования движений при плавании брассом на спине даются следующие указания: 1) во время плавания при помощи ног (руки вдоль туловища) одновременно с толчком ногами пронести руки над водой и опустить их на воду за головой; 2) в этом положении выдержать паузу, необходимую для скольжения; 3) выполнить гребок обеими руками до бедер, задержать в этом положении руки, подтянуть ноги, сделать вдох и повторить положение 1.

## Урок 5

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Движения руками брассом на груди в согласовании с дыханием.

### *В воде*

1. Выполнить прыжок в воду вниз головой (без движения и с движением руками) и проплыть любым способом возможно большее расстояние.

2. Движения ногами брассом на груди и на спине, взявшись руками за опору, в согласовании с дыханием. 3 мин.

3. Плавание брассом при помощи ног (с доской) (рис. 30). 2×25 м.

4. Движения руками брассом в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну) (рис. 31). До 2 мин.

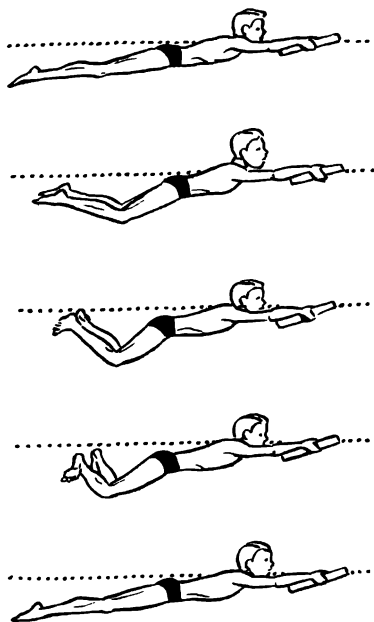


Рис. 30

ние произвольное). 6—8 м.

9. Выполнить старт из воды и проплыть брассом на спине.  $2 \times 25$  м.

10. Игры со скольжением, плаванием, прыжками в воду и др. (в зависимости от условий для занятий и контингента занимающихся).

**Методические указания.** Основная задача этого и последующих уроков — согласование движений ногами и руками с дыханием при плавании брассом на груди и на спине.

5. Скольжения на груди и спине с последующими движениями ногами и руками брассом. До 3 мин.

6. Плавание брассом на спине при помощи ног (руки вдоль туловища), чередуя его с плаванием брассом на спине в полной координации.  $4 \times 25$  м.

7. Проплывание серии отрезков брассом на груди с раздельной координацией и задержкой дыхания, чередуя его с плаванием брассом с произвольным дыханием и с дыханием через несколько гребков.  $10 \times 6$  м.

8. Проплывание серии отрезков брассом, высоко подняв голову (дыха-

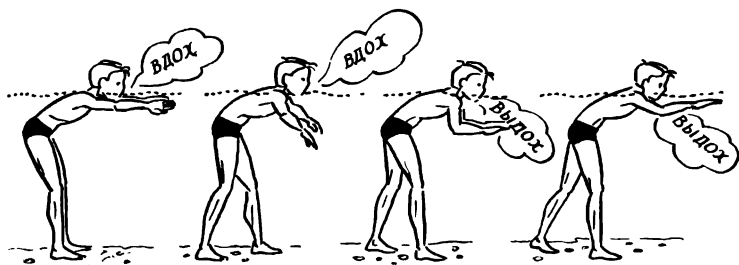


Рис. 31

При плавании брассом на груди в полной координации дыхание согласуется с движениями руками. В начале гребка делается вдох, во время выведения рук вперед и скольжения — выдох. Гребок руками выполняется в стороны-вниз. Основные гребущие поверхности — кисть и предплечье — во время гребка должны быть напряжены, чтобы создавалась опора о воду. При выведении рук вперед и во время скольжения кисти должны находиться на глубине не менее 10—15 см под водой, чтобы не вызывать излишнего погружения плечевого пояса. Если недостатки в согласовании движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом являются препятствием для увеличения проплываемых расстояний этим способом, увеличивается время выполнения этих упражнений. Перед освоением плавания брассом в полной координации, когда толчок ногами совпадает с выведением рук вперед, в качестве подводящего упражнения дается задание: проплыть брассом в раздельной координации, когда ноги выполняют толчок после гребка и выведения рук вперед. Выполнить такое задание обычно никому не удастся, однако, пытаясь сделать это, новички успешнее осваивают плавание брассом в полной координации.

## Урок 6

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для брасса.
2. Согласование движений при плавании брассом. И. п. — о. с., руки вытянуты вперед. Выполнить гребок руками и принять исходное положение, затем выполнить «толчок» одной ногой.

3. Имитация стартового прыжка (см. урок 5, кроль на груди и на спине, для умеющих плавать).

### *В воде*

1. Выполнить спад и прыжок в воду вниз головой с толчком ногами и махом руками. 2—4 раза.

2. Выполнить стартовый прыжок (см. урок 5, кроль на груди и на спине, для умеющих плавать).

3. Выполнить старт из воды и проплыть брассом на спине возможно большее расстояние.

4. Движения ногами брассом на спине и на груди с опорой руками. 3 мин.

5. Плавание брассом на груди при помощи ног (с доской). 2 × 25 м.

6. Согласование движений руками брассом с дыханием (стоя и передвигаясь по дну). 2 мин.

7. Проплывание серий отрезков брассом на груди при помощи ног, чередуя его с плаванием брассом в полной координации с небольшими гребковыми движениями кистями во время вдоха.  $6 \times 8$  м.

8. Проплывание серии отрезков брассом на груди в полной координации с задержкой дыхания, чередуя его с плаванием брассом в полной координации.  $10 \times 6$  м.

9. Плавание брассом на груди в полной координации.  $2 \times 25$  м.

10. Игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

*Методические указания.* Задачей этого и последующих уроков является совершенствование техники плавания брассом на груди и на спине и постепенное увеличение расстояний, проплываемых этими способами.

При совершенствовании техники плавания брассом на груди необходимо:

- обязательно выдерживать паузу и скользить в вытянутом положении;

- не выполнять широкий гребок руками и не заводять руки за линию плеч;

- не поднимать плечи высоко во время вдоха и не погружать их глубоко при выдохе;

- в конце гребка руками прижимать локти к туловищу, а не разводить в стороны;

- следить за тем, чтобы выдох был полным, а вдох глубоким.

При совершенствовании техники плавания брассом на спине также необходимо:

- следить за продолжительностью скольжения в результате гребковых движений;

- выполнять гребок руками до бедер;

- мягко вынимать руки из воды и после проноса опускать их на воду;

- не разводить колени во время подтягивания ног более чем на ширину плеч.

Для предупреждения и устранения ошибок инструктор должен чаще показывать занимающимся технику плавания брассом в исполнении хорошего пловца.

Увеличение проплываемых расстояний, так же как в кроле на груди, достигается сначала за счет повторения серий отрезков при плавании в полной координации и по элементам, а затем за счет проплывания возможно больших расстояний, не допуская ошибок в технике.

## Урок 7

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для брасса.
2. Имитация поворота при плавании на груди и на спине (см. урок 6, кроль на груди и на спине, для умеющих плавать).

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок по команде и проплыть возможно большее расстояние брассом или в чередовании брасса на груди и на спине.
2. Плавание брассом в полной координации с произвольным ритмом дыхания и выдохом в воду.  $2 \times 25$  м.
3. Повторить упражнения 4—8 предыдущего урока.
4. Проплавание серии отрезков брассом на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $4 \times 15$  м.
5. Проплавание серии отрезков брассом на груди при помощи ног, чередуя его с плаванием при помощи рук.  $6 \times 12$  м.
6. Проплыть возможно большее расстояние брассом на груди.
7. Выполнить несколько стартов из воды и проплыть возможно большее расстояние брассом на спине.
8. Повороты на груди и на спине (см. урок 6, кроль на груди и на спине, для умеющих плавать).
9. Эстафетное плавание поперек бассейна (длина 8—15 м). Каждый этап проплывается брассом на груди, на спине, при помощи ног и другими способами.

*Методические указания.* Систематическое совершенствование техники плавания способствует развитию качеств, присущих хорошему пловцу.

Постепенно при проплывании отрезков и дистанций в свободном и быстром темпе вырабатывается естественная мягкость движений, активное продвижение вперед после каждого гребка.

Продолжается также целенаправленное совершенствование согласования движений. При правильном согласовании движений ногами и руками в брассе толчок ногами выполняется во время выведения рук вперед после гребка; для этого подтягивание ног должно начинаться в конце гребка руками. Поскольку плавание брассом на груди осваивается медленнее, чем на спине, на каждом уроке выполняется больший объем нагрузки в плавании брассом на груди.

## Урок 8

### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего урока.
2. Напомнить занимающимся приемы оказания помощи с берега пострадавшему на воде.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок по команде инструктора и проплыть брассом на груди.  $2 \times 25$  м.
2. Плавание брассом на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами, чередуя его с плаванием брассом в полной координации.  $4 \times 25$  м.
3. Плавание брассом на груди при помощи ног (с доской).  $2 \times 25$  м.
4. Проплавание серии отрезков брассом на груди при помощи ног, чередуя его с плаванием брассом в полной координации с небольшими гребковыми движениями кистями во время вдоха.  $6 \times 8$  м.
5. Проплавание серии отрезков брассом на груди на наименьшее количество гребков, чередуя его с плаванием в быстром темпе.  $4-6 \times 12$  м.
6. Плавание брассом на спине.  $2 \times 25$  м.
7. Проплыть возможно большее расстояние брассом на груди.
8. Плавание поперек бассейна брассом на груди и на спине с выполнением поворотов.

9. Игры, развлечения, прыжки в воду, эстафетное плавание.

*Методические указания.* Основная задача этого и последующих уроков — совершенствование техники плавания брассом за счет повышения ритмичности, мягкости и легкости движений ногами и руками, увеличения длины скольжения после каждого гребка. Этого можно добиться, проплывая серии отрезков и дистанций разной длины, в различном темпе, в облегченных и усложненных условиях.

Занимающиеся продолжают работу по исправлению ошибок в технике, которые являются следствием: неумения сохранять напряженное положение тела и тянуться вперед во время скольжения после гребковых движений; подтягивания ног под живот с недостаточным разведением коленей в стороны; недостаточного разворота стоп в стороны перед толчком; отсутствия смыкания ног после толчка; слишком широкого гребка руками; одновре-

менного выполнения гребковых движений ногами и руками; недостаточного согласования движений ногами и руками с дыханием и др.

Чтобы повысить интерес занимающихся к изучению брасса на груди и на спине, нужно обязательно провести с ними беседу о прикладном значении этих способов плавания (широко применяются при спасании тонущих вплавь, нырянии, буксировке пострадавших на воде).

## Урок 9

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений для брасса.

2. Беседа о правилах выполнения старта, финиша и прохождения дистанции на соревнованиях по плаванию.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть возможно большее расстояние брассом на груди.

2. Плавание брассом на груди при помощи ног (с доской).  $2 \times 25$  м.

3. Плавание брассом на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $2 \times 25$  м.

4. Прохождение серии отрезков брассом на груди на наименьшее количество гребков, чередуя его с плаванием в быстром темпе.  $8 \times 12$  м.

5. Выполнить старт из воды и проплыть возможно большее расстояние брассом на спине.

6. Эстафетное плавание поперек бассейна брассом на груди. Каждый этап начинается со стартового прыжка.

7. Выполнение поворотов в плавании поперек бассейна на груди и на спине.

8. Игры с плаванием брассом, нырянием, элементами прикладного плавания (типа «Достань пострадавшего», «С донесением вплавь», «Доставь пострадавшего на берег» и др.).

*Методические указания.* На этом уроке продолжается совершенствование техники плавания брассом в полной координации, а также плавания при помощи ног или рук. Повышение уровня развития основных физических качеств, необходимых в плавании (силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации), достигается за счет выполнения специальных упражнений на суше и в воде (см. урок 8, кроль на груди и на спине, для умеющих плавать).

На уроке необходимо:

— подготовить детей к предстоящим соревнованиям по выполнению норматива комплекса ГТО по плаванию;

— рассказать о правилах выполнения старта с тумбочки и из воды, поворота при плавании брассом на груди и на спине, порядке прохождения дистанции и финиша;

— разъяснить обязанности судьи-секундометриста, судьи на повороте и судьи на финише и в дальнейшем (по желанию) привлекать их к судейству;

— помочь каждому занимающемуся выбрать для участия в соревнованиях оптимальный способ плавания;

— подсказать ребятам, кто из них сможет выполнить норматив с учетом, а кто — без учета времени.

## Урок 10

### *На суше*

Повторить материал предыдущего урока.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок по команде инструктора и проплыть брассом на груди с учетом времени. 25 м.

2. Выполнить старт из воды по команде инструктора и проплыть брассом на спине с учетом времени. 25 м.

3. Плавание брассом на груди при помощи ног (с доской). 2×25 м.

4. Выполнить стартовый прыжок и проплыть брассом на груди 50 м.

5. Выполнить старт из воды и проплыть брассом на спине 50 м.

6. Эстафетное плавание поперек бассейна брассом на груди и на спине. 5 мин.

7. Игры, развлечения, прыжки в воду.

*Методические указания.* На этом уроке, так же как и на предыдущем, осуществляется подготовка занимающихся к выполнению норм ГТО по плаванию. Ребятам напоминаются правила соревнований, для каждого участника определяется стартовая дистанция и способ плавания. Подчеркнем, что по окончании соревнований всем детям, выполнившим нормативы комплекса ГТО, должны быть выданы соответствующие справки или удостоверения. В конце урока следует еще раз напомнить детям правила безопасности, которые необходимо соблюдать

во время купания и плавания в естественных водоемах, а также способы применения спасательных плавсредств. Если позволяют условия, занятия плаванием можно продолжить, используя программу уроков 7—10.

\* \* \*

Предлагаемое поурочное распределение учебного материала для освоения способов плавания кроль и брасс на груди и на спине может быть взято за основу для конкретного планирования, но ни в коем случае не должно сковывать инструктора в его практических действиях. Успешность обучения во многом зависит от условий для проведения занятий: наличия естественного или искусственного водоема, «лягушатника», климатических и погодных условий, возраста и уровня плавательной подготовленности ребят. Исходя из имеющихся возможностей и собственного практического опыта, инструктор может заменять одни упражнения другими, упрощать или усложнять их, увеличивать или уменьшать нагрузку на уроке и таким образом ускорять или замедлять темпы освоения программы.

---

## ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

---

### Игры на ознакомление со свойствами воды

*Простые салки.* Игра в салки дает возможность новичку почувствовать сопротивление воды, ее способность держать тело на поверхности, способствует освоению с водой и появлению чувства безопасности. Существует множество вариантов игры в салки в воде, сходных с этой игрой на суше.

В игре участвуют как минимум 3 человека. Они передвигаются в воде любым способом (идут или плывут) в пределах игрового поля диаметром 10—15 м. Выбирается водящий, который пытается осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок сам становится «водящим». О смене водящего играющим сообщается вслух или же, наоборот, это сохраняется в тайне (в последнем случае фактор неожиданности повышает эмоциональность игры).

Возможны следующие варианты игры:

— все играющие передвигаются только в воде, нырять не разрешается;

— нырять разрешается только водящему;

— нырять разрешается всем, кроме водящего;

— нырять имеют право все играющие;

— всем играющим разрешается выходить из воды на заранее обговоренную территорию пляжа, берега или на бортик бассейна;

— салить разрешается только над водой (или только в воде).

«Море волнуется». Играющие становятся в одну шеренгу лицом к берегу и держатся руками за плот (шест или другой предмет) — «лодки у причала». По команде ведущего «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде — «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы!» — и после этого все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший занять свое место лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Пространство, на которое «разгоняются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы дети могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к «причалу». Если в месте купания нет подходящего предмета для обозначения «причала», то это место выбирается условно и заранее оговаривается. В зависимости от условий игры «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг. В зависимости от подготовленности играющих игра может проводиться в быстром или медленном темпе.

«Кто выше?» Группа играющих стоит в воде лицом к ведущему. По команде ведущего ребята приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от поверхности воды, выпрыгивают вверх как можно выше. Обычно выполняется 5—6 попыток. Ведущий обязательно должен объяснить причину успеха победителей — умение напрягать мышцы тела и вытягиваться как струна, принимая наиболее обтекаемое положение. Первые прыжки можно выполнять с произвольным по-

ложением рук, в последующих — одновременно с толчком ногами поднимать руки вверх.

*«Полоскание белья».* Играющие стоят лицом к ведущему, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде ведущего они выполняют руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях (из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх), как бы полоская белье. Ведущий дает ребятам задание поочередно расслаблять и напрягать мышцы рук. Это позволяет почувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

*«Волны на море».* Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими напряженными руками вправо-влево (руки держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были большими). Игру можно проводить также, разделив участников на две команды. По сигналу ведущего, стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2 м, они соревнуются, у кого больше волны.

*«Футбол».* Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, стоя в кругу, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде ведущего ребята выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой. При выполнении «удара» подъемом стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голени, то носок занимает положение, соответствующее исходному положению ног перед выполнением толчка в бросе.

*«Переправа».* Играющие в произвольном порядке (в шеренгах, колоннах и т. д.) по сигналу ведущего передвигаются по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребковыми движениями руками. Гребки выполняются на расстоянии от туловища одновременно обеими руками или поочередно каждой рукой (руки согнуты в локтях). Сначала «переправляться» нужно в медленном темпе, не производя излишнего шума во время гребков руками — «чтобы противник не услышал». По мере освоения игра проводится по сигналу «Кто быстрее переправится?» В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребковыми движениями руками.

**«Поймай воду».** Играющие стоят на дне в шеренге или по кругу. По команде ведущего «Поймай воду» дети опускают руки в воду, соединяют кисти ковшиком и, зачерпнув воду, поднимают руки над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из ладоней и т. д. Следует обязательно обратить внимание детей на то, что можно «поймать воду» только плотно сжав пальцы.

**«Карусель».** 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». Таким образом пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра повторяется, но с движением в другую сторону. Одновременно в ней могут участвовать две и даже три «карусели».

**«Рыбы и сеть».** Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать в «сети» кого-либо из играющих. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы. «Сеть» должна быть крепкой и нигде не рваться (ребята, изображающие «сеть», должны крепко держаться за руки). «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы условленного места для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть в круг, образованный играющими. Выигрывает тот, кто к концу игры не попал в «сеть».

**«Караси и карпы».** Играющие делятся на две команды, которые встают в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Одна команда — «караси»; другая — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси», команда «карасей» устремляется в условную зону, стараясь достичь ее как можно быстрее. Одновременно «карпы» поворачиваются и бегут за «карасями», стараясь их осалить («поймать»). Пойманные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. 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 та команда, у которой было поймано меньшее количество игроков. К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз.

«*Черное-белое*». Играющие делятся на две команды, которые стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2—5 м. Игроки обеих команд поочередно подбрасывают в воздух резиновый круг (диаметром 30—50 см) таким образом, чтобы он упал в воду между командами. Одна сторона круга окрашена в белый цвет, другая — в черный. Если круг падает светлой стороной вверх, то команда «белых» пытается осалить по возможности большее количество игроков команды «черных», и наоборот. Каждый осаленный игрок приносит команде очко.

Победителем является команда, набравшая наибольшее количество очков.

Возможны следующие варианты игры:

- бегать в воде на глубине до уровня коленей;
- бегать, плескаться, плавать (не ныряя) в воде на глубине до уровня пояса или груди;
- нырять разрешается только водящей команде;
- нырять разрешается только преследуемой команде.

«*Третий лишний*». Выбираются водящий и бегущий игроки (третий лишний). Остальные играющие становятся в круг (одинарный или двойной). Водящий пытается осалить игрока, бегущего по внешней стороне круга. Как только бегущий встанет перед двумя стоящими друг за другом игроками (или перед одним игроком), стоящий сзади, ставший третьим лишним, должен продолжать бег вместо него.

Возможны следующие варианты игры:

- игрок, ставший третьим лишним, занимает место водящего, а водящий становится бегущим игроком;
- стоящие в кругу игроки держатся за руки, и бегущий должен поднырнуть под руками.

«*Меняемся местами*». Играющие делятся на две команды, которые становятся лицом друг к другу на расстоянии 10 м (глубина воды — на уровне коленей). По сигналу ведущего они меняются местами. Всего проводится 10 таких смен:

- 1) обычный бег (с сильными брызгами);
- 2) бег вперед спиной (внимание сосредоточено на том, чтобы не терять направление);
- 3) прыжки «лягушкой»;

4) прыжки на одной ноге: 3 раза на правой, 3 раза на левой;

5) передвижение на четвереньках;

6) ходьба по дну на руках: ноги вытянуты и спокойно движутся по воде, руки упираются в дно и, как при плавании кролем, поочередно выносятся над водой далеко вперед; надо стараться по возможности максимально продвинуться вперед;

7) «рак» (в упоре лежа на спине передвигаться вперед спиной при помощи гребковых движений ногами);

8) прыжки «дельфином»;

9) «вагонетка» (выполняется в парах): один партнер передвигается на руках, другой держит его за ноги. Если остается один лишний игрок, то он ползет на четвереньках;

10) обычный бег (с сильными брызгами).

### **Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде**

«*Сядь на дно*». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду. Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убеждает в том, что сесть на дно практически невозможно.

«*Умывание*». Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу «умываются»: зачерпнув ладонями воду, брызгают ею себе в лицо. Когда вода стекает по лицу, глаза должны быть открыты. Ведущий подает команду: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех детей, кто хорошо «умывался».

«*Хоровод*». Играющие, взявшись за руки, идут по кругу, считая вслух до десяти, потом делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду. Затем игра продолжается с движением в другую сторону. После того как играющие снова выпрямляются над водой, ведущий дает указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать ими глаза и лицо.

«*До пяти*». По команде ведущего играющие делают глубокий вдох и погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти (или до десяти). Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие), а те, кто продержится под водой до

счета пять,—на другую сторону (победители). После того как играющие снова выпрямляются над водой, ведущий дает указание не вытирать руками глаза и лицо.

*«Морской бой».* Играющие встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не отворачиваются от брызг и не закрывают глаза. Шеренги не должны сближаться и касаться друг друга руками.

*«Жучок-паучок».* Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает водящий — «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают и погружаются в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком». При выполнении погружений в воду с головой ведущий напоминает, что в воде нужно открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться. После того как играющие выпрямляются над водой, ведущий дает указание не вытирать лицо руками.

*«Лягушата».* Играющие («лягушата») встают в круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

По окончании игры следует обязательно похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

*«Насос».* Играющие стоят в парах лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседая, они погружаются с головой в воду. Когда один появляется над поверхностью, другой приседает и скрывается под водой.

*«Смотри внимательно».* Играющие стоят в парах лицом друг к другу. Один из них приседает, погружается в воду и открывает глаза, а другой показывает ему различное количество пальцев. После его появления из воды партнер спрашивает, сколько пальцев он увидел. Ведущий до начала игры напоминает детям, что перед погружением нужно сделать вдох и задержать дыхание.

*«Спрячься».* В а р и а н т 1. Играющие стоят по кругу, в центре которого находится ведущий. Когда ведущий проносит над их головами руку или бечевку, на

конце которой привязана резиновая игрушка, участники игры быстро опускают голову в воду. Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

**В а р и а н т 2.** Играющие встают по кругу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Выигрывает та команда, игроки которой были задеты резиновой игрушкой меньшее количество раз.

Играющим запрещается выходить за пределы зоны досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, по которому располагаются играющие, должен быть по возможности большим, а скорость вращения игрушки — меньшей.

**«Водолазы».** В а р и а н т 1. Играющие достают со дна какой-либо брошенный яркий предмет. Глубина воды — 120—150 см.

**В а р и а н т 2.** Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По команде ведущего они достают различные предметы со дна, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает та команда, участники которой быстрее достали все предметы. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

**«Брод».** Играющие стоят в колонне (или в двух колоннах) по одному и поочередно передвигаются по дну по заданному ориентиру. Ориентиром могут служить яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне предметы. Глубина воды — не более 120—150 см.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды — «охотники» и «утки». «Охотники» встают по кругу, а внутри круга располагаются «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть ею в «уток», которые могут прятаться от мяча и нырять. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Следует предупредить играющих: броски камерой должны быть не очень сильными, чтобы не возникало болевых ощущений.

**«Поезд в тоннель».** В а р и а н т 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс друг другу, — это «поезд». Двое играющих стоят лицом

друг к другу, взявшись за руки, опустив их на воду,— это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображающие «поезд» поочередно подныривают. После того как «поезд» прошел «тоннель», они снова поочередно подныривают. Затем игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из «поезда».

**В а р и а н т 2.** «Поезд» ныряет в «тоннель» — пластмассовый круг, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. При достаточной подготовленности играющих «тоннель» можно удлинить, установив несколько пластмассовых кругов на расстоянии 2—3 м друг от друга. Во время ныряния следует обязательно открывать в воде глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

**«Утки-нырки».** На поверхности воды устанавливается несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассового обруча, плавательной доски, разграничительной дорожки, шеста, квадрата и др. Играющие делятся на равные группы, каждая из которых располагается около своей «станции», указанной ведущим. Число групп соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожку и т. д. Когда все участники выполнили упражнение на своих «станциях», дается команда перейти на другие «станции». Игра заканчивается, когда каждая группа пройдет через все «станции».

До начала игры ведущий напоминает детям, что перед нырянием нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### **Игры с прыжками в воду**

**«Не отставай».** Играющие сидят на плоту или бортике бассейна, опустив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и касаются его руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Эту игру можно проводить и с не умеющими плавать, если глубина воды на уровне пояса или груди.

**«Эстафета».** Играющие делятся на две команды и садятся на край плоту или бортик бассейна в колонну по одному. По сигналу ведущего замыкающие в каж-

дой колонне хлопают рукой по плечу сидящего впереди и сами прыгают в воду. Каждый играющий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча. Выигрывает команда, игроки которой раньше оказались в воде. Следует напомнить ребятам, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

*«Прыжки в круг».* Играющие поочередно спрыгивают в воду, стараясь попасть ногами в пластмассовый обруч, лежащий на поверхности воды около бортика. Сначала прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, толчком двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков дети, как правило, задевают обруч руками, однако не следует делать им за это замечание. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется из положения руки вытянуты вдоль тела или вверх.

Ведущий обязан обращать внимание ребят на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду: пальцы ног должны захватывать передний край бортика (тумбочки), чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

*«Кто дальше прыгнет?»* В а р и а н т 1. Играющие стоят на плоту или бортике бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватывая пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика и выполняя мах руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

В а р и а н т 2. На поверхности воды (на расстоянии 1,5—2 м от бортика) натягивается разграничительная дорожка или же кладется шест. По команде ведущего играющие стараются перепрыгнуть через условный рубеж любым способом. Если занимающиеся не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровень груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубоком водоеме, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий прыгун отплыл в безопасное место или вышел из воды.

*«Клоунада».* По команде ведущего играющие выполняют прыжки в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий прыгун отплыл в безопасное место.

*«Кто дальше проскользит?»* Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна (сливной желоб); руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего дети низко наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит после прыжка. В неглубоком водоеме прыжок можно выполнять всей группой одновременно, в глубоком дети прыгают по одному.

*«На старт — марш!»* Играющие стоят на бортике в шеренге по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга (пальцы ног захватывают край бортика). По команде ведущего «На старт!» играющие принимают неподвижное положение, по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользит после прыжка дальше всех. В зависимости от подготовленности занимающихся в игре могут быть использованы как стартовый, так 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, но с маховым движением руками).

*«Все вместе».* Играющие стоят в шеренге по одному (на бортике) на расстоянии вытянутых рук друг от друга. По команде ведущего все одновременно выполняют соскок вниз ногами, или спад из положения согнувшись, или прыжок с поворотом, спиной вперед и т. п.

Для того чтобы внести в эту игру элемент соревнования, участников следует разделить на две равные по силам команды.

*«Каскад».* Играющие стоят в шеренгу по одному (на бортике) на расстоянии вытянутых рук друг от друга. По команде ведущего они поочередно выполняют соскок или прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

## Игры с всплыванием на поверхность и лежанием на воде

**«Поплавок».** Играющие стоят на дне. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, они 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 в качестве выполнения упражнения. Перед выполнением «поплавка» все ребята по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

**«Медуза».** По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают в воду, и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Туловище должно быть согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз. Так же, как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно сосчитать до десяти.

**«Кто сделает?»** Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие медленно ложатся на воду в положении на спине; руки и ноги в стороны, голова слегка откинута назад. Ведущий должен объяснить, что на воде нужно лежать, а не сидеть. Это возможно только при условии, если ноги не сгибаются в тазобедренных суставах и туловище не прогибается в пояснице.

**«Винт».** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине, а затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот участник (или группа участников), который лучше других может менять положение тела в воде. При выполнении поворотов необходимо помогать себе гребковыми движениями руками.

**«Авария».** По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине — «произошла авария». В этом положении дыхание произвольное, они стараются продержаться как можно дольше, до 1 мин, «пока не подоспелет помощь». До начала игры ведущий должен подсказать ребятам, что для сохранения положения на спине нужно выполнять небольшие гребковые движения кистями около тела.

**«Слушай сигнал!»** Вариант 1. Играющие соревнуются между собой в правильном выполнении упраж-

нений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется по соответствующим условным сигналам, значение которых необходимо оговорить заранее до начала игры.

**В а р и а н т 2.** В игре участвуют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок при выполнении упражнений.

*«Пятнашки с «поплавком».* **В а р и а н т 1.** Водящий («пятнашка») старается догнать и осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», играющие принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, то он становится «пятнашкой».

**В а р и а н т 2.** В зависимости от подготовленности играющих вместо «поплавка» можно выполнять «медузу» или другие известные упражнения.

### **Игры с выдохами в воду**

*«У кого больше пузырей?»* По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот, у кого больше пузырей (то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду). Следует напомнить ребятам, что перед погружением нужно обязательно сделать вдох.

*«Ванька-встанька».* Играющие, разделившись на пары, встают напротив друг друга, взявшись за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, погружаются в воду и выполняют 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 правильно, строго по сигналу и дольше всех выполняла это упражнение. Эта игра направлена прежде всего на совершенствование выдоха в воду, однако ведущий должен внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов (например, открывания глаз в воде).

*«Поезд».* Двое играющих, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды — это «тоннель». Остальные — «поезд» — встают в колонну по одному и движутся вперед. Подходя к «тоннелю», ребята делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения под воду) — выдох («поезд пускает пар»). Затем

двое играющих, изображающих «тоннель» встают в конец «поезда», а два первых «вагона» «поезда» обозначают новый «тоннель».

Игру можно усложнять, соорудив на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Они могут обозначаться пластмассовыми обручами, разграничительными дорожками и любыми другими предметами, под которые нужно поднырнуть и одновременно сделать выдох в воду.

**«Фонтан».** В а р и а н т 1. Играющие встают по кругу. По команде ведущего (короткой — «вдох» и продолжительной — («вы-ы-ы-дох»)) они выполняют 5, 10, 20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники игры могут держаться за руки.

В а р и а н т 2. Игра может проводиться как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду (то есть «фонтан» бьет лучше).

Ведущий, объясняя правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет тот «фонтан», у которого сильно бьет каждая струя (то есть каждый участник умеет делать выдох в воду).

**«Качели».** Играющие встают в парах спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед до опускания лица в воду, они поднимают своих партнеров на спине над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая выполнит подряд вдох и выдох в воду большее количество раз.

**«Кто победит?».** Играющие встают в одну шеренгу. По команде ведущего они движутся по дну, помогая себе гребковыми движениями руками и непрерывно выполняя вдох над поверхностью воды, а выдох — в воду до границы финиша. Выигрывает тот, кто пришел на финиш первым и на пути от старта до финиша сохранял правильный ритм дыхания.

Граница финиша обозначается на расстоянии 15—20 м от места старта. При выполнении выдоха дети опускают в воду только нижнюю часть лица — до уровня глаз.

## Игры со скольжением и плаванием

*«Кто дальше проскользит?»* Играющие встают в одну шеренгу. По команде ведущего они выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Скольжение на груди выполняется в положении руки вытянуты вперед. Скольжение на спине сначала выполняется в положении руки вдоль туловища, а затем руки вытянуты вперед.

*«Стрела».* Ведущие и его помощники входят в воду и поочередно выталкивают играющих, принявших положение скольжения, к берегу, одной рукой держа за ноги, а другой поддерживая под живот. Лучшей оказывается та «стрела», которая скользит дальше всех. Исходное положение для скольжения принимается как на груди, так и на спине, при этом обязательно нужно вытягивать руки вперед. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

*«Торпеды».* Играющие встают в одну шеренгу. По команде ведущего они выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами кролем, а затем на спине. Выигрывает тот, кто проплыл большее расстояние.

*«Фонтан».* В а р и а н т 1. Играющие встают по кругу, взявшись за руки. По команде ведущего они ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя гребковыми движениями руками около туловища. Затем выполняют движения ногами кролем на спине и расплываются в разные стороны.

В а р и а н т 2. Играющие рассчитываются на первый-второй номера и встают в две шеренги друг за другом. Первые по расчету номера стоят на дне, а вторые ложатся на воду в положении на спине, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых. Через 15—20 с играющие меняются местами.

*«Кораблекрушение».* Игра проводится на глубоком месте. Играющие, применяя любые способы плавания и чередуя плавание и лежание на поверхности, стараются продержаться на воде условленное время. По сигналу ведущего «Помощь прибыла!» они выплывают на мелководье. В игре может участвовать одновременно не более 2 человек. Ситуация на глубоком месте постоянно контролируется ведущим и его помощниками.

*«Кто победит?»* По команде ведущего играющие проплывают на время определенный отрезок дистанции: 10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша. Плыть можно кролем на груди, на спине, брассом, при помощи ног (с доской или без доски) — в зависимости от подготовленности группы.

*«Марафон».* По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый плывет любым удобным ему способом или чередует различные способы плавания. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача — плыть медленно длительное время, сохраняя при этом правильный ритм дыхания. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

*«Кто дольше?»* Эта игра проводится в глубокой части бассейна в качестве соревнования. По команде ведущего играющие выполняют движения ногами брассом, поднимая кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся в этом положении.

*«Эстафета».* В игре участвуют две равные по силам команды. Играющие могут плыть только при помощи ног или рук или же в полной координации — в зависимости от уровня подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты, участники которых плывут кролем на груди, на спине, брассом в полной координации или при помощи ног.

*«Кто сильнее?»* Играющие разбиваются на пары. Два пловца ложатся на воду в положении на спине головами друг к другу (ухо к уху) и берутся за руки над головой. По команде ведущего каждый из партнеров пытается с помощью движений ногами захватить территорию соперника, не переворачивая его. Разрешаются только движения ногами кролем или брассом.

*«Держись крепко».* Играющие делятся на две команды, которые располагаются на противоположных сторонах бассейна. Играющие каждой команды берутся за руки. По сигналу ведущего команды плывут навстречу друг другу на спине или на груди. Когда они «сталки-

ваются», каждая команда старается оттеснить соперника, продолжая держаться за руки; при этом не разрешается упираться ногами в дно.

Победившей считается та команда, которой удалось значительно сдвинуть один фланг команды соперников.

*«В мяч ногами».* Играющие делятся на две команды по 5—10 человек каждая и передвигаются в воде в положении лежа на спине на своей половине поля (размером приблизительно 10×6 м). Разрешается любое положение на спине — от полностью выпрямленного до сидячего. Ведущий бросает мяч в центр игрового поля, и после этого начинается борьба за него в воде. Разрешается кидать, толкать или вести мяч в воде только ногами. Цель — перекинуть мяч на поле соперника. Для нетренированных игроков достаточно двух таймов по 5 мин.

*«У кого меньше гребков?»* Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники подсчитывают количество гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее число гребков. В зависимости от подготовленности можно плыть кролем на груди, на спине и брассом.

*«Кто быстрее проплывет?»* Играющие разбиваются на пары. По команде ведущего они должны проплыть определенное расстояние: один партнер плывет при помощи рук, а другой, держась за его ноги, лежит на воде, не выполняя никаких движений. После финиша участники меняются местами.

*«Чей рекорд?»* По команде ведущего играющие стартуют на определенное расстояние, преодолевая его кролем на груди, на спине или брассом при помощи рук (ноги связаны).

*«Салки».* Игра проводится на глубоком месте. Один из играющих («салка») старается догнать и осалить кого-либо из играющих, плавающих на заранее определенном участке любым способом.

*«Эстафета с выбыванием».* Играющие располагаются у стенки бассейна. По команде они плывут до противоположной его стенки. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Плыть можно любым способом или с чередованием различных способов плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна играющим дается передышка на некоторое время. Если эстафета проводится без оста-

новок, то на каждом повороте пловец, коснувшийся стенки бассейна последним, выбывает из игры. Для повышения эмоциональности эстафету лучше проводить поперек бассейна на отрезках 10—12 м.

*«Гусеница».* Играющие становятся друг за другом в колонну по одному. Затем ложатся на воду в положении на груди, и каждый обхватывает ногами за пояс находящегося сзади. По сигналу ведущего «гусеница» начинает плыть вперед; все одновременно выполняют движения кролем сначала правой рукой, а затем левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга за пояс руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

*«Водный слалом».* Дистанция для слалома размечается какими-либо предметами.

*1-е ворота* — «шпилька». Вехи располагаются на расстоянии не более 1 м друг от друга.

*2-е ворота* — «мост». Два участника держатся за руки на уровне 20 см над поверхностью воды. Плывающий не должен задевать «мост».

*3-и ворота* — «коридор». На дистанции 3 м на расстоянии 60 см друг от друга расположено 6 вех. Пловец должен пройти коридор, не задевая вехи.

*4-е ворота* — «тоннель». Пройдя коридор, пловец должен нырнуть и проплыть под водой через два пластмассовых круга, которые располагаются на расстоянии 6—8 м от коридора и на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Не разрешается касаться кругов какой-либо частью тела.

Дистанция проплывается три раза. Победителем становится тот, кто коснется вех минимальное количество раз. После каждого заплыва участники, обозначающие «мост» и «коридор», меняются местами.

*«Эстафета с ластами».* В ней участвуют две и более команд на дистанции 2×10 (15 м). На обе или одну ногу каждого участника надеты ласты. Участники могут плыть кролем на груди, на спине, подныривать под дорожку, круг и т. п., плыть под водой. Выигрывает команда, участники которой финишировали первыми.

## Игры с мячом

«*Волейбол на воде*». Играющие располагаются по кругу. С помощью ударов они передают друг другу мяч, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе. В зависимости от подготовленности занимающихся игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте.

«*Салки с мячом*». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Осаленный мячом сам становится «салкой».

«*Перебрасывание мяча*». Играющие делятся на две команды и стоят в шеренгах напротив друг друга на расстоянии 10 м. Мяч перебрасывается от одного играющего к другому. Выполнивший бросок становится в конец шеренги. Команда, в которой мяч быстрее вернулся к первому игроку, становится победительницей. Мяч должен обойти всех играющих 2 раза.

Возможен и такой вариант этой игры: мяч можно бросать одной или двумя руками, но он должен быть пойман сразу после броска. Если же мяч падает в воду, его возвращают бросавшему.

«*Стоп!*» В игре принимают участие 10—15 человек. Взявшись за руки, они образуют круг. В центре круга стоит водящий с мячом в руках. Он бросает мяч кому-либо из стоящих в кругу, а тот должен вернуть мяч водящему. Перебрасывание мяча повторяется несколько раз. Сразу же после первого броска все играющие отпускают руки и быстро разбегаются в разные стороны. Когда водящий поймает мяч в третий или четвертый раз (по договоренности), он кричит громко: «Стоп!» Все играющие должны сразу же остановиться и повернуться лицом к центру. Водящий пытается попасть мячом в одного из играющих. Осаленный мячом занимает место в центре круга. Каждый раз водящий должен бросать мяч другому игроку, стоящему в кругу.

«*Борьба за мяч*». Участники игры делятся на две команды. У одной из них — легкий мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а игроки второй команды пытаются отнять мяч. Выигрывает команда, владевшая мячом большее количество раз.

*«Кто победит?»* Играющие делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах обозначенного игрового поля. В зависимости от жребия игроки команды, владеющей мячом, перебрасывают его друг другу, стараясь не потерять мяч и потеснить команду соперников с игрового поля. Если кому-либо из соперников удастся поймать мяч, он имеет право сделать 3—5 шагов и затем отбросить мяч назад. Если же мяч падает в воду, бросок выполняется с места его падения. Если игра проводится на глубоком месте, то поймавшему мяч разрешается сделать 3—5 гребков вперед, прежде чем он отбросит мяч назад.

Побеждает команда, которой удастся вытеснить своего соперника за пределы игрового поля.

*«В мяч через веревку».* Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга на игровом поле (приблизительно длина 10—20 м, ширина 4—8 м). Если желающих играть много, можно организовать турнир с несколькими командами. На высоте 2 м над поверхностью воды натягивается веревка. Мяч перебрасывается от одной команды к другой через веревку; при этом он не должен падать на воду. Выигрывает команда, уронившая мяч меньшее количество раз.

*«Мяч своему тренеру».* Играющие делятся на две команды: первая выстраивается на одной отметке, вторая — на другой. У каждой команды свой тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от команды отметке. По сигналу ведущего игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются передать мяч по возможности в руки своему тренеру. Выигрывает команда, тренер которой получал мяч большее количество раз.

*«Гонки мячей».* Играющие разбиваются на пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди, высоко подняв голову, и гонят впереди себя мяч. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплыл условленное расстояние и не потерял мяч. В соревнующейся паре оба партнера должны быть равными по уровню подготовленности.

*«Регби в воде».* Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга, каждая на своей половине игрового поля (его длина около 10 м). В каждом углу игрового поля устанавливаются ограничители (буи или вехи) и обозначаются ворота.

Игра начинается с вбрасывания мяча судьей в середине поля. Если игрок движется лицом вперед, он имеет право только держать мяч в руках. Каждая передача мяча партнеру по команде разрешается только спиной вперед (в направлении собственных ворот). Соперник старается помешать нападающему игроку, хватая его за ноги. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота соперника. За каждый забитый мяч команда получает 1 очко. После выигрыша очка мяч остается у победившей команды.

*«Самые быстрые, самые меткие».* Играющие делятся на две команды и располагаются на игровом поле (размерами 10(20)×10(20) м). Игроки каждой команды должны иметь какой-либо отличительный знак. Игроки той команды, у которой находится мяч, стараются в течение определенного времени (1—2 мин) осалить как можно больше игроков команды соперника. При этом нужно стараться давать такой хороший пас, чтобы бросок мяча можно было производить с близкого расстояния (разрешается нырять). За каждое попадание начисляется очко. По истечении игрового времени мяч получает другая команда. В игре может использоваться несколько мячей.

*«Всадники».* «Всадники», сидящие на «конях», рассредоточиваются в произвольном порядке на игровом поле и перебрасывают друг другу мячи (последовательность перебрасывания оговаривается заранее). Если «всадник» не поймал мяч и тот упал в воду, все «лошади» сбрасывают своих всадников и пытаются сами завладеть мячом. «Лошадь», которой удастся это сделать, считает до трех. По этому сигналу разбегающиеся «всадники» должны остановиться. Осаленный мячом становится «лошадью», а игра продолжается.

*«Водное поло».* В игре участвуют две команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро движутся к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника.

Мяч может держать в руках только игрок, находящийся без движения (стоит на дне или выполняет гребковые движения ногами на месте). Если же игрок передвигается в воде, то он должен все время подбрасы-

вать мяч (достаточно высоко) и ловить его. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей в ворота соперника. Игрокам не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает ту команду, игрок которой провинился, и передает мяч другой команде. Игра продолжается в течение 5 мин.

### **Игры с использованием плавсредств, с транспортировкой, нырянием**

**«Спасатели».** Играющие делятся на «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» размещаются на расстоянии 20—50 м от берега — это место, где их должны будут «спасать». На берегу находятся спасательные плавательные средства.

По сигналу ведущего «спасатели» (в парах) берут по надувному матрацу (надувной лодке, автомобильной камере) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» должны поменяться местами.

**«С донесением вплавь».** По сигналу ведущего играющие плывут любым способом на определенное расстояние, держа в руке сухую щепочку или другой ненамокаемый предмет (донесение). Выигрывает тот, кто не замочил «донесение» и приплыл первым к месту назначения.

**«Доставь пострадавшего на берег».** Вариант 1. Играющие с одинаковым уровнем подготовленности распределяются по парам (по возможности одинаковыми должны быть рост и вес) — «спасатель» и «пострадавший». По сигналу ведущего две пары преодолевают определенную дистанцию — 20—25 м. «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший» лежит в положении на груди, опираясь одной или обеими руками на его плечи, и выполняет легкие поддерживающие движения ногами, помогая «спасателю». Выигрывает пара, первой приплывшая к берегу. Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются местами.

**В а р и а н т 2.** «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель», захватив его за руки или за подбородок, плывет на боку или на спине брассом при помощи ног.

«*Транспортировка пассажиров*». Играющие делятся на несколько команд по 4 человека в каждой. Задача играющих — проплыть серию 4×25 м. Последовательность участия членов команды в соревновании может быть любой. Побеждает команда, затратившая минимальное время на транспортировку.

Каждые 25 м проплываются следующим образом:

— парами: один партнер толкает другого вперед; при этом «пассажир» лежит на спине и упирается обеими вытянутыми руками в плечи плывущего на груди «транспортера», у двух оставшихся членов команды — пауза отдыха;

— смена ролей: бывший «транспортёр» плывет на груди и тянет за собой лежащего в положении на груди «пассажира», положившего ему руки на плечи. «Пассажир» имеет право выполнять гребковые движения ногами;

— «гонка колесниц». Два отдохнувших игрока лежат на воде в положении на груди. Один пассажир лежит между ними в том же положении, крепко держась обеими руками за плечи правого и левого «транспортёров». За его ноги держится второй «пассажир», который помогает движению «транспортёра», выполняя движения ногами;

— «двойной мост». Пассажиры становятся «транспортёрами» и плывут на груди; двое играющих образуют арки моста. Первая «арка» держится руками за плечи плывущего перед ней «транспортёра», а ногами упирается в плечи второй «арки»; ноги второй «арки», в свою очередь, лежат на плечах плывущего последним «транспортёра».

«*Ныряльщики за тарелками*». На глубине 1,5—2 м на дно опускают 5—8 пластмассовых тарелок, на которых нанесены различные цифры. По команде ведущего несколько играющих ныряют, стараясь достать из воды как можно больше тарелок. Выигрывает тот, кто выловил тарелки с наибольшей суммой цифр и затратил на это меньше времени.

«*Морские пираты*». На корабле (надувном матраце) размещается капитан, а около него в воде — команда. Группа пиратов располагается на расстоянии 10—15 м от матраца. Задача пиратов — нырнуть с этого рассто-

яния и перевернуть матрац. Задача капитана и команды — удержать свой «корабль» на плаву. После удачного штурма «корабля» команды меняются ролями.

*«Перегонщики плотов».* Надувные матрацы связывают друг с другом — это плоты. На первом и на последнем плотях сидят перегонщики. С помощью весел они стараются вести свой караван по определенному курсу, обходя встречающиеся на пути (заранее намеченные) препятствия.

*«Живой конвейер».* Из 3—5 надувных матрацев связывают длинный плот. В каждом заплыве могут участвовать 5 человек. По сигналу ведущего играющие на четвереньках проползают по плоту: в конце его каждый ныряет в воду и проплывает под всеми матрацами. Обгон не разрешается, все плывут друг за другом.

После каждого заплыва (3—5 кругов вокруг плота) выдерживается 5-минутная пауза.

*Вращение вокруг матраца или вместе с матрацем.* В игре участвуют одновременно несколько человек, что дает возможность сравнить, кто делает лучше.

**В а р и а н т 1.** Играющие сидят на матраце, вытянув ноги. По команде ведущего они соскальзывают в воду сбоку от матраца, крепко хватаются одной рукой за один край матраца, а другой (под водой) — за другой край. Затем забираются на матрац с другой стороны и снова садятся, вытянув ноги. Матрац при этом не переворачивается.

**В а р и а н т 2.** Играющие сидят на матраце верхом в позе всадника. Сильным рывком тело направляется вперед и одновременно в сторону, в результате чего игрок переворачивается вместе с матрацем вокруг его продольной оси.

*Эстафета с препятствиями.* В игре участвуют две равные по силам команды. По сигналу ведущего по одному участнику от каждой команды стартуют, проплывают условленное расстояние и возвращаются к своей команде. Очередной участник каждой команды стартует только после того, как его коснется проплывший дистанцию. На дистанции устанавливаются различные препятствия: лодка, надувной матрац, бревно, автокамера и др. Препятствия преодолеваются согласно условиям игры: участники подныривают под них, перелезают, проплывают на плавсредстве определенное расстояние. Побеждает та команда, участники которой быстрее преодолели дистанцию.

*Гонки на надувных матрацах.* Играющие делятся на команды (в каждой по 3—5 участников). Каждая команда имеет матрац. Первые 10—20 м дистанции участники гонки проходят по суше. Первый участник каждой команды берет надувной матрац в руки и бежит по суше, преодолевая заранее намеченные препятствия: перепрыгивает барьеры высотой 50—80 см (из палок или в виде натянутой веревки); проползает по коридору длиной 5 м (размечается заранее); перепрыгивает через канаты (1,2—1,8 м шириной); прыгает в воду и плывет каким-либо способом; проплывает «по-собачьи» до отметки, таща за собой матрац. На обратном пути участник ложится на матрац и плывет только с помощью движений ногами. На берегу он берет матрац в руки и по суше возвращается к своей команде, чтобы передать матрац следующему участнику. В зависимости от уровня физической подготовленности ребят гонка повторяется 3—5 раз.

#### *Переправа.*

*В а р и а н т 1.* Двое играющих входят в воду, держа в руках любое плавсредство (автомобильную камеру, плавательную доску, бревно и т. п.). По команде ведущего оба плывут на заданное расстояние. Выигрывает тот, кто приплыл первым.

*В а р и а н т 2.* Двое играющих садятся на автомобильную камеру или надувной матрац и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции — кто быстрее.

*Подводная ловля рыбы.* Для игры нужно несколько игрушечных рыб, которые легко вырезать из целлулоида или пластмассы. В середине каждой рыбы делается одно отверстие (диаметром 20 мм), а второе — в верхнем плавнике рыбы (диаметром 2—3 мм). Рыбы прикрепляются леской или капроновой нитью к поплавку (кусочку дерева, пробке, камере). На одном поплавке могут висеть сразу несколько рыб.

Подводные охотники, вооруженные гарпунами длиной 50 см (диаметром минимум 10 см), располагаются на расстоянии 1,5—2 м от острия. Они стараются поразить гарпуном как можно больше рыб за определенный промежуток времени. Пораженными считаются только те рыбы, которые нанизаны на гарпун через отверстие в середине (рукой накалывать нельзя!). Охотники должны метко прицелиться, что не так легко под водой.

Если на одном поплавке висит несколько рыб, то

охотник (для того, чтобы ему засчитали очки) должен поразить все сразу. В зависимости от «ценности породы» рыбы засчитывается различное количество очков: например, карп — 6 очков, угорь — 10 очков, сельдь — 4 очка, камбала — 8 очков.

Пойманные рыбы вынимаются вместе с леской и поплавком.

*Состязание гарпунеров.* В качестве гарпуна используется любая палка. Из 10 пустых консервных банок на дне (на глубине 1,5—2 м) выстраивается пирамида или какая-либо другая фигура, которая должна быть разрушена гарпунами. Гарпун можно бросать только под водой. После каждого метания полностью восстанавливается вся фигура и подсчитываются сброшенные банки. Побеждает тот, у кого после одной или нескольких попыток больше попаданий. Игра может проводиться как личное или как командное первенство.

*Искатели сокровищ.* Сокровища — это обычные предметы, спрятанные на дне на глубине 1,5—2 м. Место, где зарыто каждое из них, отмечается короткой палочкой. Одна команда прячет заранее определенное количество сокровищ (ракушки или цветные камешки, завернутые в кусочки материи) в пределах круга, ограниченного диаметром 5 м. Другая команда пытается как можно скорее найти эти сокровища и поднять наверх; после этого команды меняются ролями.

*Подводный монтаж.* Играющие делятся на две команды. На берегу производится предварительный монтаж фигуры: на палочку или леску в определенном порядке нанизываются любые предметы, которые должны быть тяжелее воды. После этого все составные части намеченной фигуры складываются на дне в месте, хорошо просматриваемом с суши. Кто смонтирует фигуру за наименьшее количество погружений?

*Гонки в масках.* Любое количество участников в ластах, масках и с дыхательными трубками стартуют на мелком месте, преодолевают дистанцию 20 м, обходят расставленные на ней вехи и стараются как можно скорее вернуться на исходную позицию. Не разрешается поднимать лицо на поверхность воды.

*Охота на китов.* Играющие — киты — имеют маски, дыхательные трубки и ласты. Они резвятся в пределах игрового пространства, выныривая из воды и стараясь выпускать над поверхностью как можно выше фонтанчики воды изо рта. Один или несколько охотников пре-

следуют китов. Кит считается пойманным, если при выныривании охотник узнал его и назвал по имени.

*Подводное ориентирование.* В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников игры перед ними ставятся следующие задачи:

— проплыть под водой по прямой без маски 10 м (глубина не менее 1 м). На дне заглубляется шест, который должен быть виден над водой (минимум на 0,5 м). Ныряльщик должен дотронуться до шеста и качнуть его;

— на дистанции 10 м нужно подплыть к двум (а позже — к трем) вехам и коснуться их (качнуть). Вехи следует ставить под острым углом друг к другу.

*Достань «пострадавшего».* На глубине до 3 м на дно опускают полотенце или кусок материи с грузом — это «пострадавший». Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность. Нырять разрешается только по одному. Все участники игры должны уметь хорошо плавать.

### Развлечения на воде

*«Стойка на руках».* Сделать вдох, принять положение группировки, погрузиться в воду и поставить руки на дно (вплотную к ногам). Затем подтянуть колени к груди и медленно поднять прямые ноги над водой.

*«Кувырок вперед».* Сделать вдох, оттолкнуться ногами от дна и, приняв положение плотной группировки (подбородок и колени прижаты к груди), выполнить кувырок вперед: сначала с помощью гребковых движений руками, затем без помощи рук. Кувырок можно выполнять через разграничительную дорожку, мяч, веревку и т. п.

*«Кувырок назад».* Выполняется из положения лежа на спине. Сделать вдох, подтянуть колени к груди, резко откинуть голову назад, одновременно выполнив гребок обеими руками до уровня бедер. После некоторой тренировки на одном дыхании можно выполнять до 5 кувырков.

*«Стой крепко!»* Занимающиеся встают в парах лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые над 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.

**«Летающий дельфин».** Стоя на дне, согнуть ноги в коленях, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды вверх; быстро согнуться и войти в воду, стараясь, чтобы в этот момент ноги были перпендикулярны поверхности воды. Затем снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен, можно дать задание занимающимся: выполнить прыжок максимальное количество раз. Повторить то же, выпрыгивая из воды боком или спиной вперед.

**Плавание «винтом».** Занимающиеся должны проплыть определенную дистанцию (около 10 м). Во время движения вперед нужно вращаться как винт вокруг своей оси.

Очень легко научиться плаванию «винтом» в ластах — как при помощи резиновых «пропеллеров».

Победителем считается тот, кто сделает наибольшее количество полных оборотов на дистанции.

**«Весы».** Занимающиеся встают в парах спиной друг к другу и захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Наклоняясь вперед, каждый старается оторвать ноги партнера от дна.

**«Чехарда».** В а р и а н т 1. Занимающиеся встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Последний в колонне последовательно перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

В а р и а н т 2. Стоящий последним в колонне перепрыгивает через стоящего впереди и ныряет под широко расставленные ноги другого.

**«Буксиры».** Занимающиеся распределяются по парам и выстраиваются в две шеренги на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера, стараясь обогнать друг друга, быстро движутся к финишной черте; при этом они буксируют своих партнеров, которые лежат на воде в положении на груди и держат руками их за пояс. Побеждает тот «буксир», который первым прибывает к финишу. После определения победителей партнеры меняются местами.

**Перетягивание каната.** Две команды становятся напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними на поверхности воды натянут канат, который держат за концы два игрока.

По сигналу обе команды устремляются к канату и хватаются каждая за свою половину. Команда, которая перетянет канат до заранее определенной границы, становится победительницей.

Возможны варианты: добираться до каната определенным способом (вперед спиной, прыгая «лягушкой», плавая определенным способом, и т. п.).

*Перетягивание обруча.* Выбираются самые сильные пловцы. На достаточной глубине 4—6 играющих, находящихся на одинаковом расстоянии друг от друга, держатся руками за обруч, который лежит в центре игрового поля. Поле должно быть ограничено вехами (или плавающими кусочками дерева, пробки). По команде ведущего каждый играющий плывет в направлении своей вехи и пытается тянуть за собой обруч с держащимися за него другими игроками. Победителем становится тот, кто первым достигнет своей вехи. Очень интересно играть в эту игру в ластах.

*«Кто перетянет?»* Двое играющих, лежа в положении на груди или на спине и захватив друг друга ногами, выполняют сильные гребки руками, стараясь проташить за собой партнера.

*«Раки».* Играющие должны проплыть дистанцию 10—15 м лежа на спине (ноги вытянуты, подбородок прижат к груди, ступни выходят на поверхность). Продвижение вперед осуществляется за счет гребков кистями около тела.

*Соревнования лодок.* Играющие ложатся на плавательные доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде плывут любым способом на определенное расстояние — кто быстрее.

*Бой всадников.* Играющие разбиваются на пары; один партнер садится на плечи другому. «Всадники» (сидящие на плечах) стараются стащить друг друга в воду.

*«Летающая рыба».* Играющие стоят в парах в воде напротив друг друга, переплетя руки в виде «кресла», и образуют своеобразный коридор. «Летающую рыбу», кладут у входа в «коридор» на скрещенные руки первой пары и раскачивают (в направлении вперед). В конце «коридора» «рыба» взлетает вверх и падает в воду.

*Карусели.* Играющие встают в круг, берутся за руки и через одного ложатся на спину (ногами к центру круга). Карусель движется вправо и влево по кругу. Периодически играющие меняются местами.

*Слушай сигнал!* Играющие 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 каких-либо упражнений. По сигналу играющие выполняют упражнения (поплавок, скольжение, кувырок), собираются в центре круга или, наоборот, расходятся от центра. Между сигналами нужно делать паузу, чтобы выровнять круг и одновременно дать играющим отдохнуть. Не рекомендуется подавать больше трех сигналов.

*Водяная змея.* В игре принимают участие не менее 5 человек. Играющие плывут цепочкой, как змея, держа друг друга за ногу. «Голова» змеи задает тон движениям всего тела. «Змея» плывет, извиваясь, скручиваясь, волнообразно уходя под воду и появляясь на поверхности.

*Тягачи.* В воде (на уровне до пояса) стоят 4—6 играющих. Напротив них, на расстоянии 8—10 м, — 2—3 «тягача». В игре могут участвовать несколько команд; расстановка такая же. По команде первый «тягач» бежит по дну или плывет к стоящим напротив него партнерам, хватает одного из них и тащит его в «гавань». Вслед за ним в путь отправляется второй «тягач» и т. д. — до тех пор, пока все играющие не будут находиться в «гавани».

Побеждает команда, которая быстрее смогла собрать в гавани своих игроков.

*Бой лодок.* Играющие разбиваются на пары и садятся в «лодки» (резиновые надувные круги, автокамеры, надувные матрацы и др.). Каждый старается столкнуть в воду другого. Выигрывают те участники, которые остались в «лодках».

---

## ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРА, ВОЖАТЫХ И АКТИВА

---

Инструктор, проводящий занятия плаванием в пионерском лагере, а также вожатые, организующие купания, несут ответственность за жизнь детей. В связи с этим в любой момент, если потребуется, они должны быть готовы прийти на помощь и предотвратить несчастный случай. Для того чтобы по сигналу тревоги быстро, четко и последовательно выполнить все необходимые действия для спасения пострадавшего на воде, нужно регулярно тренироваться. Инструктор и его ак-

тив (из числа хорошо плавающих ребят) должны уметь: быстро проплывать большие расстояния; нырять в длину и глубину; освобождаться от захватов тонущего; транспортировать пострадавшего к берегу. Для этого необходимы тренировки не менее 3 раз в неделю.

Программа подготовки направлена на решение следующих основных задач: 1) повышение уровня физической подготовленности; 2) совершенствование техники плавания и повышение уровня тренированности; 3) совершенствование в выполнении элементов прикладного плавания.

Повышение уровня физической подготовленности достигается в результате занятий всеми видами физических упражнений: ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, греблей, спортивными и подвижными играми, гигиенической гимнастикой, туризмом и др. Особое место занимает обязательное выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений для основного способа плавания (того, которым можно в максимальном темпе преодолеть наибольшее расстояние). В процессе подготовки инструктора к летнему сезону эти комплексы упражнений выполняются перед каждым занятием.

Совершенствование техники плавания проводится в следующих основных направлениях:

1) улучшение согласования движений руками и дыхания;

2) увеличение длины скольжения после каждого гребка;

3) улучшение обтекаемости тела.

Повышение уровня тренированности достигается в результате:

1) увеличения серий отрезков и дистанций, проплываемых без остановок;

2) увеличения общего объема плавательной нагрузки в одном занятии и за неделю в целом;

3) увеличения темпа и скорости плавания на различных отрезках и дистанциях;

4) уменьшения интервалов отдыха между отрезками, проплываемыми на одном занятии;

5) избирательного увеличения нагрузки для мышц рук или ног (плавание при помощи рук или ног);

6) целенаправленного увеличения мощности гребковых движений руками или ногами (плавание на наименьшее количество гребков).

Тренировка в выполнении элементов прикладного плавания проводится систематически в конце каждого занятия.

А теперь приведем примерную программу тренировки на неделю, состоящую из трех занятий.

## Занятие 1

### *На суше*

1. Выполнить комплекс упражнений (обращая внимание на движения руками основным способом плавания) с резиновыми амортизаторами. Упражнения выполняются сериями:  $2 \times 20$ ,  $4 \times 20$ ,  $2 \times 30$ ,  $2 \times 40$ .

2. Упражнения на согласование движений руками с дыханием (основным способом плавания). 2 мин.

### *В воде*

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть основным способом плавания в свободном темпе.  $8 \times 50$  м, или  $4 \times 100$  м, или  $2 \times 200$  м.

2. Плавание кролем при помощи ног (с доской) в согласовании с дыханием.  $4 \times 50$  м, или  $2 \times 100$  м, или 200 м\*.

3. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами.  $2 \times 100$  м.

4. Плавание основным способом. 200 м.

5. Плавание дополнительным способом. 200 м.

6. Ныряние в глубину на 2—3 м. 3—4 раза.

7. Транспортировка «тонущего».  $2 \times 25$  м.

*Методические указания.* Основной задачей этого занятия является совершенствование согласования движений руками и ногами, согласования движений руками с дыханием, техники плавания при помощи рук или ног. Длина проплываемых отрезков определяется индивидуально для каждого занимающегося — в зависимости от плавательной подготовленности. Основным критерием является умение проплывать отрезок дистанции без серьезных нарушений техники. Как правило, уве-

---

\* Все упражнения, которые кролисты выполняют при помощи ног, брассисты плывут при помощи рук и наоборот; хорошо владеющие способом на боку или на спине занимаются по той же программе, что и кролисты.

личению длины дистанций, проплываемых без остановок, препятствуют нарушения в согласовании движений руками с дыханием. Чтобы устранить этот недостаток, во время отдыха между сериями необходимо выполнять упражнения на согласование движений одной или обеими руками с дыханием, стоя на месте. (На решение этих задач направлено также упражнение 3). Постепенно по мере улучшения техники плавания (и главным образом, согласования движений руками с дыханием) увеличивается длина дистанций, проплываемых без остановки.

Нырять в глубину нужно по одному, предварительно распределившись по парам, чтобы оставшийся на берегу осуществлял наблюдение за ныряющим и страховку. При нырянии в глубину с поверхности воды необходимо применять старт вниз ногами и вниз головой.

Для транспортировки «пострадавшего» также нужно распределиться по парам и по очереди транспортировать друг друга. Как «спасатель», так и «спасаемый» во время плавания должны стараться занимать на воде как можно более горизонтальное положение, ибо это намного экономит силы спасателя. Сначала можно транспортировать друг друга на дистанцию 25 м, проплывая ее по 2 раза; затем увеличить дистанцию до 50 м и преодолевать ее по 2 раза на каждом занятии. Приемы транспортировки выбираются каждым «спасателем» в зависимости от того, каким способом плавания он лучше владеет.

## Занятие 2

### *На суше.*

1. Повторить материал предыдущего занятия.

2. Распределиться по парам и по очереди выполнять приемы освобождения от захватов спереди (см. стр. 123).

### *В воде*

1. Плавание основным способом в свободном темпе.  $4 \times 50$  м.

2. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием.  $2 \times 100$  м.

3. Плавание кролем на груди при помощи ног.  $4 \times 50$  м.

4. Плавание основным способом.  $4 \times 25$  м.

5. Плавание основным способом на наименьшее количество гребков.  $4 \times 25$  м.

6. Плавание дополнительным способом в быстром темпе.  $4 \times 25$  м.

7. Плавание основным или дополнительным способом или в чередовании (в свободном темпе). 400 м.

8. Транспортировка тонущего.  $2 \times 50$  м.

*Методические указания.* Основная задача этого занятия — повышение уровня тренированности за счет сочетания плавания в быстром и медленном темпе, а также плавания при помощи рук и ног.

Совершенствование техники плавания кролем на груди направлено на:

1) улучшение общего согласования движений, подчиненного ведущей роли гребковых движений руками;

2) увеличение непрерывности движений руками, выполняемых в ритме дыхания;

3) четкое выполнение вдоха в конце гребка той рукой, под которую дышит пловец;

4) увеличение мощности гребков руками, выполняемых из положения «локоть выше кисти», с ускорением к концу гребка по траектории, проходящей под средней линией тела;

5) улучшение обтекаемости тела, вытянутого горизонтально у поверхности воды, с легкими движениями ногами, подчиненными ведущей роли гребковых движений руками.

При совершенствовании техники плавания кролем на спине, так же как и в кроле на груди, необходимо стремиться к выполнению указанных положений 1—5. Гребок выполняется согнутой в локте рукой с ускорением к концу гребка.

При совершенствовании техники плавания брассом следует обращать внимание на:

1) согласование движений руками и ногами (толчок ногами сразу следует за гребком руками), сохраняя скорость плавания после движений руками. Показателем хорошего согласования движений является длина скольжения после выполнения одного гребка руками и ногами;

2) выполнение вдоха в начале гребка и согласование его с движениями руками, а выдоха — одновременно с толчком ногами и скольжением;

3) мягкое подтягивание ног с разведением коленей в стороны;

4) исходное положение ног перед толчком (пятки

приближаются к ягодицам, стопы разворачиваются в стороны);

5) мощный толчок ногами, который выполняется единым захлестывающим движением с последовательным разгибанием ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Систематическая работа над совершенствованием техники плавания является резервом повышения экономичности тренировки.

### Занятие 3

#### *На суше*

1. Повторить материал предыдущего занятия.

2. Распределиться по парам и по очереди выполнять приемы освобождения от захватов сзади (стр. 124).

#### *В воде*

1. Выполнить старт и проплыть под водой.  $2 \times 15$ —25 м.

2. Плавание кролем на груди при помощи рук с поддержкой между ногами. 200 м (для брассистов — плавание при помощи ног с доской).

3. Плавание кролем при помощи ног (с доской).  $4 \times 50$  м (для брассистов — плавание при помощи рук с поддержкой между ногами).

4. Плавание основным способом в свободном темпе.  $4 \times 50$  м.

5. Плавание основным способом в быстром темпе.  $4 \times 50$  м.

6. Транспортировка «тонущего».  $2 \times 50$  м.

7. Плавание любым способом в свободном темпе.  $2 \times 50$  м, или 800 м, или 1000 м.

8. Освобождение от захватов «тонущего» на глубоком месте.

*Методические указания.* Постепенно от занятия к занятию усложняются задания, увеличиваются проплываемые без остановок расстояния, повышается скорость плавания на отрезках, совершенствуется техника и увеличивается общий объем плавательной нагрузки. Помимо основного способа плавания в тренировку включается плавание дополнительным способом (как правило, это плавание на спине). Для лучшего овладения элементами прикладного плавания (транспортировка

«пострадавшего», ныряние и др.) кролистам рекомендуется освоить толчковые движения ногами, как при плавании на боку или брассом.

Во время ныряния в длину (плавания под водой) следует обязательно открывать глаза. При нырянии со стартовой тумбочки или с берега нужно стараться войти в воду как можно глубже. Когда движение вперед после прыжка прекращается, пловец начинает плыть под водой, выполняя спокойные движения руками и ногами с большой амплитудой. При тренировке в нырянии необходимо соблюдать правила безопасности (см. соответствующий раздел, стр. 4—6).

---

## ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

---

В пионерском лагере, где проводится обучение плаванию, каждая смена завершается соревнованиями. День соревнований по плаванию (День пловца) определяется распоряжением начальника лагеря. Основанием для его проведения является Положение о Дне пловца, в котором указываются время и программа его проведения, система зачета, порядок награждения победителей и т. д. Внутрелагерные соревнования проводятся в соответствии с Положением о всесоюзных соревнованиях пионеров и школьников по плаванию на приз клуба «Нептун». Программа соревнований составляется с учетом возраста детей, отдыхающих в лагере, и уровня их плавательной подготовленности.

Примерная программа соревнований и система зачета:

1. Проплыть 50 м любым спортивным способом — 5 очков.

2. Проплыть 25 м любым спортивным способом — 3 очка.

3. Проплыть 50 м любым способом — 2 очка.

4. Проплыть 25 м любым способом — 1 очко.

5. Участник, не закончивший дистанцию, получает ноль очков.

Сумма очков, полученная пионерами одного отряда, делится на число всех пионеров в отряде. Побеждает тот отряд, у которого на каждого пионера приходится

больше очков. Для победителей заплывов (отдельно среди мальчиков и девочек) организуют финальные заплывы на звание «Лучший пловец лагеря». Если финалистов много (более 7—8), то на следующий день после командных соревнований для выявления лучшего пловца лагеря можно провести полуфинальные и финальные заплывы.

В программу соревнований могут включаться дополнительные дистанции в плавании различными спортивными и прикладными способами, эстафетное плавание, показательные выступления сильнейших пловцов, водное поло, синхронное плавание, подвижные игры на воде.

Соревнования должны стать ярким, зрелищным праздником для участников и для зрителей, имеющим большое агитационно-пропагандистское и воспитательное значение.

Непосредственная подготовка к соревнованиям включает:

- 1) комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями;
- 2) подготовку места для проведения соревнований;
- 3) информацию о проведении соревнований с целью привлечения большего числа зрителей;
- 4) организацию спасательной службы и медицинского контроля за ходом соревнований.

На соревнованиях по плаванию небольшого масштаба в состав судейской коллегии входят: главный судья, судья-стартер, судья на финише, судья на повороте, судья на дистанции, старший судья-секундометрист, судьи-секундометристы (по числу дорожек), секретарь. Рассмотрим обязанности каждого из них.

### *Главный судья*

Осуществляет и контролирует подготовку бассейна к соревнованиям; распределяет судей по участкам работы; проверяет готовность судей к началу соревнования; руководит судьями и решает спорные вопросы, возникающие в ходе соревнований.

### *Секретарь*

В соответствии со стартовым протоколом и результатами, показанными участниками соревнований, определяет занятые места в личном и командном первенстве.

### *Судья-стартер*

Вызывает участников на старт; проводит жеребьевку, разыгрывая номера дорожек; дает старт участникам заплыва; определяет правильность выполнения старта.

Для подачи команд судья-стартер занимает место на боковой стороне бассейна, на расстоянии примерно 5 м от стартовой площадки.

### *Судья на финише*

Определяет выполнение спортсменом финиша и отмечает порядок прихода участников к финишу; наблюдает за правильностью выполнения участниками поворотов (на своей стороне бассейна); по окончании каждого заплыва подает старшему судье-секундометристу сведения (в письменном виде) о порядке прихода участников к финишу.

### *Судья на дистанции*

Контролирует, чтобы участники полностью и без остановок проходили дистанцию в соответствии с правилами соревнований.

### *Судья на повороте*

Следит за выполнением поворотов в соответствии с правилами соревнований.

### *Старший судья-секундометрист*

Организует проверку секундомеров; инструктирует судей-секундометристов; заносит в протокол или в карточки участников время, показанное на соревнованиях; сверяет показания секундомеров с порядком прихода участников к финишу; сообщает судье-стартеру о готовности судей-секундометристов.

### *Судьи-секундометристы*

Пускают секундомеры по команде «Марш!» — выстрелом из стартового пистолета или при прохождении руки с флагом линии плеча стартера; останавливают секундомеры, когда пловец коснется рукой (или руками) стенки бассейна на финише.

До начала соревнований главный судья проверяет пригодность и готовность места для проведения соревнований. Отмеченные недостатки устраняются силами администрации лагеря и физкультурного актива. Место

для проведения соревнований должно быть красочно оформлено: флагами, логунгами, плакатами и другими средствами наглядной агитации.

## СПАСАНИЕ ТОНУЩИХ

Как уже говорилось, инструктор и его помощники в случае необходимости должны быть всегда готовы оказать помощь пострадавшему на воде. Как правило, ситуация, требующая немедленного вмешательства, складывается внезапно, поэтому главное — не теряться и не медлить: эффективность помощи целиком зависит от оперативности спасателей и правильности их действий.

Прежде чем броситься в воду спасатель должен быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи.

Если подававший сигналы о помощи просто устал или испугался, то нужно убедить его, что никакой опасности нет, и помочь добраться до берега.

### Приемы транспортировки уставшего в воде

1. Спасатель плавает брассом. Уставший в положении на груди опирается руками на плечи спасателя и разводит ноги в стороны (рис. 32).

2. Оба спасателя плывут на груди. Уставший в положении на груди опирается руками на плечи одного спасателя и кладет ноги на плечи другому (рис. 33).

3. Спасатель плавает на спине, захватив обеими руками подбородок уставшего, находящегося в положении на спине, или взяв его под мышки (рис. 34).

4. Спасатель плавает на боку, захватив одной рукой уставшего, находящегося в положении на спине, под

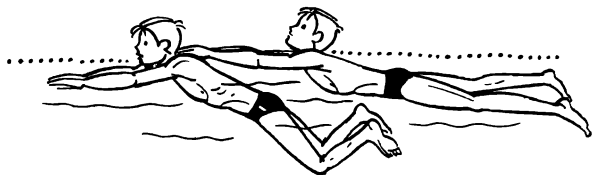


Рис. 32

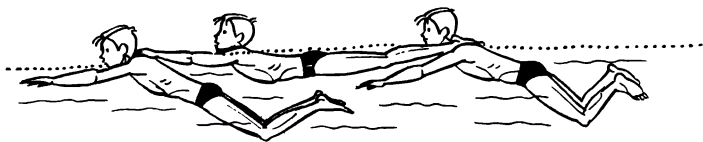


Рис. 33

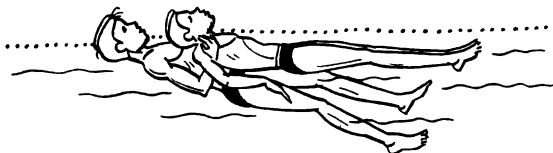


Рис. 34

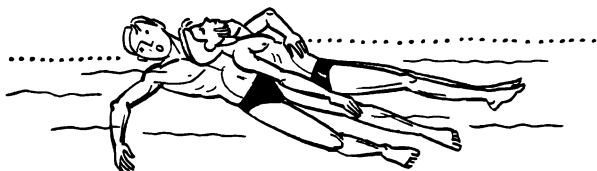


Рис. 35

плечо ближней (к спасателю) руки и придерживая его за подбородок (рис. 35).

При транспортировке уставшего нужно плыть не торопясь, чтобы рассчитать свои силы до берега. Однако тонущие часто теряют самообладание и начинают судорожно цепляться за спасателя. В этом случае к тонущему нужно подплывать таким образом, чтобы он не видел спасателя и не мешал ему. Если тонущий успеет все же схватить спасателя, нужно быстро освободиться от его захвата. Для этого спасатель должен сделать глубокий вдох и погрузиться вместе с пострадавшим в воду. Оказавшись под водой, тонущий начнет захлебываться, отпустит спасателя и попытается немедленно выбраться на поверхность. Если совместное погружение не дает нужного результата, то спасатель должен резким, энергичным движением освободиться от тонущего. Существуют различные приемы освобождения в зависимости от захватов тонущего.

## Приемы освобождения от захватов спереди

1. Захват за одну или обе руки спасателя. Резким рывком спасатель поворачивает руки в сторону больших пальцев тонущего. Если тонущий поймал спасателя за одну руку, то другой (свободной) рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и тянет его на себя (рис. 36).

2. Захват за туловище двумя руками. Спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и запрокидывает ему голову назад (рис. 37).

3. Захват двумя руками за руки и туловище. Спасатель резко поднимает локти в стороны-вверх и ныряет в глубину (рис. 38).

4. Захват за шею или голову. Руки тонущего выталкиваются вверх, и спасатель уходит вниз, в глубину (рис. 39).

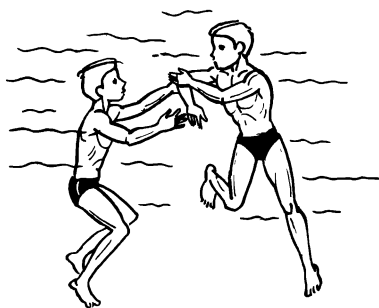


Рис. 36

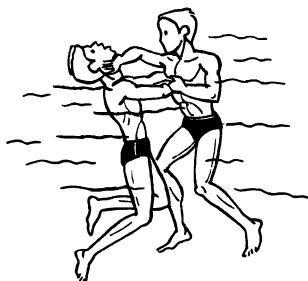


Рис. 37

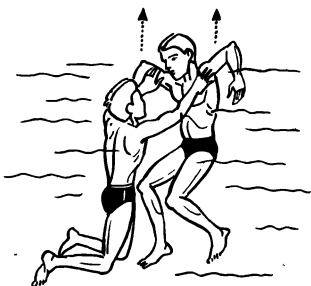


Рис. 38

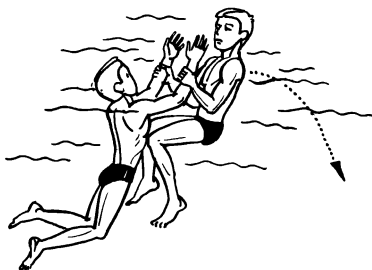


Рис. 39

5. Захват за ногу. Спасатель должен освобождаться резким поворотом на грудь, нырянием в глубину, движением «захваченной» ногой брассом (в крайнем случае — отталкиванием от тонущего свободной ногой).

### Приемы освобождения от захватов сзади

1. Захват за обе руки. Спасатель группируется, ставит ноги на грудь или живот тонущего, одновременно вытянув руки и опустив голову вниз, отталкивается ногами и ныряет в глубину (рис. 40).

2. Захват за туловище под руками. Спасатель берет кисти тонущего за большие пальцы, тянет их на себя и резким движением разводит руки в стороны; затем ныряет в глубину, выталкивая руки тонущего вверх (рис. 41).

От захватов сзади за туловище над руками и за шею спасатель освобождается таким же образом, как и от аналогичных захватов спереди.

Если пострадавший скрылся под водой, спасатель должен нырять, чтобы определить его местоположение на дне; при этом надо учитывать направление и скорость течения, которое может отнести утонувшего в сторону от места погружения. Ныряние и поиски под водой необходимо выполнять с открытыми глазами. Если вода мутная, спасателю приходится ощупывать дно руками. Обнаружив пострадавшего, спасатель ныряет снова, захватывает его под мышки и, сильно оттолкнувшись от дна ногами, всплывает вместе с ним на поверхность.

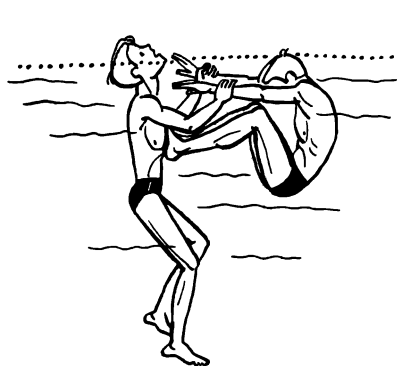


Рис. 40

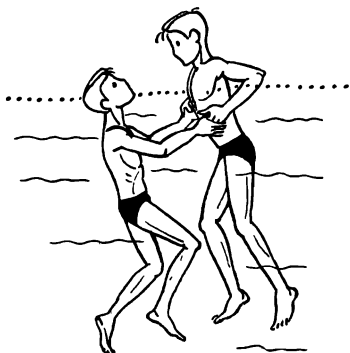


Рис. 41

Если пострадавший контролирует свои действия и подчиняется указаниям спасателя, то его можно транспортировать любым способом, применяющимся для оказания помощи уставшему на воде. Если пострадавший потерял контроль над собой, цепляется за спасателя и мешает ему, то спасатель продевает свою руку под плечо и спину пострадавшего (сверху вниз) и захватывает его сзади за предплечье другой руки. Этот способ захвата лишает пострадавшего возможности мешать транспортировке. Пострадавший лежит в положении на спине, а спасатель плавает на боку, выполняя гребковые движения ногами и свободной рукой. Независимо от способа транспортировки лицо пострадавшего должно находиться над водой.

Как только пострадавший окажется на берегу, необходимо привести его в чувство и немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

### **Первая доврачебная помощь пострадавшему**

Характер первой доврачебной помощи пострадавшему зависит от его состояния.

Если пострадавший не потерял сознания, то его следует успокоить, снять с него мокрую одежду, энергично растереть тело полотенцем, переодеть в сухое белье и напоить горячим чаем или кофе. Если пострадавший жалуется на ушибы, боль, имеет кровоточащие ссадины, то необходимо показать его врачу для уточнения степени повреждения. В случае обморочного состояния (при наличии дыхания и пульса) пострадавшему дают понюхать нашатырный спирт и натирают им виски.

Если пострадавший не дышит или дыхание поверхностно, но сердце работает, следует немедленно подготовить его к искусственному дыханию и срочно приступить к выполнению.

В наиболее тяжелом состоянии у пострадавшего наблюдаются потеря сознания, отсутствие признаков дыхания и сердцебиения. В этом случае необходимо немедленно подготовить его к искусственному дыханию и срочно заняться реанимацией. Оказывая первую доврачебную помощь, в любом случае необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

## *Подготовка пострадавшего к искусственному дыханию*

Нужно проводить ее очень быстро, так как малейшая потеря времени может стоить пострадавшему жизни. Для этого необходимо:

- снять с пострадавшего мокрую одежду, насухо растереть тело полотенцем;

- разжать челюсти пострадавшего, энергично массируя ладонями мышцы щек, и завести пальцы за коренные зубы с обеих сторон челюсти (для открывания рта можно использовать также нож или ручку ложки). Чтобы предупредить повторное смыкание челюстей, между коренными зубами необходимо вставить плотный тампон из ваты или носового платка, оставляя рот открытым;

- очистить рот и нос от слизи, грязи, рвотной массы;

- удалить воду, попавшую в горло и дыхательные пути, положив пострадавшего на бедро согнутой ноги спасателя так, чтобы его голова свисала вниз (рис. 42);

- положить пострадавшего на спину, подложив ему под лопатки валик из скатанной одежды и укутав одеялом, и запрокинуть ему голову (рис. 43);

- при необходимости повторно очистить полость рта пальцами, повернув голову пострадавшего в сторону, и приступить к проведению искусственного дыхания.

## *Искусственное дыхание*

Спасатель становится на колени сбоку от головы пострадавшего, одной рукой зажимая ему нос, а другой поддерживая снизу за шею. В этом положении спасатель делает глубокий вдох и, плотно прижавшись



Рис 42

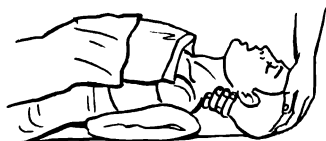


Рис. 43



Рис. 44

ртом ко рту пострадавшего, равномерно и энергично вдвухает в него воздух (рис. 44). Ритм вдуханий соотвечствует ритму дыхания спасателя и производится не менее 12 раз в минуту. Вдухание следует прекратить после того, как грудная клетка расширилась. Выдох осуществляется произвольно за счет спадения грудной клетки. (Значительно удобнее и проще делать искусственное дыхание, пользуясь специальным воздуховодом. Отечественная промышленность выпускает воздуховоды трех размеров — в зависимости от возраста человека, которому оказывается помощь.) Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и разжать их не удалось, то вдвухать воздух можно через нос; при этом рот должен быть закрыт.

Оказывая помощь детям, нужно учитывать, что объем легких у них значительно меньше, чем у взрослых. В связи с этим количество вдвухаемого воздуха также должно быть меньше, чтобы не произошло разрыва легочной ткани. При выполнении искусственного дыхания необходимо следить за пульсом пострадавшего. Если появился пульс, то вдвухания нужно продолжать до приезда врача.

### *Непрямой массаж сердца*

Проводится одновременно с искусственным дыханием. Приступать к нему следует после 4—5 вдуханий воздуха в легкие.

Оказывающий помощь находится с левой стороны пострадавшего. Он накладывает кисти на грудину (на уровне нижней ее трети) и производит толчкообразное надавливание, направленное строго по средней линии спереди назад. Давление осуществляется быстро и сильно, для чего используется как сила рук, так и тяжесть тела спасателя (рис. 45).

В минуту выполняется 50—60 надавливаний на грудину, т. е. каждое из них продолжается 1 с, что со-



Рис 45

ответствует частоте сердечных сокращений в покое.

Непрямой массаж сердца у детей и подростков осуществляется легче, чем у взрослых, за счет большей подвижности грудной клетки. При этом давление нужно оказывать на середину грудины, поскольку диафрагма у детей расположена выше, чем у взрослых.

Искусственное дыхание чередуют с массажем сердца следующим образом: сначала производят 1—2 вдувания, затем 4—5 надавливаний на грудную клетку, вновь 1—2 вдувания и т. д. Надавливание на грудину производится только во время выдоха.

Желательно, чтобы помощь пострадавшему оказывали двое: один делает искусственное дыхание, другой — непрямой массаж сердца. Эти процедуры нужно выполнять непрерывно в течение 60—90 мин.

Основными признаками эффективности действий спасателей являются:

- появление пульса на сонных, бедренных, плечевых, а иногда и лучевых артериях;
- максимальное артериальное давление не ниже 60 мм рт. ст.;
- изменение цвета кожных покровов и слизистых;
- реакция зрачков на свет;
- появление самостоятельного дыхания.

Искусственное дыхание нельзя прекращать до прихода врача. Известны случаи, когда пострадавшего удавалось вернуть к жизни через час и более с момента оказания ему первой помощи. Иногда после появления признаков жизни у пострадавшего могут наступить непредвиденные осложнения: ухудшение работы сердца, прекращение дыхания, быстро развивающийся отек легких. Вот почему во всех случаях необходима срочная медицинская помощь.

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	3
Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний . . . . .	4
Подготовка к занятиям . . . . .	6
Выбор места для занятий. Оборудование и инвентарь . . . . .	6
Предварительная подготовка детей к занятиям в воде . . . . .	8
Организация занятий . . . . .	9
Техника спортивных способов плавания . . . . .	14
Кроль на груди . . . . .	14
Кроль на спине . . . . .	16
Брасс . . . . .	17
Брасс на спине . . . . .	19
Старты . . . . .	20
Повороты . . . . .	22
Методика обучения . . . . .	23
Учебный материал . . . . .	23
Методы обучения . . . . .	29
Этапы обучения . . . . .	32
Обучение кролю на груди и на спине . . . . .	34
10 уроков для не умеющих плавать . . . . .	34
10 уроков для умеющих плавать . . . . .	54
Обучение брассу на груди и на спине . . . . .	68
10 уроков для не умеющих плавать . . . . .	68
Игры и развлечения на воде . . . . .	83
Подготовка инструктора, вожатых и актива . . . . .	112
Проведение соревнований . . . . .	118
Спасание тонущих . . . . .	121

Учебно-методическое пособие

**Нина Жановна Булгакова**

### ПЛАВАНИЕ В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

**3-е издание, переработанное и дополненное**

Заведующий редакцией *Р. В. Орлов*. Редактор *М. Л. Амосова*. Художник *С. Г. Ткачев*. Художественный редактор *В. А. Жигарев*. Технические редакторы *О. А. Куликова* и *С. С. Басилова*. Корректор *З. Г. Самылкина*.

ИБ № 2576

Сдано в набор 02.02.89. Подписано к печати 12.10.89 А 07953. Формат 84×108/32 Бумага кн.-журн. Гарнитура Литературная. Офсетная печать. Усл. п. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 7,19. Уч.-изд. л. 7,01. Тираж 50 000 экз. Издат. № 8326. Зак. 699. Цена 35 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 103030, Москва, Каляевская ул., 27.

Типография издательства «Калининградская правда», 236000, Калининград, ул. Карла Маркса, 18.

# **ПЛАВАНИЕ В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ**

Использовать пионерское лето для обучения плаванию как жизненно необходимому навыку — важная задача пионервожатых, преподавателей физвоспитания и конечно же инструкторов по плаванию. Предлагаемая книга окажет им неоценимую методическую помощь в успешном решении этой задачи.

