

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

А. Н. ПРЕСНЯКОВ

# ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ СТРАХ В ВОДНОЙ СРЕДЕ

Учебно-методическое пособие



Владимир 2019

УДК 797.2:159.922.8

ББК 75.717.5+88.42

П73

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор  
профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики  
Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых  
*В. А. Зобков*

Кандидат педагогических наук, доцент  
зам. начальника кафедры физической подготовки  
Владимирского юридического института  
Федеральной службы исполнения наказаний  
*А. Ю. Овчинников*

Кандидат педагогических наук, доцент  
директор Центра спортивной подготовки Владимирской области  
*А. В. Логвинов*

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Пресняков, А. Н.**

П73      Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной  
среде : учеб.-метод. пособие / А. Н. Пресняков ; Владим. гос. ун-т  
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 80 с.  
ISBN 978-5-9984-0999-8

Предложены основные методики и техника обучения плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде, а также формы практических занятий. Особое место отводится роли и задачам преподавателя, самостоятельным занятиям, самоконтролю и гигиеническим основам при занятии плаванием.

Представляет практический интерес для студентов, преподавателей высших и средних учебных заведений, а также инструкторов, тренеров-педагогов, ведущих обучение и учебно-тренировочные занятия по плаванию.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 34. Библиогр.: 5 назв.

УДК 797.2:159.922.8

ББК 75.717.5+88.42

ISBN 978-5-9984-0999-8

© ВлГУ, 2019

## ОТ АВТОРА

Пособие написано для людей любого возраста, не умеющих плавать. Люди не умеют плавать по нескольким причинам. Первая причина заключается в том, что с детства или юности у них не было возможности научиться плавать, а с возрастом появилось стеснение. Другая причина кроется в страхе нахождения в воде, возникающем от рассказов о трагических случаях на воде или стрессового состояния, когда человек тонет.

Самая трудная для обучения – последняя группа людей. Не спешите отказаться от прочтения этого пособия, может быть, оно вызовет интерес, и вы захотите научиться плавать. Учиться плавать никогда не поздно. Первые пять уроков вы будете обучаться перед *зеркалом*, в котором увидите все свои ошибки, а затем и первые успехи.

К шестому уроку вы научитесь правильно дышать в воде, открывать в ней глаза, т. е. будете готовы к занятиям на воде. И мой совет: отбросьте ложный стыд, не уметь держаться на воде гораздо хуже, обиднее.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

Большое практическое и познавательное значение имеет изучение истории развития плавания, это позволит каждому, кто решил воспользоваться предлагаемыми уроками, более осознанно применить их для своего обучения.

Можно предположить, что первобытный человек не обладал навыком плавания. Овладеть этим искусством его заставила сама жизнь. Чтобы понять предмет плавания, расширить свой кругозор, необходимо начать с истории зарождения цивилизации на земле. Человечество всегда было связано с водой. Именно в долинах больших рек, таких как Тигр, Нил, Евфрат, Инд и Ганг селились люди. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей. Она использовалась для личной гигиены. Когда человек стал добывать огонь и использовать его, она стала применяться для приготовления пищи. Люди научились добывать пищу в воде: различные моллюски, креветки, водоросли, всевозможные виды рыб и т. д., что часто было связано с риском для жизни. Наблюдая за поведением животных и плавающих предметов, человек путем проб и ошибок учился владеть своим телом в воде.

Вода спасала от жажды, но в то же время забирала жизнь человека, если неопытный пловец оказывался в воде. Это внушало чувство страха, неуверенности в борьбе с силами природы, а вместе с тем и преклонение перед ее мощью, желание благополучно выходить из трудных ситуаций.

Культ воды присутствовал у всех народов с древних времен. Мифы и суеверия, страх перед водной стихией привели к тому, что одним из главных олимпийских богов у древних греков стал владыка морей Посейдон, много позже у древних римлян он назывался Нептуном.

Огромное значение воды в жизни людей принуждало приспосабливаться к этой необычной среде, впервые попав в которую человек часто тонул. Поэтому плавание – ***жизненно важный навык, связанный с освоением водной среды и умением передвигаться в ней.***

Умение плавать становилось решающим фактором во времена войн, особенно если они происходили на воде. В древности плаванию

придавалось большое значение и в повседневной жизни. На гробнице одного из правителей Древнего Египта, жившего за 2,5 тыс. лет до н. э., есть надпись: «Он давал мне уроки плавания вместе с царскими детьми».

Примерно в 470 году до н. э. опытный ныряльщик вместе с дочерью потопил персидский военный флот. В бурю они перерезали якорные канаты, в результате чего многие корабли разбились о прибрежные скалы. Древние греки высоко ценили искусство плавать. В Афинах человека, не умеющего плавать, считали ущербным.

Умение плавать ценили и в Древнем Риме. Римляне устраивали целые театрализованные морские сражения, в которых участвовали тысячи воинов, демонстрируя абордажные схватки, умение плавать, нырять, вести единоборства в воде, переправляться в полном вооружении и атаковать «вражеские» корабли. Римские войска имели на кораблях специально обученные отряды пловцов, которые вели морскую разведку и занимались ремонтом подводной части кораблей.

В Древнем Риме существовали общественные бани с плавательными бассейнами, размеры которых (100 × 150 м) поражают и в наше время. Просвещённые римляне обучали плаванию и детей.

Еще на заре зарождения цивилизации люди знали о целебных свойствах воды. Слово «гигиена» греческого происхождения и означает «здоровье». В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ Гигиены – богини здоровья. «Римляне от всех болезней лечились водой и в течение шести веков у них не было врачей», – утверждал писатель того времени Плений. Ежедневное купание по несколько раз было обычным занятием. Закаливающее свойство воды использовалось многими народами с древних времен. Один из примеров – русский обычай купания в проруби.

Наши предки умели хорошо плавать. В старинной Ипатьевской летописи запечатлен подвиг русского отрока, который переплыл Днепр, когда печенеги внезапно осадили Киев, и сообщил князю Святославу о вероломном нападении врага. Отважный пловец спас столицу от разрушения и разграбления, а население – от истребления и плена.

Византийского историка Маврикия, путешествовавшего по Древней Руси, удивляла и восхищала способность славян искусно плавать.

В качестве примера он приводил умение славянских воинов прятаться в воде, дыша через камышовую трубочку. Славяне устраивали различные праздники на воде, например, массовые состязания на реке Почайне, притоке Днепра, где лучшие пловцы-ныряльщики соревновались в ловле за короткое время рыбы руками. Победитель награждался шёлковой рыбацкой сетью.

После падения Рима в 476 году европейская культура пришла в упадок. В Средние века плавание считалось греховным занятием. За отлучение от воды человечество дорого заплатило. Эпидемии тифа, холеры, чумы беспощадно уничтожали целые города. Но здравый смысл брал верх: в романских и германских странах плавание стало входить в систему физического воспитания детей дворян.

В эпоху Возрождения вновь возвращается интерес к плаванию. В 1424 году в Италии педагог Витторио де Фольте организовал первую школу с уроками плавания под названием «Дом радости». В 1538 году вышла в свет первая книга о плавании, ее автор датчанин Н. Винман. Не обошли своим вниманием эту тему великие гуманисты-просветители эпохи Возрождения, такие как чех Ян Амос Коменский, немецкий педагог Гутс-Мутс, англичанин Джон Локк, который писал: «Джентльмен в равной мере мужественно должен преодолевать трудности не только в личной и общественной жизни, но и в бою, и на море».

В XVII веке в русских войсках началось обучение плаванию. При Петре I плавание было введено в число учебных дисциплин в Морской академии и в Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: «...Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты». Большое значение умению плавать придавал Александр Васильевич Суворов. Он сам учил солдат переправляться через реку в любую погоду вброд и вплавь. В «Правилах медицинским чинам» он требовал предупреждать заболевания «чистой, необходимой во всем, свежую пищу, питьем и ежедневным купанием».

В 1829 году вышла «Инструкция, предписанная от 3-его Императорского Высочества князя Константина Павловича», с целью формирования отрядов из лучших пловцов для специальных заданий в воде. Во второй бригаде русской армии были проведены первые в России соревнования на реке Березине. В программу включались «ходьба»

в вертикальном положении, не касаясь дна, на дистанции 25 саженей и плавание на спине на дистанции 100 саженей. Соревнования стали традиционными, в 1832 году программа была дополнена еще одним упражнением – стрельбой из ружья в цель на берегу из положения «плавая стоя», которое в последующие годы нашло широкое применение в боевой подготовке русских войск.

В европейских странах стимулом для дальнейшего развития плавания послужило то обстоятельство, что в войне 1812 года значительные потери в наполеоновских войсках приходились на утонувших. Впоследствии многие ожесточенные сражения Великой Отечественной войны (1941 – 1945 гг.) проходили на водных рубежах. Создание водных преград и форсирование рек Днепр, Дон, Буг, Неман, Дунай, Висла, Одер и других стало образцом военного искусства. Умение плавать и держаться на воде с оружием способствовало успешному проведению боевых операций и спасению жизней воинов.

Уже в начале XIX века уроки плавания вводились во многих военных учебных заведениях европейских стран. В Европе первая любительская школа плавания появилась в Париже в 1875 году.

В России первая школа плавания открылась в Петербурге в 1827 году, там же в 1834 году была организована общедоступная школа плавания под руководством шведа Густава Паули. В ней обучали популярным в то время способам плавания: «по-собачьему», «саженками», «по-лягушачьи», «на брюхе», на спине, на боку, с оружием, а также навыкам спасения утопающих. Среди ее завсегдатаев были Пушкин, Вяземский, Плещеев.

Современное плавание тысячелетиями совершенствовалось и изменялось. Многие способы плавания перестали применяться в силу их неэффективности, некоторые из них используются как скоростные для прохождения определенной дистанции на время, другие остались как прикладные, например, для спасения утопающего, перемещения по воде предметов и т. д.

Но один способ удержания на поверхности остался без изменения – это плавание «по-собачьему», потому что он не требует больших усилий и прост в обучении. Единственное условие – преодолеть страх воды.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Каково значение воды в жизнедеятельности первобытного человека?
2. Какое значение имеет наблюдение человека за поведением животных и предметов на воде?
3. Какое значение имело умение плавать во времена войн, особенно если они происходили на воде?
4. В какие века плавание пришло в упадок, и как это отразилось на здоровье человечества?
5. Когда вновь вернулся интерес к плаванию?
6. В каком году вышла в свет первая книга о плавании?
7. Какое значение предавалось плаванию в русских войсках при Петре I?
8. Почему А. В. Суворов считал необходимым обучение плаванию русских воинов?
9. В каком году были проведены первые соревнования по плаванию в русской армии?
10. Какое событие послужило дальнейшему развитию плавания в европейских странах?
11. В каком году в Европе появилась первая любительская школа плавания?
12. Когда открылась первая школа плавания в России?
13. Какой способ удержания на поверхности воды остался без изменений?

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

Всем известно о благоприятном влиянии занятий плаванием на здоровье человека, что подтверждает необходимость овладения этим умением. В отличие от других видов физических упражнений двигательные действия человека происходят в водной среде. Занятия плаванием развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Специфические особенности водной среды при плавании являются раздражителями рецепторов тела, воздействуют на нервные центры и всю нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает

работоспособность. Выполнение вдоха и выдоха в воде развивает дыхательные мышцы, так как, делая вдох, грудная клетка расширяется, испытывая сопротивление воды; выполняя выдох, пловец прикладывает некоторое усилие. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

В воде у человека учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. В результате повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии по сравнению с другими видами спорта.

Купание и плавание повышают сопротивляемость организма к воздействию температурных колебаний, являются профилактикой простудных заболеваний. Если плавание проводится в открытом водоеме, то закаливающий эффект оказывают природные факторы – солнце и воздух.

Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него массы тела, и создает условия для исправления нарушений осанки, восстанавливает двигательные функции после травм и операций.

Отсутствие твердой опоры увеличивает двигательные возможности пловца и содействует их развитию. Работа мышц при таких условиях способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно, продолжению роста пловца.

Горизонтальное положение тела пловца при выполнении движений рук и ног можно назвать одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм. При плавании задействованы практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в суставах.

Горизонтальное положение тела, циклические движения, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу. В связи с этим плавание рекомендуется как одно из средств для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, улучшает кожное дыхание, активизирует деятельность других внутренних органов.

Специфические особенности воды используются в лечебно-оздоровительных целях, для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Особенно необходимо отметить большое оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляет опорно-двигательный аппарат, устраняет плоскостопие, развивает координацию движений, своевременно формирует «мышечный корсет», предупреждая искривление позвоночника, снимает возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям, у них укрепляется нервная система, улучшаются сон и аппетит.

Все перечисленные лечебные свойства воды и занятий плаванием оказывают благотворное влияние на людей всех возрастов. Людям пожилого возраста, страдающим нарушением обмена веществ, плавание рекомендуется, когда не требуется интенсивных физических нагрузок.

Хотя мы не ставили цель подробно рассказать о полезных свойствах воды и занятий плаванием, но то большое внимание, которое придается плаванию в оздоровительных и лечебных целях в детских поликлиниках и консультациях, специальных медицинских группах, средних и высших учебных заведениях, в реабилитационных и оздоровительных центрах и клубах, в секциях оздоровительного плавания и водной аэробики, а также в форме самостоятельных занятий, доказывает важность и необходимость занятий плаванием.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Каким образом занятия плаванием развивают жизненную ёмкость легких?
2. Почему при занятиях плаванием расходуется больше энергии по сравнению с физическими нагрузками в других видах спорта?

3. Почему занятия плаванием создают условия для исправления нарушений осанки и восстановления двигательных функций после травм и операций?

4. Какой фактор влияет на продолжение роста человека, активно занимающегося плаванием?

5. Почему занятия плаванием рекомендуются для укрепления сердечно-сосудистой системы?

6. Какое оздоровительное воздействие оказывает плавание на детский организм?

7. В чем гигиеническое значение занятий плаванием?

8. Объясните, почему плавание служит профилактикой простудных заболеваний?

9. Какую особенность, определяющую влияние плавания на организм, вы можете назвать?

## **МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

Мы ознакомились с далеко не полным описанием целебных свойств воды и ее оздоровительного воздействия с единственной целью: вызвать желание у нерешительных и неуверенных в себе студентов, не умеющих плавать, использовать занятия плаванием как одно из средств для самоутверждения и развития личности.

Уместно привести два существующих выражения:

1. «Нет слова – не могу, есть слово – не хочу».

2. «Целеустремленный, волевой человек ищет средства и способы для достижения поставленной цели, безвольный – ищет ПРИЧИНЫ».

К какой категории вы себя относите: к первой или второй?

Первая позиция – самая легкая, удобная. Ничегонеделание или, другими словами, жить как получится, просто «плыть по течению»

особого труда не составляет. Вторая – говорит сама за себя. Здесь необходимо приложить определенные усилия, преодолеть возникающие трудности, чтобы достичь поставленной цели. Речь идет не только об умении научиться плавать, но и преодолевать сложные жизненные ситуации. И это пособие написано для второй категории людей.

Иногда пожилые люди задаются вопросом: «Можно ли им научиться плавать?» Поверьте, **можно и нужно в любом возрасте!** Но для этого помимо страха воды нужно преодолеть стеснение перед окружающими, не прекращать занятия, не останавливаться на полпути и постепенно появится уверенность. Все получится!

Находясь у водоема, часто можно наблюдать такую картину. Одни люди «купаются», стоя около воды, загорают, другие сидят, слегка касаясь ступнями ног воды, третьи зайдут по колено в воду, побрызгают на себя водичкой, присядут... и выйдут на берег. Не обижайтесь, если вы узнали себя. Задача книги – пробудить у читателя желание **научиться держаться на воде!**

Рассмотрим еще одну ситуацию. Человек, даже умеющий держаться на воде, плавает способом, похожим на брасс: подбородком слегка касается поверхности воды, рот плотно сжат (значит, дышит через нос), отворачивается даже от незначительных брызг, жмурится или полностью закрывает глаза, вытягивает шею, стараясь держать голову как можно выше над водой. Наверняка, некоторые узнали себя. Такой категории пловцов необходимо научиться **правильно дышать в воде**, что позволит экономично и легко плавать.

Перед тем как приступить к занятиям плаванием, рассмотрим некоторые примеры поведения на воде животных. Это, несомненно, поможет вам широко осмыслить процесс обучения.

У многих животных инстинкт плавания заложен с рождения, но ведут они себя в воде приблизительно одинаково. Наверняка, вы наблюдали в природе или на экране телевизора за поведением животных в воде: из воды видны только мордочка и уши, все они плывут **без брызг**. Так ведут себя лось, лошадь, медведь, собака и так далее, назовем их

условно сухопутными. Чаще мы видим собаку, плывущую в воде, отсюда этот способ плавания получил название «по-собачьему» (рис. 1).



*Рис. 1*

Сразу отметим, что это не спортивный способ плавания, а один из способов умения держаться и перемещаться в воде. Для таких животных, как кит, дельфин, тюлень и различных видов рыб вода служит средой обитания, назовем их водоплавающими. У сухопутных и водоплавающих есть одно общее – тело находится в воде горизонтально, а брызги возникают только при нырянии в воду.

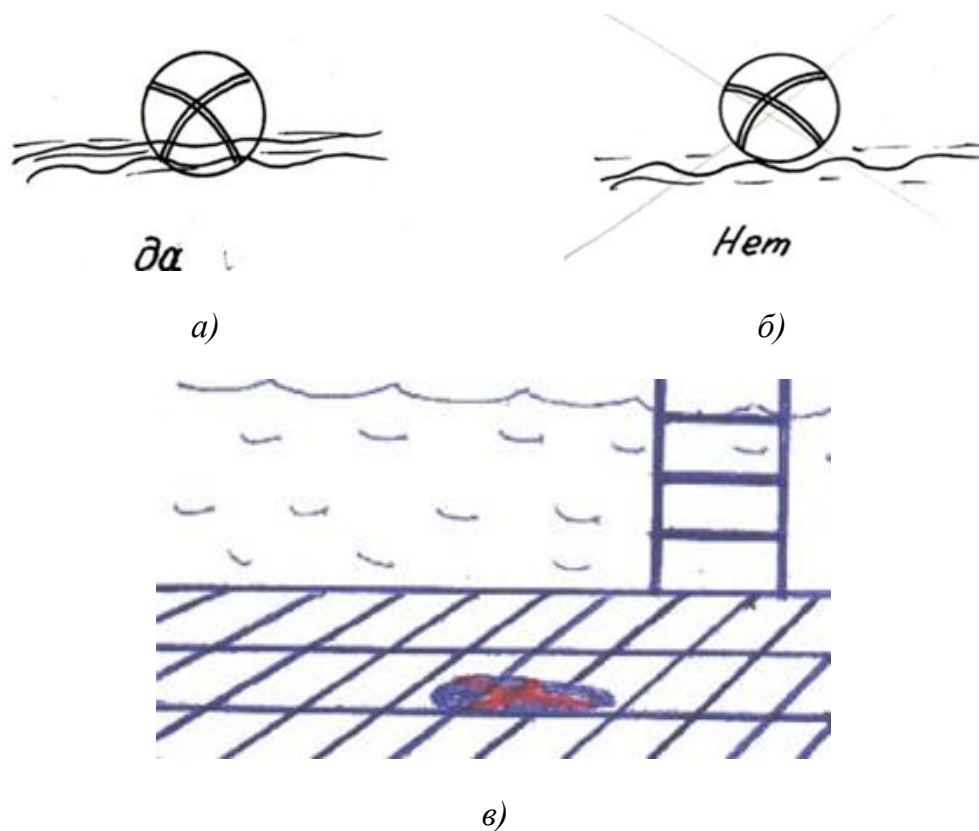
Человек отличается от всех перечисленных животных тем, что при его перемещении в воде возникают брызги, так как в отличие от сухопутных животных он проносит руки над водой и ударяет ногами по воде (за исключением спортивного способа брасс).

Для того чтобы научиться преодолевать страх и держаться на воде, необходимо расширить представление о свойствах воды и положении различных предметов в ней. Это поможет обучающимся, изучая рекомендации и приступив непосредственно к практическим занятиям, подключить свои наблюдения, воображение и даже неудачные попытки научиться плавать, чтобы самостоятельно и творчески подойти к поставленной задаче. Вспомним закон Архимеда: «На тело, погружённое в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу жидкости в объёме погруженной части тела».

Разберем на примерах.

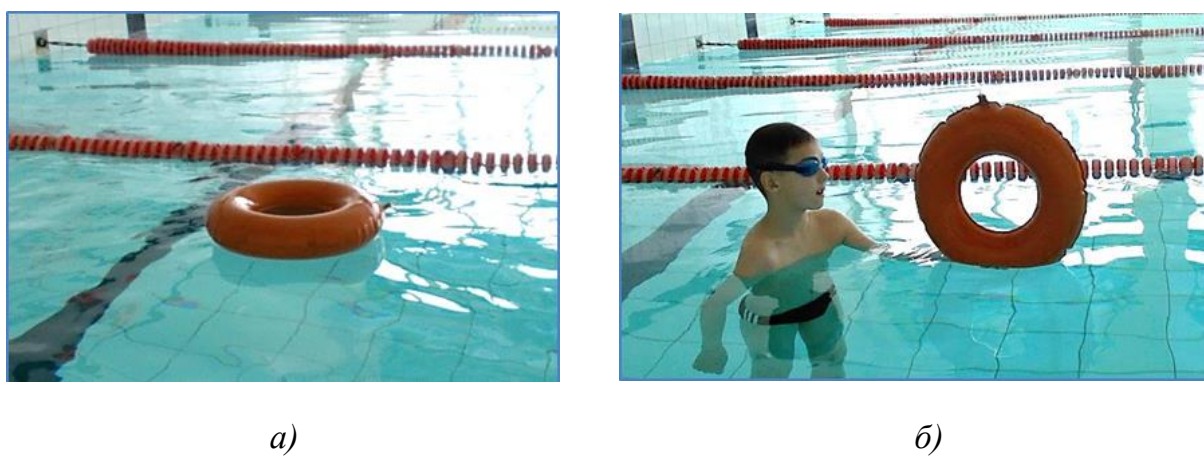
1. Из всех предметов, находящихся в воде, только надувной мяч – футбольный, волейбольный, детский и т. д. – находится в положении, когда как не бросайте его, он незначительно погрузится в воду (рис. 2, а),

но не может плыть, слегка касаясь воды (рис. 2, б). Если выпустить из него воздух, он утонет (рис. 2, в).



**Рис. 2**

2. Остальные предметы, а также человек и животные, находятся горизонтально по отношению к воде. Спасательный круг займет положение, изображенное на рис. 3, а, но не стоя, как на рис. 3, б.

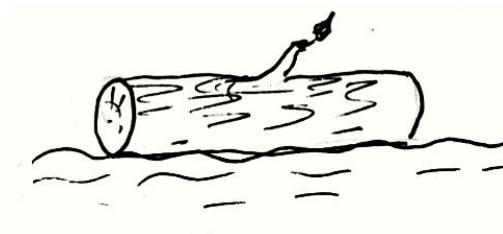


**Рис. 3**

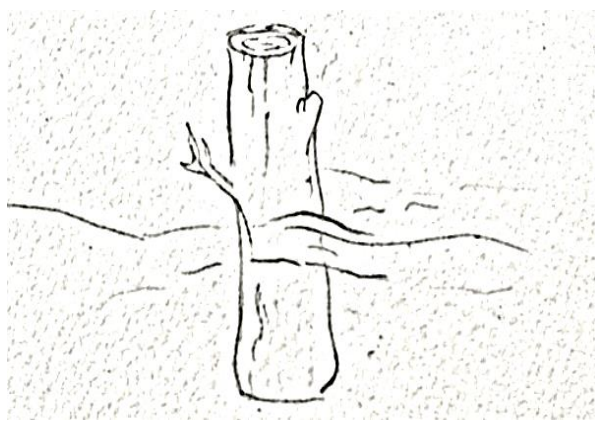
Сухое дерево, находящееся в воде, погружается на определённую глубину (рис. 4, а), но не плывет, слегка касаясь воды (рис. 4, б), и вы никогда не увидите дерево, «плывущее» стоя (рис. 4, в).



а)



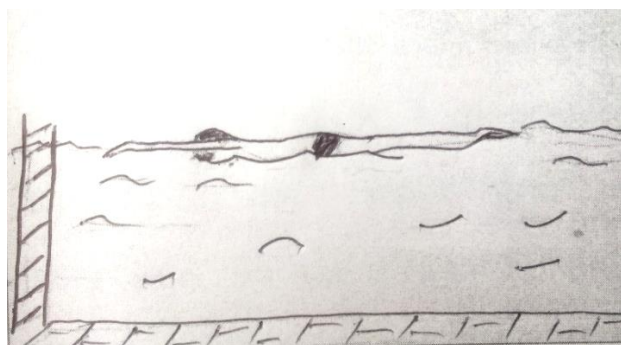
б)



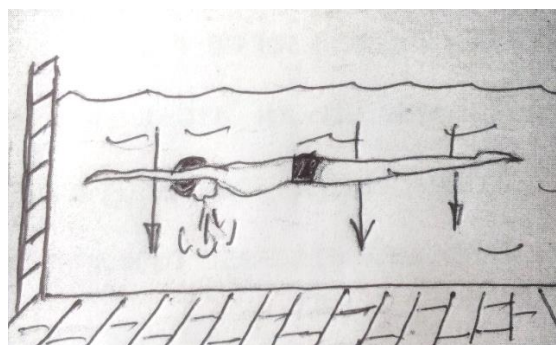
в)

**Рис. 4**

Ещё один пример: пловец находится в воде в положении скольжения с задержкой дыхания (рис. 5, а), и в этом же положении, но, сделав полный выдох, изображен пловец на рис. 5, б.



а)



б)

**Рис. 5**

Эти примеры убедительно доказывают, что человек, задержав дыхание, не делая никаких движений, может находиться на поверхности воды. Достичь этого можно путем серии последовательных подготовительных упражнений, позволяющих преодолеть страх воды, так как страх – главная причина того, что человек не умеет плавать.

Бытует мнение, что кошка не умеет плавать, поэтому и обходит воду стороной, но если захочет выжить – поплывет: срабатывает инстинкт самосохранения. В жизни встречаются разные ситуации, поэтому плавание, умение держаться на поверхности воды можно назвать жизненно необходимым навыком!

Чтобы научиться плавать, есть много возможностей: различные фитнес-клубы, опытные инструкторы, всевозможные пособия, но нет учебника, где последовательно от урока к уроку путем многократного повторения достигается главная цель – *преодоление страха воды*.

Если вы решились приступить к первому занятию, воспользуйтесь одним советом. Не используйте специальные очки для плавания на начальном этапе обучения вплоть до момента, когда научитесь держаться на воде и преодолевать некоторое расстояние.

Представьте ситуацию, что вы неожиданно оказались в воде, а очков для плавания при себе нет. Глаза будет щипать, вы станете жмуриться, одним словом, плохо ориентироваться в пространстве: куда плыть, за что хвататься? Легко представить, как поведет себя тот, кто умеет плавать без очков. Он окажется в выигрышной ситуации.

Некоторые неудобства появляются в начале обучения: пощипывание, резь, желание протереть глаза руками. Во время плавания и после него возникает небольшой туман перед глазами, но это быстро проходит. Иногда пользуются глазными каплями, хотя это необязательно. Научившись плавать, можно использовать очки, маску для длительного плавания, ныряния и доставания различных предметов со дна. Подводный мир откроется вам во всей своей красе, когда вы, преодолев свой страх, научитесь плавать.

### **Соблюдение правил безопасности при обучении плаванию в различных водоемах**

Вы решили обучаться плаванию самостоятельно, для этого необходимо внимательно ознакомиться с правилами безопасности на воде,

так как это связано с риском для жизни. Рассмотрим правила поведения в зависимости от того, где проводится обучение плаванию: плавательный бассейн, пруд, озеро, песчаный карьер, море.

1. Начнем с общедоступного и популярного места плавания – бассейна. В каждом бассейне на видном месте находится стенд, где подробно описаны правила пользования и требования к клиентам. Их нужно хорошо усвоить, ведь бассейн – это зона повышенной опасности: наличие везде кафельной плитки, нередко с острыми углами (раздевалки, душевые, бортики бассейна, сама чаша бассейна), и эта плитка всегда мокрая. Следует учитывать разную глубину бассейна. Как правило, студенты быстро забывают об этом, поэтому выполнение правил поведения в плавательном бассейне, соблюдение мер предосторожности ведет к снижению риска травматизма.

2. Рассмотрим меры безопасности при обучении плаванию в пруду, озере, песчаном карьере, реке, море. Правила безопасности в перечисленных водоемах примерно одинаковы, но есть и важные особенности. Например, на реке необходимо учитывать скорость течения. В пруду и озере – наличие илистого дна, водорослей, раскрывшихся ракушек, в песчаном карьере – резкие переходы мелкой и глубокой частей дна. В море – большие расстояния и внезапная смена погоды. И во всех без исключения водоемах возможно неожиданное появление посторонних подводных предметов (коряги, подтопленные деревья и т. п.). Следует запомнить, что нахождение у любого водоема требует повышенного внимания и осторожности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. В каком возрасте можно учиться плавать?
2. Какой фактор является решающим для обучения плаванию?
3. Почему надо правильно «дышать в воде» при обучении плаванию?
4. Почему опыт водоплавающих животных позволит правильно и осмысленно научиться плавать?
5. Почему на начальном этапе обучения плаванию нежелательно применять очки для плавания?
6. Какие общие особенности при обучении плаванию в любом водоеме вы можете назвать?
7. Каковы основные отличия каждого отдельно взятого водоема?
8. О чем нужно помнить, находясь у любого водоема?

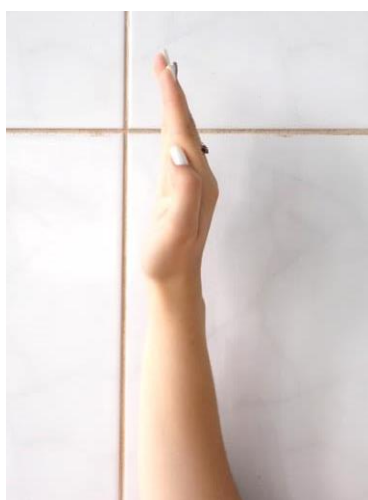
## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ПРИСТУПАЮЩИХ К ЗАНЯТИЯМ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Перед каждым уроком выполняйте разминку на 7 – 8 мин, применяя известные вам, а также приведенные ниже упражнения, которые помогут быстрее освоиться при переходе к занятиям в воде.

При выполнении любого упражнения, связанного с вращением или гребком руками на суше и в воде, необходимо следить за правильным положением ладоней. Все пальцы руки соединены и слегка согнуты, напоминают «ложечку» (рис. 6, *а*), вид сбоку (рис. 6, *б*). На рис. 6, *в*, *г*, *д* показано неправильное положение ладони, когда пальцы не соединены или прогнуты в обратную сторону.



*а)*



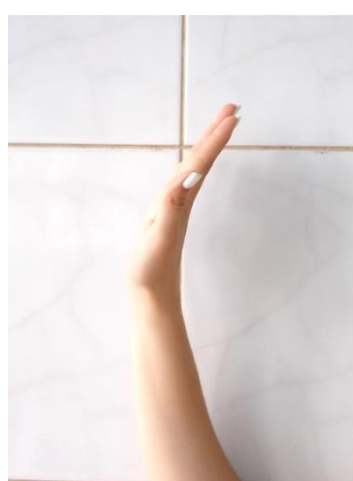
*б)*



*в)*



*г)*



*д)*

**Рис. 6**

За положением пальцев необходимо следить с первых занятий, чтобы правильное положение ладони стало привычным для качественного гребка в воде.

Прежде чем приступить к обучению в воде, проведем несколько уроков, занимаясь «сухим» плаванием. Даже пловцы высокого класса занимаются «сухим» плаванием, развивая гибкость, силу рук и ног, координацию, выносливость и т. д.

Занимаясь на суше, мы будем развивать координацию движений, правильное дыхание и учиться не бояться воды. Занятия «сухим» плаванием могут проходить в ванной комнате, на кухне, в любом помещении, даже во дворе (если позволяют условия).

Подробно остановимся на дыхании. Его можно сравнить с умением писать: пока не выучите алфавит от А до Я, не сможете писать. Так и в плавании: пока не будете знать технику выполнения дыхания пловца, не поплывете правильно.

Находясь в воде, вдох и выдох осуществляют *только ртом* и заканчивать можно через нос (через нос выдыхать не обязательно, достаточно держать воздух в носу). Правильное выполнение вдоха и выдоха показано на рис. 7, а, б: рот трубочкой, воздух втягивать и выпускать шумно, громко, как пылесос. Неправильное выполнение вдоха широко открытым ртом приведено на рис. 7, в: при такой технике вдоха при втягивании воздуха в рот попадает много воды. Неправильный вдох изображен также на рис. 7, г: рот сильно растянут, зубы сжаты, в таком положении возникает дополнительное усилие при вдохе и попадание лишней воды в рот.



а)



б)

*Рис. 7 (окончание см. на с. 20)*



в)



г)

*Рис. 7. Окончание (начало см. на с. 19)*

Мы теоретически рассмотрели правильное выполнение дыхания пловца. Прежде чем перейти к практическим занятиям, в начале каждого урока необходимо обязательное проведение разминки.

С этим правилом хорошо знакомы те, кто занимается в различных группах здоровья, посещает фитнес-клубы, секции и серьезно занимается спортом. Организм необходимо подготовить к двигательной нагрузке, для чего требуется растянуть, разогреть основные группы мышц, суставы путем выполнения различных упражнений.

Перед началом каждого занятия проведите разминку примерно на 7 – 8 мин, на которой должны быть задействованы различные группы мышц и суставов. Упражнения начинают выполнять сверху вниз: шея, верхний плечевой пояс, туловище, нижние конечности. Разминку заканчивают различными прыжковыми упражнениями. Используйте известные вам упражнения.

Избирательное выполнение упражнений общеразвивающего характера в значительной мере условно. Поэтому, например, выполняя упражнения на развитие подвижности в суставах, быстроты, занимающийся параллельно совершенствует и координацию движений, что очень важно в обучении плаванию. Имитация на суше движений, похожих на движения, выполняемые в воде, способствует быстрому и качественному обучению.

При затруднении составления комплекса упражнений, используемых в разминке, воспользуйтесь следующими рекомендациями.

1. Исходное положение – стоя лицом к зеркалу, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые вращения головы вправо, затем влево.

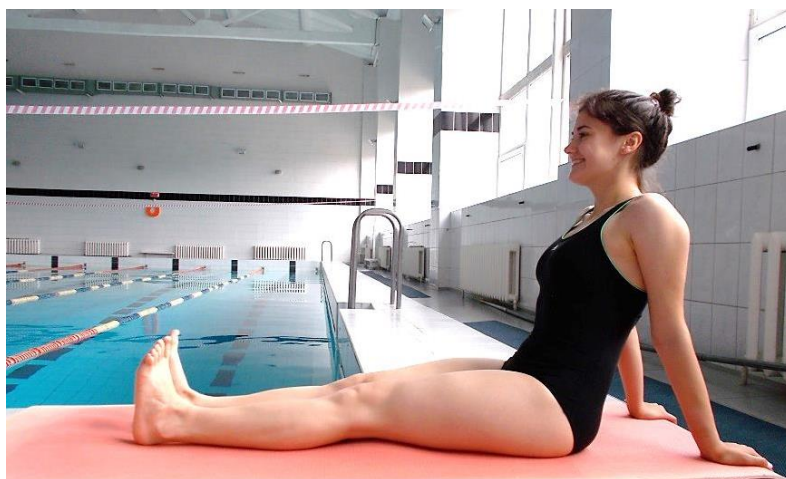
2. Исходное положение – то же, руки на поясе, сведение плеч вперед-назад.

3. Исходное положение – то же, круговое вращение плеч вперед, затем назад.

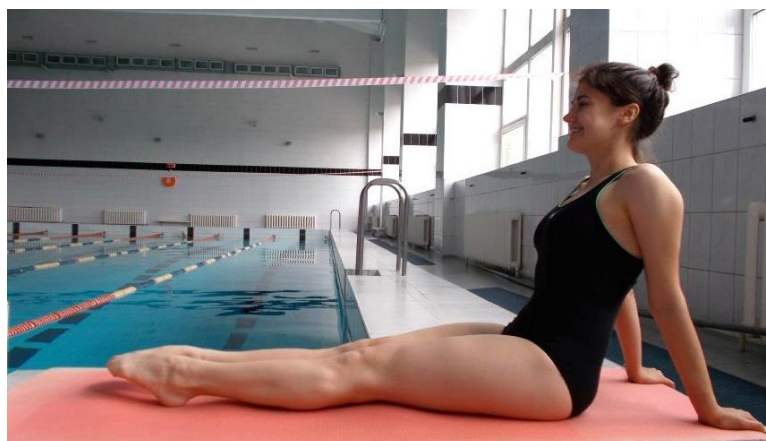
4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны, поворот туловища вправо-влево.

5. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки прямые вдоль туловища, наклоны вперед (при наклоне ноги в коленях не сгибать).

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги прямые, упор руками сзади, потянуть носки ног на себя (рис. 8, *а*), затем оттянуть вперед, как у балерины (рис. 8, *б*).



*а)*



*б)*

**Рис. 8**

В этот далеко не полный перечень упражнений включите свои упражнения. В дальнейшем на следующих уроках в разминку будут добавляться различные упражнения для развития координации, двигательных навыков, способствующие качественному обучению.

Заниматься «сухим» плаванием можно в любом помещении, но наличие зеркала обязательно.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Для чего необходимо выполнение разминки на суше перед каждым уроком?
2. Какие двигательные качества развивает разминка на суше?
3. Какова последовательность упражнений в разминке на группы мышц и суставов?
4. Какими упражнениями желательно начинать и заканчивать разминку на суше?
5. Назовите правильное положение ладоней при обучении плаванию.
6. Как правильно выполнять вдох в воде?
7. Что такое «упражнение на дыхание» пловца?

## **УРОКИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**

### **Урок № 1**

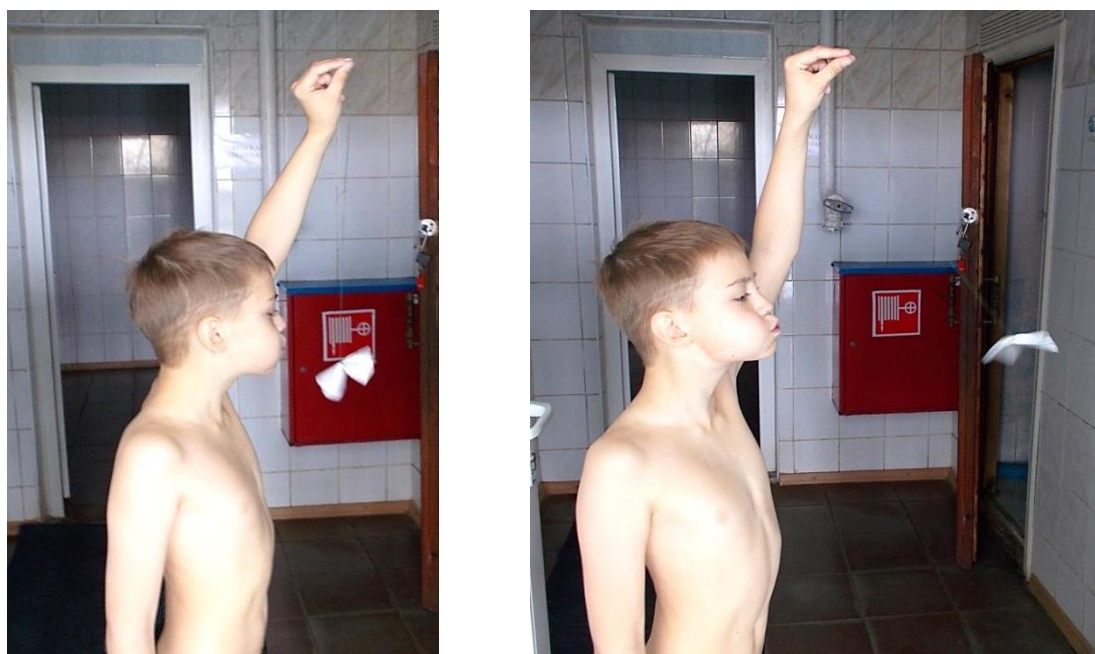
Выполните разминку 7 – 8 мин (включите рекомендуемые упражнения), используя любое помещение или на открытом воздухе. На первом занятии учимся правильно дышать.

1. Исходное положение – стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища (в дальнейшем – основная стойка) и смотрим в зеркало. Правильное положение рта: губы слегка вытянуты вперед «трубочкой» (см. рис. 7, а), неправильное: рот широко открыт (см. рис. 7, в) или сильно растянут (см. рис. 7, г). Посмотрите в зеркало и убедитесь, что положение рта правильное: для этого выполните все три варианта, а правильный повторите несколько раз.

2. Исходное положение – то же, но в руках держите обыкновенный шарик. Сделать глубокий вдох и максимально надуть шарик за

один выдох. Выпустите воздух из шарика. Отдохните 1 – 2 мин. Повторите задание несколько раз. Необходимо научиться максимально надуть шарик за один выдох.

3. Исходное положение – то же, в любой поднятой руке держите нитку (для большей наглядности привяжите к ней перышко, небольшой клочок бумаги и т. д.). Выполните вдох, а затем резкий выдох в сторону нитки, добейтесь максимального отклонения предмета, привязанного к ней (рис. 9), отдых по самочувствию. Повторить 3 – 5 раз.



*Рис. 9*

4. Исходное положение – основная стойка. Выполнить вдох и задержать дыхание на 10 – 15 с (на следующих занятиях прибавлять по несколько секунд, но до предела задерживать дыхание не рекомендуется). Отдыхайте по самочувствию и повторите 3 – 4 раза.

5. Исходное положение – основная стойка, смотрим в зеркало. Выполняем вдох и сразу выдох, как при надувании шарика 10 – 15 раз без остановки. Испытываете легкое головокружение или потемнело в глазах, значит, упражнение выполняется правильно. Отдохните по самочувствию. Повторите задание 3 – 5 раз.

На этом первый урок можно закончить. Вам может показаться, что задания были легкими и простыми. Даже легкие, на ваш взгляд, упражнения выполняйте на суше, добиваясь правильного исполнения

путем многократного повторения, и только потом переходите к изучению нового задания.

## Урок № 2

В подготовительной части урока выполните разминку урока № 1 и добавьте следующие упражнения:

1. Исходное положение – стоя перед зеркалом, основная стойка, правая рука прямая вверх, ладонь «ложечкой» «смотрит» вперед. Круговые вращения прямой правой рукой вперед, следим за положением ладони: при положении руки перед грудью ладонь «смотрит» вниз, около бедра – назад, за спиной – поворачиваем ладонь в исходное положение (смотреть в зеркало). Головой не крутить, вращение прямой руки в плечевом суставе с ускорением около бедра (рис. 10). Выполнить 10 раз.

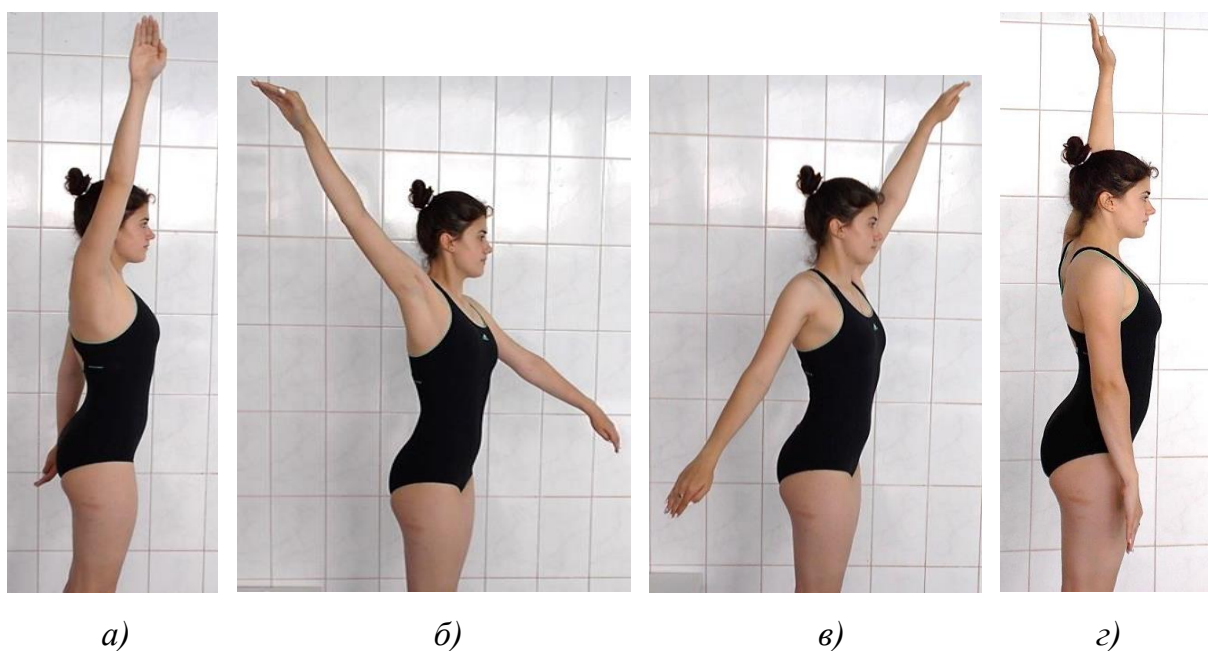


*Рис. 10*

2. Исходное положение – то же, но вверх левая рука, 10 круговых вращений вперед, рекомендации те же, что и в первом упражнении. Отдых произвольный, повторить 3 – 5 раз. При выполнении круговых движений, рука предплечьем касается уха, а бедра – большим пальцем руки. Голова и туловище не раскачиваются в стороны (рис. 11, а, б).

3. Исходное положение – основная стойка, правая рука прямая, вверху ладонь «смотрит» в сторону, мизинец назад. Вращение прямой рукой назад, за спиной ладонь «смотрит» вниз; коснувшись бедра большим пальцем, ладонь повернуть в сторону мизинцем вверх (рис. 11, в). Выполнить 10 круговых вращений рукой.

4. Исходное положение – то же, 10 круговых вращений назад прямой левой рукой. Отдых произвольный, повторить 3 – 5 раз. Рекомендации правильного выполнения как в 1 – 2-м упражнениях (рис. 11, г).



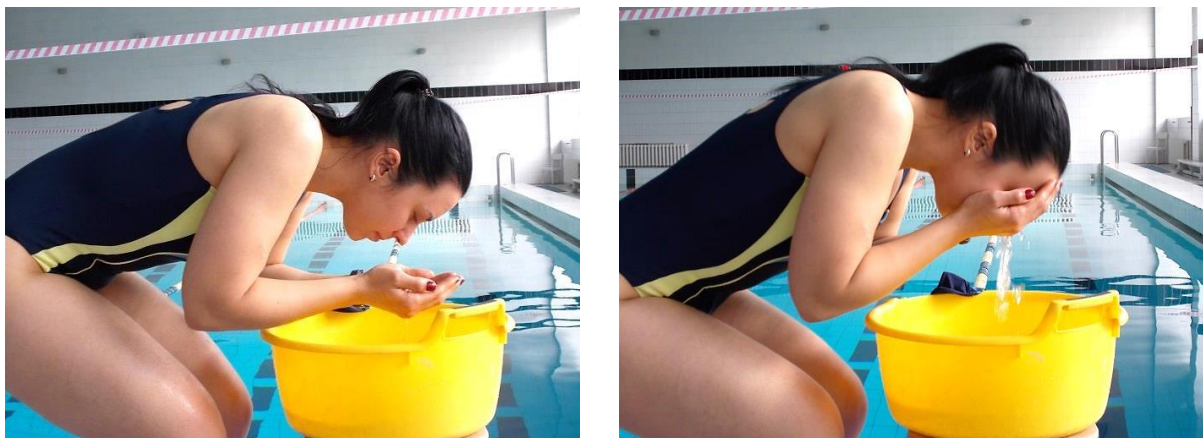
*Рис. 11*

В основной части урока нам понадобится обыкновенный таз с водой. Поставьте его перед зеркалом. Последовательно выполняем следующие задания:

а) наклонитесь над тазом, зачерпните в ладони воду и умойтесь два-три раза, затем посмотрите в зеркало, можно при этом поморгать глазами. Непроизвольно вам захочется протереть глаза руками, потому что будете испытывать пощипывание, покалывание, к этому неприятному ощущению необходимо привыкнуть. Отдохните по самочувствию. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не избавитесь от неприятных ощущений;

б) это же упражнение выполняйте, зачерпывая больше воды. Для этого ладони держите рядом «ложечкой». Окуните лицо в ладони

(рис. 12), затем посмотрите в зеркало. Болевых ощущений в глазах будет меньше. При многократном повторении этого упражнения глаза привыкнут к воде;



*Рис. 12*

в) исходное положение – стоя перед тазом с водой, возьмите его за края, сделайте вдох (правильное выполнение вдоха смотрите выше). Опустите лицо в воду, затем поднимите его и посмотрите в зеркало, глаза руками не вытирать. Отдых произвольный. Повторите 5 – 6 раз;

г) исходное положение – то же. Сделать вдох, опустить лицо в воду и задержать дыхание на 10 – 15 с. Затем выдох. Поднять голову, посмотреть в зеркало, глаза руками не вытирать. Повторите 5 – 6 раз.

Все вышеперечисленные упражнения направлены на привыкание глаз к воде и преодоление болевых неприятных ощущений. Глядя в зеркало, можно поочередно закрывать и приоткрывать глаза (с прищуром) до стекания воды со лба и глаз, это поможет быстрее и легче избавиться от неприятных ощущений в глазах. Приступайте к следующему уроку, хорошо освоив задачи урока № 2.

### **Урок № 3**

На суше в подготовительной части выполните разминку урока № 2. Добавьте следующие упражнения.

1. Исходное положение – стоя перед зеркалом, правая рука прямая, вверху ладонь «смотрит» вперед, левая рука прямая внизу, ладонь

«смотрит» назад, большой палец касается бедра. Одновременное вращение прямых рук вперед. Положение ладоней показано на рис. 10. Выполнить 10 вращений, считать под любую руку. Отдых произвольный. Повторить 3 – 5 раз.

2. Исходное положение, как и в упр. 1, но ладонь правой руки «смотрит» в сторону, мизинец назад, положение левой руки смотри в уроке № 2, упр. 3. Одновременное вращение прямых рук назад 10 раз. Отдых произвольный. Повторить 3 – 5 раз.

В основной части повторите урок № 2. Добавьте следующие упражнения:

а) исходное положение – стоя перед тазом с водой, держитесь за края, подбородок касается воды, смотрим на воду. Выполнить вдох и подуть на поверхность воды до образования воронки, чем больше воронка – тем правильнее выдох. Представить, что вы дуete на горячий чай и делаете сильный выдох, или на предмет, подвешенный на нитке (см. рис. 9), или надуваете шарик за один выдох. Отдых произвольный. Повторить 3 – 5 раз;

б) исходное положение, как в упр. а). Сделать вдох, опустить лицо в воду, сразу же выполнить выдох, почувствовать пузыри выдыхаемого воздуха ушами. С первого раза привыкайте выпускать весь воздух до конца (представьте, что вы надуваете шарик).

Задачи этих упражнений: научиться глубокому выдоху и закрепить навык открывания глаз в воде. Приступайте к следующему уроку, хорошо освоив задачи урока № 3.

## **Урок № 4**

На суше в подготовительной части выполните разминку урока № 3. Добавьте следующие упражнения.

1. Исходное положение – основная стойка перед зеркалом, корпус наклонен, ноги на ширине плеч, руки прямые вперед. Сгибая руки в локтях, поочередно выполняем круговые движения руками к груди и обратно (рис. 13, а). Выполняем 20 – 30 с. Отдых произвольный.

Three side-view photographs of a woman in a dark blue and yellow swimsuit performing a forward bend. The first photo shows her with a rounded lower back. The second photo shows her with a flatter back. The third photo shows her with a rounded lower back again.

*a)*
*б)*
*в)*

A young boy is crouching on a green mat in a tiled room, possibly a bathroom stall. He is shirtless and wearing black shorts with white stripes on the side. His head is buried in his arms, and he appears to be crying or distressed. The background shows white tiled walls and a white bench.

Основная цель этих упражнений на суше – совершенствование координации положения тела в воде.

Повторить все упражнения уроков № 1, 2, 3. Добейтесь правильного выполнения всех поставленных задач в каждом упражнении.

Выполнить упр. г) урока № 2 с задержкой дыхания 30 – 40 с. Умение задерживать дыхание на такой временной отрезок поможет правильно овладевать различными упражнениями в воде.

Урок № 4 является контрольным для всех прошедших занятий. Убедитесь в свободном выполнении поставленных задач, только тогда приступайте к следующему занятию.

## Урок № 5

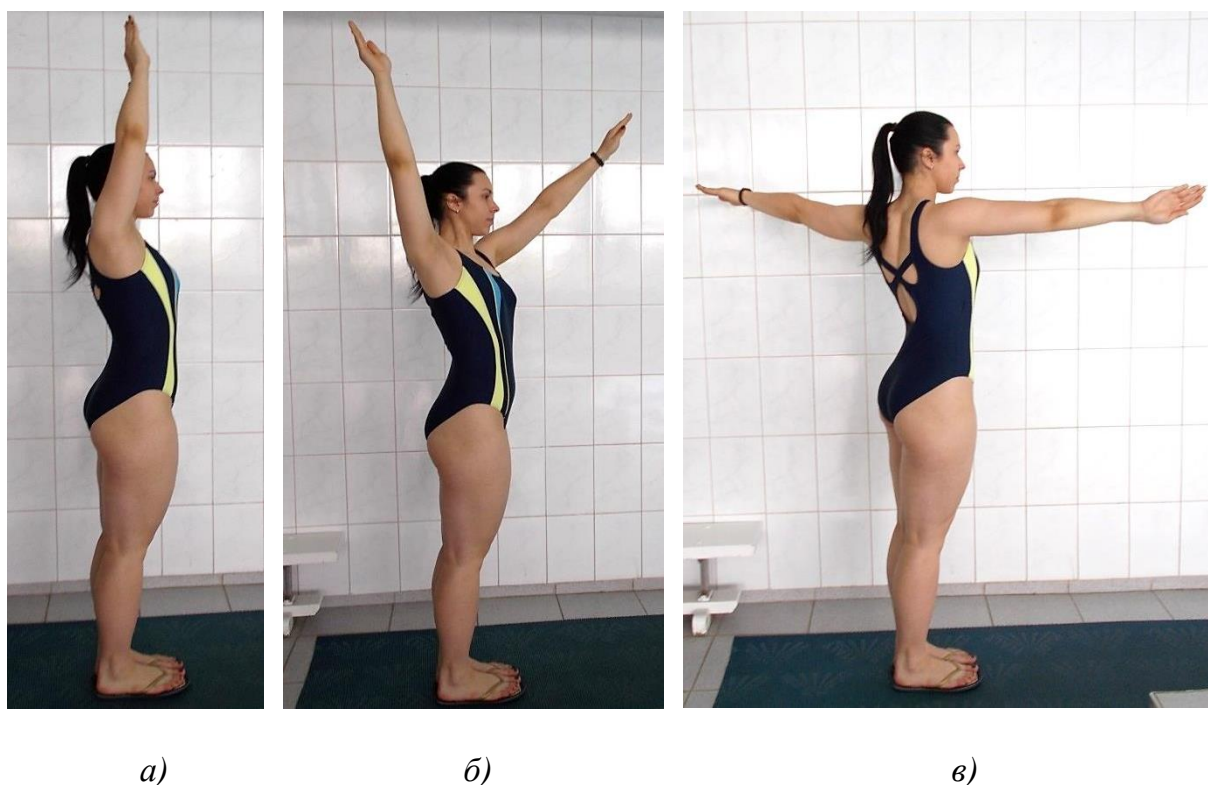
В подготовительную часть этого урока включите все упражнения предыдущих занятий. Следует учитывать, что в каждый урок добавляются новые упражнения. Поэтому в общеразвивающие упражнения на все группы мышц, рассчитанные на 7 – 8 мин, но не более 10 мин, включите те, которые вам больше подходят и выполнение которых доставляет вам удовольствие. Специальные упражнения, например, открывание глаз в воде, выдохи в воду, задержка дыхания и так далее требуют многократного повторения и представляют большую трудность. При изучении нового упражнения следует добиваться правильной техники его выполнения и всех предъявляемых требований, много раз повторяя и доводя до автоматизма. Только такое отношение к каждому уроку может гарантировать дальнейший успех.

Разучим еще упражнения на развитие координации движений, гибкости, сообразительности. Технически они трудновыполнимые, поэтому будьте внимательны при чтении и выполнении этого задания.

Исходное положение – основная стойка перед зеркалом, руки прямые над головой, одновременные круговые вращения правой рукой вперед, левой назад (рис. 15). Для правильного выполнения начните медленное движение правой рукой вперед, а левой – назад, расслабленными руками продолжайте движение до бедра и с ускорением возвращайтесь в исходное положение. Не получилось с первого раза – не отчаивайтесь. Попробуйте начальное движение с небольшим разведением рук.

Исходное положение – то же. Выполняем движения правой рукой вперед, левой – назад (рис. 15, а), затем вернитесь в исходное положение.

Интервалы отдыха произвольные. Постепенное увеличение амплитуды разведения рук (рис.15, б, в). Идеальный вариант – добиться многократного вращения расслабленных прямых рук без остановки вверху. При этом голова и туловище не раскачиваются в стороны, смотреть перед собой в зеркало. Отдых произвольный.



**Рис. 15**

Теперь разучим новое упражнение. Для этого используем табуретку, скамейку, поваленное дерево, пенек и т. д.

Исходное положение – сидя, ноги прямые, носки оттянуты (как у балерины), упор руками сзади (рис. 16, а). Поочередное интенсивное движение ногами вверх-вниз с разведением на 20 – 30 см. Для удобного выполнения спину отклоните назад, ноги в коленях слегка согните, носки ног всегда оттянуты. Количество движений одной ногой 10 – 15 раз. Для правильного выполнения представьте, что перед оттянутыми носками подвешен мяч, и вы поочередно оттянутым левым и правым носком касаетесь подвешенного мяча (рис. 16, б).



а)



б)

**Рис. 16**

В основной части повторите упражнение урока № 2 (см. рис. 12), повторите упражнения, которые представляют для вас наибольшую трудность.

Разучим новое упражнение, которое является ключевым в обучении плаванию и называется «упражнение на дыхание».

Исходное положение – стоя перед зеркалом, наклонившись над тазом, держимся за его края, подбородок касается воды, смотрим в зеркало (рис. 17, а). Сделать вдох на счет 1 – 2, опустить лицо в воду – выдох на счет 1 – 5 (рис. 17, б). Подробное описание выполнения вдоха и выдоха приведено в уроке № 2. Затем поднять голову, посмотреть в зеркало – вдох на счет 1 – 2, опустить лицо в воду – выдох на счет 1 – 5, и так несколько раз.



а)



б)

*Рис. 17*

Если даже при многократном повторении техника выполнения упражнения представляет трудность, причины могут быть в следующих ошибках: попадание воды в рот, неумение сделать полный выдох.

Если одно из разучиваемых упражнений не освоено, необходимо вернуться к предыдущим урокам и добиться правильного выполнения трудных для вас упражнений. Особенно сложно освоить выдох в воду, открывание глаз в воде, не вытирая их впоследствии.

Упражнение на дыхание выполняется не менее 30 раз без остановки, чтобы глаза привыкли к воде, не испытывая при этом дискомфорта. Сколько времени придется осваивать пятый урок, а точнее, упражнения на дыхание, зависит от ваших способностей, настойчивости, терпения. Только после этого переходим к следующим, самым трудным урокам – урокам *в воде*.

Чтобы освоить шестой урок, требуются некоторые пояснения. Обучение в бассейне и открытом водоеме имеет отличия. Подробнее остановимся на занятиях в открытом водоеме. Несколько основных рекомендаций:

1. Проводить занятие обязательно в присутствии умеющего плавать помощника.
2. Выбрать место без течения (залив, озеро, пруд, река со слабым течением).
3. Выбрать небольшое место с пологим ровным (без ям) дном, уровень воды – не выше груди.

4. Перед началом занятия проверить дно на отсутствие в нем стекла, банок, приплывших коряг и других опасных предметов.

5. Вбить колышек в дно водоема на 30 – 40 см выше уровня воды.

6. Температура воды и воздуха должна быть комфортной (в дождливую, ветреную, прохладную погоду занятия переносите в помещение).

7. Проводить занятие 2 – 4 раза в неделю.

8. Продолжать обучение без очков для плавания.

Подготовительные упражнения для обучения плаванию в воде имеют следующие задачи:

1. Устранение инстинктивного страха перед погружением в воду – как основа психологической подготовки к обучению.

2. Информирование учащегося о физических свойствах воды (плотности, давлении, температуре), дать ему почувствовать выталкивающую, а также ее подъемную силу.

3. Научиться ориентироваться в непривычных условиях водной среды и уверенно чувствовать себя в ней.

Освоение водной среды начинается с выполнения простейших движений, естественных для человека с момента появления на свет. Многие из них мы делаем рефлекторно, не задумываясь, другие осваиваем в процессе жизни – это вновь приобретенные движения: ходьба на лыжах, гимнастика, борьба, прыжок с парашютом и т. д.

В связи с этим рассмотрим естественную особенность, данную человеку природой, – **дыхание**. Это изначальный, рефлекторный механизм организма человека, о котором мы даже не задумываемся.

При обучении плаванию дыханию отводится особое место. Чтобы опустить лицо в воду и тем более сделать выдох в воду необходимо преодолеть неприятные ощущения в глазах, вода попадает в нос, у многих людей это вызывает панику. Но как бы это не звучало парадоксально, находясь в воде, дышать нужно **ртом**! Вот почему правильное дыхание пловца – основа плавания. Если упражнение на дыхание вы делаете неуверенно, испытываете неприятные ощущения, необходимо возвратиться к упражнениям первых пяти уроков. Если, выполняя упражнение на дыхание, вы чувствуете себя комфортно, делая без остановки не менее 30 выдохов в воду, и при этом вам хватает воздуха, значит, можете переходить к уроку № 6.

С шестого урока начинаем обучение в водной среде, в которой учащийся будет испытывать новые необычные ощущения от нахождения в воде. Все предлагаемые упражнения новые, требующие собранности, аккуратности и внимания при выполнении. Особое место отводится упражнениям на дыхание пловца в новых условиях, поэтому необходимо продолжать совершенствовать их, повторяя дома в тазу по несколько раз в день, даже если вы приступили к занятиям в открытом водоеме или бассейне (см. рис. 17).

## Урок № 6

В подготовительной части выполните привычную для вас разминку 7 – 8 мин, затем специальные развивающие упражнения (5 – 6 мин) и упражнения на координацию (см. урок № 5, рис. 15). Это упражнение желательно включать в каждую разминку, оно поднимает тонус, помогает быстро настроиться на дальнейшую работу.

На первых занятиях в воде важно, чтобы объем воды был не выше груди. В открытом водоеме используйте заранее вбитый в дно колышек, выступающий над водой на 50 – 60 см.

В основной части урока применяем простейшие упражнения, знакомящие с основными свойствами воды и позволяющие преодолеть инстинктивный страх воды.

В дальнейшем все уроки будут проводиться в открытом водоеме. Если упражнения связаны с опорой, эту функцию выполняет колышек, при обучении в бассейне опорой служат лестнка, разграничительная дорожка или бортик бассейна.

1. Осторожно войдите в воду и медленно небольшими шагами дойдите до колышка и возьмитесь за него любой рукой. Передвигаясь к колышку, вы будете испытывать некоторое сопротивление воды, так как она имеет плотность и вязкость. Привыкайте к новым для вас ощущениям. Держитесь одной рукой за колышек. Любой прямой ногой выполняем движения вперед, в сторону, назад (носок ноги оттянут). Выполните эти движения другой ногой. Количество повторений и отдых произвольное. При этом держитесь за колышек поочередно правой и левой рукой.

2. Исходное положение – то же, держась одной рукой за колышек. Одной ногой выполняем «удары по мячу», сгибая при этом ногу в колене, но носок ноги при ударе оттянут. Выполните такие же движения другой ногой, держась за колышек поочередно руками. Количество движений ногой и отдых произвольное.

3. Исходное положение – то же. Ходьба грудью вперед вокруг колышка большими шагами, преодолевая сопротивление воды коленями, бедрами, животом. Возьмитесь за колышек другой рукой, повторите ходьбу вокруг колышка. При выполнении этого упражнения наклоните плечи слегка вперед. Количество шагов и отдых произвольное.

4. Исходное положение – то же. Держитесь двумя слегка согнутыми в локтях руками за колышек на уровне плеч. Выполняйте подскоки от дна двумя ногами, постепенно увеличивая высоту подскока. Количество прыжков и повторений произвольное.

5. Повторяем упражнение 4, но за колышек держимся то правой, то левой рукой.

6. Исходное положение – то же. Выполняйте любые движения рукой, ногой, телом, двумя руками, ногами, т. е. те движения, которые дают вам новые ощущения при нахождении в воде.

Приведем некоторые упражнения с опорой одной или двумя руками о колышек (бортик бассейна, ограничительную дорожку в бассейне). Ходьба приставными шагами по дну правым боком, затем так же левым. Ходьба по дну спиной вперед. Подскоки на левой ноге, потом на правой. Выполняйте любые движения в воде, которые помогут вам преодолеть боязнь воды, импровизируйте. Используйте опору одной или двумя руками, не опускайте лицо в воду. Количество упражнений и отдых произвольное.

7. В заключительной части урока выполните упражнение «умывание» (см. рис. 12); если испытываете затруднение, можно «умываться» одной рукой, другой держаться за колышек, ограничительную дорожку или лесенку бассейна. Количество повторений и интервалы по самочувствию.

8. Исходное положение – держась одной рукой за колышек, подбородок касается воды. Подуть на воду, как на горячий чай. Количество повторов и отдых произвольное.

На этом занятие можно закончить, выйти из воды и растереться полотенцем. Занятие не должно превышать 45 мин, из них 15 мин – разминка на суше, 30 мин – упражнения в воде, при этом учитывайте погодные условия: температуру воды, воздуха и ветер. Даже при благоприятной погоде делайте кратковременные перерывы для отдыха на берегу водоема.

## Урок № 7

Вводная часть на суше: выполните разминку урока № 6. Общеразвивающие упражнения – 7 – 8 мин. Специальные развивающие упражнения – 5 – 6 мин. Упражнения на координацию – 1–2 мин (см. рис. 15).

В основной части в воде повторите упражнения урока № 6. Упражнения, которые вы освоили, в дальнейшем можно исключить, сосредоточив внимание на наиболее трудновыполнимых для вас.

Для следующих упражнений потребуется повышенная концентрация внимания, так как задания выполняются без опоры руками.

1. Исходное положение – стоя по пояс в воде, руки вдоль туловища, лицом к инструктору. Вдох – присесть до подбородка, выдох. Вернуться в исходное положение. Количество повторений произвольное.

2. Исходное положение – то же, ноги слегка согнуты в коленях, прыжки вверх толчком двух ног, стараться с каждым подскоком выпрыгивать выше. Количество подскоков и дыхание произвольное.

3. Упражнение то же, подскоки на левой ноге.

4. Упражнение то же, подскоки на правой ноге.

5. Исходное положение – стоя в воде, руки вдоль туловища, ходьба спиной вперед. Руками помогайте удерживать равновесие.

Во всех этих упражнениях дыхание и количество повторений произвольное. Интервал отдыха между подходами по самочувствию.

В заключительной части урока умойтесь двумя руками. После каждого умывания открывайте глаза, не вытирая их, продолжаем учиться плавать без очков. В конце занятия повторяем упражнение выдох в воду – дуем на «горячий чай» (см. урок № 3).

Выйти из воды, растереться полотенцем.

## Урок № 8

На суше повторить разминку уроков № 6 – 7.

В основной части в воде повторите упражнения 6 – 7-го уроков, исключая совсем или сокращая количество выполнения легких для вас упражнений, уделив больше внимания тем, которые еще не отработаны.

Выполним несколько новых упражнений для ознакомления с физическим свойством «плотность воды», способствующих лучшей ориентации начинающего пловца. Все дальнейшие упражнения связаны с различными перемещениями в воде с помощью рук, т. е. без опоры руками. Обучающийся находится по пояс в воде.

1. Исходное положение – стоя на дне лицом к инструктору, немного наклониться вперед, руки слегка согнуты в локтях, ладони «смотрят» в стороны. «Разгребаем» ладонями воду в стороны, затем «собираем» воду до соединения ладоней. Количество повторений и отдых произвольное.

2. Исходное положение – то же. Ходьба вперед, помогая руками.

3. Исходное положение – то же. Ходьба правым боком приставными шагами, помогая руками.

4. Исходное положение – то же. Ходьба левым боком приставными шагами, помогая руками.

5. Исходное положение – то же, но руки в стороны, согнуты в локтях, касаются ладонями воды. Постараться сесть на дно, для этого сделать вдох, оттолкнуться двумя ногами, слегка согнутыми в коленях, и выполнить движение ногами вперед. Затем поджать ноги, одновременно опираясь руками о воду (ладони рук «смотрят» вниз), коснувшись дна ногами, встать.

6. Исходное положение – то же. Ходьба спиной вперед, помогая руками. При выполнении этого упражнения необходимо быть внимательным. Плечи могут заваливаться вперед из-за сопротивления воды, и обучаемый просто сядет в воду. Чтобы встать, необходимо сделать движение ногами как в упр. 5.

При выполнении этих упражнений руки помогают продвижению в воде и удерживают равновесие. Положение ладоней см. на рис. 6.

В заключительной части урока продолжим выполнять упражнения из уроков № 1 – 5.

С переходом занятий в открытый водоем или бассейн задачи обучения остались прежними:

- преодоление инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей и подъемной силой воды;
- совершенствование правильного дыхания.

Целям и задачам обучения способствует следующая система тренировок.

1. «Умыть» лицо (см. рис. 12).
2. Подуть на «горячий чай» (см. урок № 3).
3. Вдох – задержать дыхание до счета 10, не опуская лицо в воду.
4. Вдох – задержать дыхание до счета 10, присесть в воду до уровня глаз (руки в любом удобном для вас положении).
5. Вдох – задержать дыхание до счета 10, присесть в воду с головой, встать, открыть глаза, не вытирая их.
6. Вдох – задержать дыхание как можно дольше (но не до предела). Опустить лицо в воду, руки без напряжения опущены вниз, ноги слегка согнуты в коленях. Легко оттолкнуться от дна, упражнение называется «медуза» (рис. 18).



*Рис. 18*

При выполнении всех этих упражнений количество повторений и интервалы отдыха по самочувствию.

В заключительной части урока можно 5 мин самостоятельно поплавать, соблюдая осторожность, под наблюдением инструктора.

Переходим к следующему уроку, если предыдущие упражнения освоены.

## Урок № 9

На суше выполните разминку урока № 8.

В воде в подготовительной части урока повторите упражнения урока № 8, исключая легковыполнимые, задерживаясь на трудных для вас.

В основной части урока выполняем цели, поставленные на предыдущем уроке, и задачи по тренировке открывания глаз в воде.

После освоения всех упражнений без опоры руками переходим к выполнению новых:

1. Исходное положение – основная стойка, делаем вдох, присели с головой под воду с задержкой дыхания (в пределах разумного). Руки, ноги расслабленные – «медуза». Почувствуйте невесомость. Этого можно добиться путем полного расслабления и глубокого вдоха грудью (см. рис. 18). Затем встать, глаза не вытирать. Повторить 5 – 6 раз, отдых произвольный.

2. Исходное положение – то же. Выполнить вдох, присесть с головой под воду, резкий выдох – встать (глаза не вытираем). Отдых произвольный, повторить 5 – 6 раз.

3. Исходное положение – то же. Разучим упражнение «поплавок» (рис. 19). Сделать глубокий вдох, прижать ноги к груди, коснуться лбом колен (задержать дыхание), руками обхватить колени и дать возможность воде, «как на волнах», подержать вас.



*Рис. 19*

При правильном выполнении вы почувствуете, что, даже когда вы не делаете никаких движений руками и ногами, вода вас держит. Это самый наглядный пример того, что, не затрачивая никаких усилий, можно держаться на воде. Повторите упражнение «поплавок» 5 – 6 раз. Отдых по самочувствию. Продолжайте повторять упражнение на следующих уроках, если на первом занятии оно не получилось.

4. Переходим к одному из основных упражнений – упражнению на дыхание пловца. Выполняя его дома в тазу с водой, вы научились повторять его многократно без остановок. Совершенствуем дыхание в воде.

Зайти в воду по грудь, немного наклониться вперед, взяться прямыми руками за колышек (лесенку, бортик), подбородок на воде, смотреть вперед (рис. 20). Сделать вдох, задержать дыхание и принять горизонтальное положение как на рис. 21, *а*. Выполняйте вдох и выдох в воду без остановки (см. рис. 17). Количество попыток и отдых по самочувствию.



*Рис. 20*

5. В этом упражнении потребуется помощник. Исходное положение – основная стойка. Вдох – присесть с головой под воду, помощник в воде показывает количество пальцев на руке, обучаемый должен сосчитать. Если обучение проходит в бассейне, можно посчитать в воде количество ступенек на лестнице для спуска в бассейн или количество плиток в обозначенном месте на бортике или на дне бассейна. Количество повторений и отдых произвольное. Подсчет пальцев, плиток и т. д. необходим для того, чтобы помощник был уверен, что вы открываете глаза под водой.

В заключительной части урока – купание в течение 5 – 7 мин. В это время обучаемый, используя свои или разученные упражнения, продолжает привыкать к воде.

## **Урок № 10**

На суше выполните разминку, в которую включите упражнения на разогревание, гибкость, развитие внимания, координации, помогающие в обучении плаванию. Иными словами, разминка становится стандартной, состоящей из упражнений, необходимых именно вам. Продолжительность разминки не более 10 – 12 мин.

В подготовительной части повторяем упражнения уроков № 6 – 9.

В основную часть отнесите упражнения на дыхание «медуза», открывание глаз в воде. К ним можно добавить следующие:

1. Исходное положение – стоя в воде, взяться прямыми руками за колышек на уровне воды (лесенку, ограничительную дорожку, низкий бортик бассейна), подбородок касается воды. Сделать вдох, опустить голову поглубже, задержать дыхание и подняться прямыми ногами до уровня воды. Носки ног оттянуты. Правильное положение на поверхности воды следующее: затылок, таз, пятки и ноги с оттянутыми носками видны из воды (рис. 21, *а*). На рис. 21, *б* изображено неправильное положение тела. Закончив упражнение, подтянуть колени к животу – встать. Задержка дыхания, количество повторений и отдых по самочувствию.



а)



б)

**Рис. 21**

2. Исходное положение – то же. Выполнить все как в первом упражнении, затем правой рукой отпустить опору, не меняя положения руки и тела, полежать, подтянуть колени к животу – встать. Задержка дыхания, количество повторений и отдых по самочувствию.

3. Исходное положение – то же. Повторить это же упражнение, отпуская опору левой рукой.

4. Исходное положение – то же. Повторить упражнение, отпуская поочередно то правую, то левую руку.

5. Исходное положение – то же. Повторить упражнение, отпуская опору двумя руками одновременно. Это упражнение является одним из ключевых, и от правильного выполнения зависит успех дальнейшего обучения, поэтому отнеситесь внимательно к предлагаемым рекомендациям:

- держаться за опору легко, не пытаясь вдавить ее в дно водоема;
- держаться за опору двумя руками;
- тело не должно быть напряжено;
- выполняйте упражнение на задержку дыхания по самочувствию;
- заканчивая упражнение, без резких движений прямыми руками возьмитесь за опору, подтяните колени к животу, сделайте выдох, встаньте.

Во всех перечисленных упражнениях количество повторений, интервалы отдыха по самочувствию.

Закончите основную часть упражнением на дыхание, добиваясь многократного повторения без остановок (см. рис. 17). Возьмите за правило постоянно выполнять это упражнение в начале, середине и в конце каждого урока. Вы почувствуете в итоге, что вода меньше попадает в рот и нос, дышится легче, а количество повторений увеличивается.

В заключительной части урока – 5 – 7 мин самостоятельного купания, используя свои или разученные упражнения.

К следующему уроку понадобится пенопластовая доска для плавания или любой небольшой резиновый предмет (медицинский круг, детский круг и т. д.).

## **Урок № 11**

На суше проведите стандартную (привычную) разминку не более 10 – 12 мин.

На воде в подготовительной части повторяем упражнения из уроков № 6 – 10 (10 мин).

В основной части выполните упражнения урока № 10, затем разучим новые. Используем подручные предметы (пенопластовая доска, надувной круг и т. д.). Важно, чтобы надувные предметы не были сильно накачены. Научимся правильно применять плавательный предмет (в дальнейшем будем называть его доской).

1. Исходное положение – держим доску за края, руки прямые, локти сверху, подбородок касается воды, смотрим вперед. Без резких толчков мягко отталкиваемся от дна (бортика), не давим руками на доску, подбородок также касается воды. Лечь горизонтально так, чтобы таз и пятки были видны из воды, (рис. 22, *а*). Техника выполнения упражнения неверная, если локти не опираются на доску, плечи и подбородок высоко подняты над водой, а таз, наоборот, глубоко в воде (рис. 22, *б*).



*а)*



*б)*

**Рис. 22**

2. Исходное положение – то же. Слегка оттолкнуться от дна (бортика бассейна). Горизонтальное положение легче принять, если сделать вдох, опустить лицо в воду и ненадолго задержать дыхание, не напрягаться. Выполнив упражнение с задержкой дыхания, подожмите ноги к животу, встаньте на дно. Вернитесь на место в исходное положение. Количество повторений по самочувствию.

3. Исходное положение – то же. Сделать вдох, принять горизонтальное положение, лицо опустить в воду, задержать дыхание. Движение ногами выполнять часто и легко, слегка сгибая их в коленях, чтобы на поверхности воды оставался ровный пенный след от носков ног (рис. 23, *а*). Недопустимо, если ноги сильно согнуты в коленях и возникают брызги (рис. 23, *б*).



*а)*



*б)*

**Рис. 23**

4. Исходное положение – стоя на дне по грудь в воде (рис. 24, *а*) или по пояс (рис. 24, *б*). Прямыми руками держим пенопластовую доску, подбородок на воде. Выполняем упражнение на дыхание (см. рис. 17). Цель задания: научиться не сгибать руки и не опираться о доску. Для этого при вдохе подбородок не должен касаться воды. Довести количество вдохов и выдохов без остановок до 30 раз. Отдых и количество подходов по самочувствию.



а)



б)

**Рис. 24**

В заключительной части – самостоятельное купание с использованием ранее разученных упражнений (5 – 7 мин).

## **Урок № 12**

На суше проведите привычную для вас разминку 10 – 12 мин.

На воде. В подготовительной части совершенствуйте те упражнения из уроков № 6 – 11, которые не совсем освоили. Уделите этому 10 мин.

В основной части повторите упражнения урока № 11, соблюдая предложенные рекомендации:

- лежать на воде с опущенным в воду лицом, задержать дыхание, отпустить опору из рук;

- держась за доску прямыми руками, работать ногами с опущенным в воду лицом;

- то же, но смотреть вперед, подбородок касается воды;

- упражнение на дыхание с доской в прямых руках, стоя на дне.

Довести количество вдохов и выдохов до 30 раз.

Количество повторов и интервалы отдыха по самочувствию.

Разучим новое упражнение на дыхание без опоры руками. Примите устойчивое положение в воде. Предлагаются три варианта, чтобы сохранить равновесие. Исходное положение – выберите удобный для вас вариант (рис. 25, а, б, в).



а)

б)

в)

**Рис. 25**

Выполнение упражнения на дыхание в любом из трех вариантов, выбранных вами, будет отличаться от ранее изученных (с опорой о колышек, см. рис. 20; с доской, см. рис. 24) тем, что в нем нужно следить за равновесием тела в воде, для этого делайте небольшие движения руками в воде. Интервалы между выполнением по самочувствию, но условие остается прежним: добиться количества вдохов и выдохов не менее 30 раз. Продолжать упражнение в основной части урока 20 – 25 мин.

В заключительной части – самостоятельное купание 5 – 7 мин.

### **Урок № 13**

На суше выполните разминку 10 – 12 мин.

В воде. В подготовительной части для более уверенного нахождения в воде выполните ранее изученные упражнения (10 мин).

В основной части повторите упражнения, рекомендованные на уроке № 11, и упражнения на дыхание без опоры руками (см. рис. 25).

Разучим новое упражнение, тренирующее умение лежать на спине. Оно трудное как в технике исполнения, так и психологически. Главный совет – строго придерживайтесь рекомендаций.

Зайти в воду по грудь. Руки вдоль туловища, немного согнуты в локтях. Прогибаясь медленно в плечах, положить затылок на воду, смотреть вверх. Слегка оттолкнуться ногами от дна и, одновременно делая движение животом вверх, постараться занять горизонтальное положение, помогая при этом любыми плавными движениями рук в воде.

Упражнение не получится, если вместо движения животом вверх вы будете просто садиться в воду (рис. 26, *а*).



*а)*



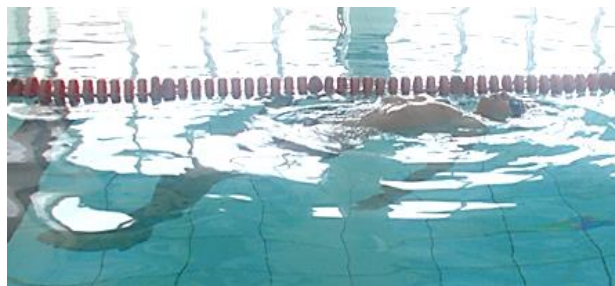
*б)*



*в)*



*г)*



*д)*



*е)*

**Рис. 26**

Рекомендации для правильного выполнения упражнения:

1. Зайти в воду по грудь (рис. 26, б).
  2. Лечь на воду плечами, затылок касается воды (рис. 26, в). Прогнитесь так, чтобы тело напоминало натянутый спортивный лук (рис. 26, г).
  3. Сделать вдох, слегка оттолкнуться от дна, постараться лечь на воду так, чтобы лицо не погрузилось под воду (смотреть вверх) (рис. 26, д, е).
  4. Оттолкнувшись от дна, не забывайте сделать движение животом вверх.
  5. При необходимости слегка пошевеливайте руками в воде без брызг.
  6. Если ноги не всплывают, незначительно сгибая их в коленях с оттянутыми носками, поочередно выполняйте движение вверх-вниз.
  7. Находясь в горизонтальном положении, тело должно быть расслабленным, дышите произвольно, осуществляя движение ногами.
- Выполняйте эти рекомендации без суеты и резких движений, чтобы освоить правильную технику выполнения этого основного упражнения. Количество повторений и отдых по самочувствию.
- Делать упражнения в основной части урока 20 – 25 мин.
- В заключительной части – самостоятельное купание 5 – 7 мин.

## Урок № 14

На суше проведите разминку 10 – 12 мин.

В воде. В подготовительной части используйте ранее изученные упражнения для более уверенного нахождения в воде (10 мин).

В основной части продолжаем осваивать упражнения урока № 13, уделив особое внимание самым сложным для выполнения. Повторение главных упражнений: «на дыхание», «лежа на спине».

Разучим новое: упражнение на дыхание с работой ног. В предыдущих уроках мы разучивали отдельные элементы этого упражнения (см. рис. 22 – 24). Теперь необходимо все перечисленные рекомендации выполнить одновременно. Для этого важно соблюдать следующие условия.

1. Правильная работа ног: попеременные небольшие сгибания-разгибания в коленях, носок оттянут, небольшой пенный след из-под ног.

2. Горизонтальное положение, таз виден из воды, плечи, наоборот, в воде, подбородок – на воде, прямые руки не давят на доску.

3. Правильное дыхание (при вдохе подбородок на воде).

Если это упражнение не получилось, значит, вы не научились:

а) делать упражнение на дыхание;

б) лежать на воде с доской;

в) работать ногами с доской и т. д.

Видимо, на первых уроках вы не отработали правильную технику выполнения всех элементов упражнений, посчитав их второстепенными, и пренебрегли советом не приступать к следующему уроку, не освоив элементы предыдущих упражнений. Только так можно рассчитывать на окончательный положительный результат.

Продолжим обучение. Плавайте, выполняя правильно рекомендации, на расстояние не более 5 м, чтобы не уплыть на глубокое место водоема (за этим должен следить помощник). Глубина – не выше груди, поэтому лучше плавать к берегу или вдоль него. Проплыв 5 м, отдохните и вернитесь к месту начала выполнения упражнения. Количество повторений и отдых по самочувствию.

Основная часть рассчитана на 20 – 25 мин.

В заключительной части – самостоятельное купание 5 – 7 мин.

## **Урок № 15**

На суше проведите разминку 10 – 12 мин.

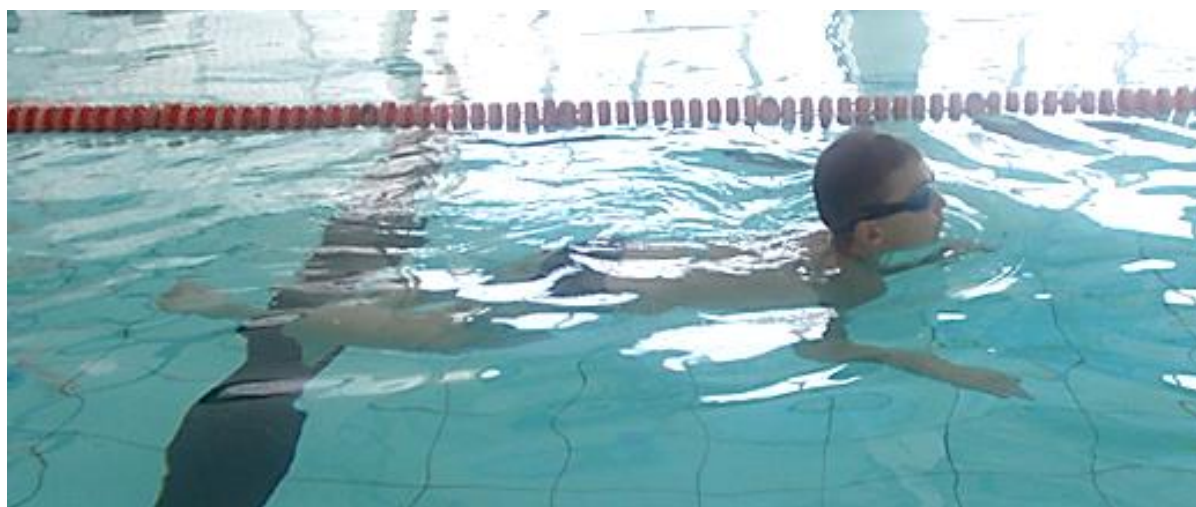
В воде. В подготовительной части продолжаем повторять упражнения для освоения воды из урока № 14 (не более 10 мин).

В основной части выполните упражнения на работу ног с доской и дыхание. Количество повторений и интервалы отдыха по самочувствию.

Разучим новые упражнения, реализующие основную цель наших занятий: научиться держаться на воде, не касаясь дна ногами. Способ называется плавание «по-собачьему» (в дальнейшем «плавание на груди»).

Зайдите в воду не выше груди. Вначале выполните упражнение «медуза» (см. рис. 18). Повторите 3 – 4 раза. Задержка дыхания и отдых между повторениями по самочувствию.

1. Исходное положение – стоя на дне, руки перед грудью согнуты в локтях. Наклонитесь вперед, подбородком коснитесь воды, одновременно слегка оттолкнитесь от дна и выполняйте загребающие движения руками без брызг. Лицо в воду не опускать, дыхание произвольное (рис. 27). Положение в воде как у плывущей собаки (см. рис. 1).



*Рис. 27*

Для правильного выполнения воспользуйтесь рекомендациями:

- а) на своем опыте вы убедились, что вода вас удерживает на поверхности;
- б) все движения выполняйте плавно;
- в) тело ненапряженное, подбородок касается воды, дыхание произвольное;
- г) выполняя движения руками, ногами расходуйте силы только на продвижение вперед, а не на удержание тела над водой, т. е. не старайтесь подняться над водой как можно выше;
- е) проплывите 5 – 6 м «по-собачьему» легко, без напряжения.

Соблюдайте осторожность, плавайте к берегу или вдоль него под наблюдением инструктора. Количество повторений и интервалы отдыха по самочувствию.

2. Продвижение по воде на спине. Подробное описание этого упражнения и его выполнение вы изучили на уроке № 13. Постарайтесь проплыть 5 – 6 м, используя те же рекомендации, как при плавании «по-собачьему», только при плавании на спине смотрим вверх.

В основной части урока на выполнение этих двух заданий отведите 20 мин. Отдых проводите активно, т. е. выполняйте упражнение на дыхание, работайте с доской и т. д. Добивайтесь совершенства при выполнении основных заданий, т. е. ощущения легкости, комфортности.

В заключительной части урока – самостоятельное плавание (5 – 7 мин).

## **Урок № 16**

На суше – обычная разминка 10 – 12 мин.

В воде – подготовительная часть, повторите прошлый урок. Время – не более 10 мин.

Основная часть. Мы подошли к конечной цели обучения, умению держаться на воде. Необходимо напомнить, что безопасное плавание – это умение держаться на воде на любой глубине и возможность остановиться для отдыха, оставаясь на поверхности воды, не касаясь дна ногами.

На заключительном занятии отработаем это умение. Вы научились держаться на воде на груди (плаваете «по-собачьему») и на спине, преодолевая небольшое расстояние, не касаясь дна ногами.

Уровень воды на занятиях – не выше груди. Объединим два основных задания урока № 15: плавание «по-собачьему» (в дальнейшем – плавание на груди) и на спине, переход из одного способа удержания на поверхности воды в другой, не касаясь дна ногами. Разучим два варианта.

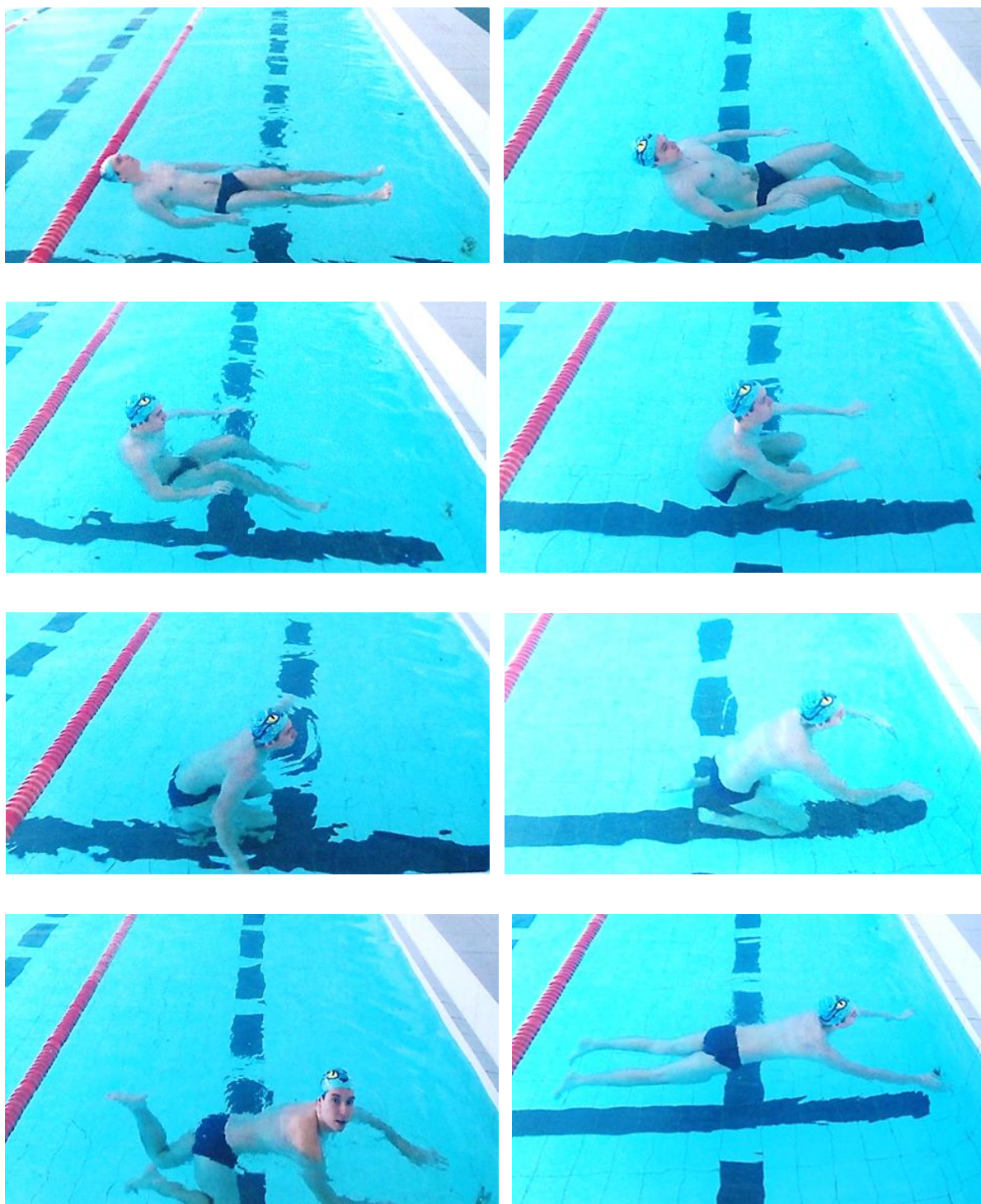
Продержитесь на поверхности воды в положении плавание на груди, применяя рекомендации урока № 15, примерно 10 с. Затем одновременно разведите руки в стороны, подожмите согнутые ноги в коленях к животу и, выпрямляя ноги вперед, лягте затылком на воду (рис. 28).



*Рис. 28*

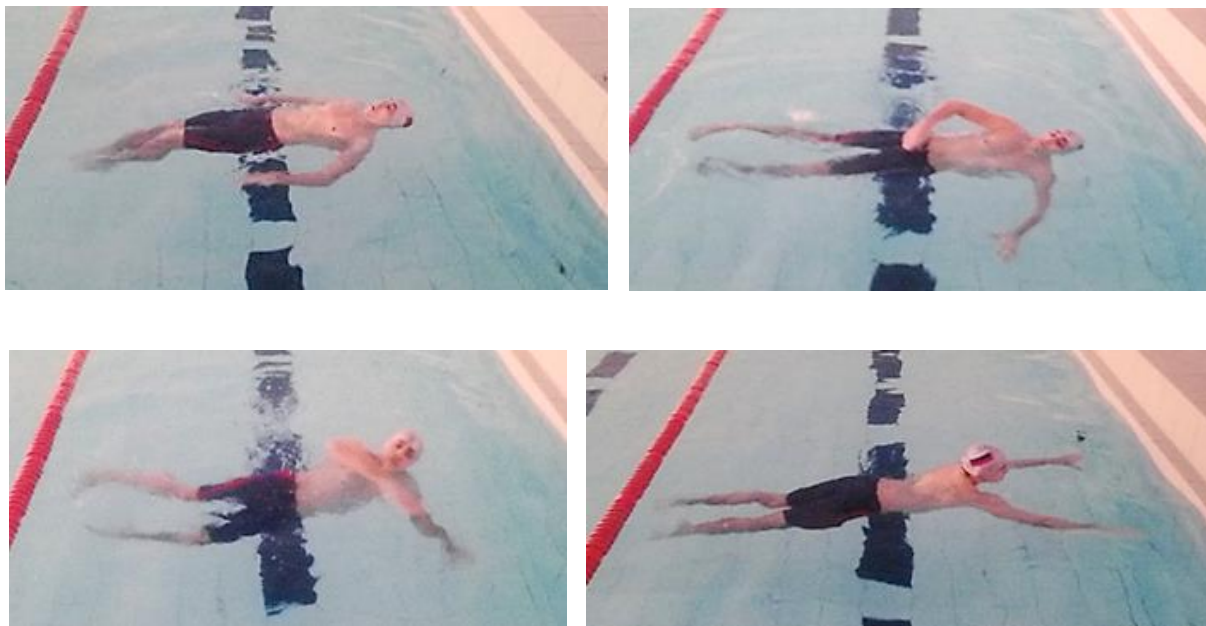
Смотреть вверх и выполнять движения животом вверх, как рекомендовано на уроке № 13 при изучении плавания на спине (см. рис. 26). Полежите на спине примерно 10 с, затем перейдите в положение «плавание на груди». Для этого повторите движения для перехода на спину,

т. е., помогая руками, поджать ноги, выпрямить их назад, лечь на грудь. Повторить те же движения, что и на рис. 28, только в обратном порядке. Дышите произвольно. Повторяйте переход с груди на спину и наоборот с отдыхом в каждом положении не менее 10 с несколько раз (рис. 29).



*Рис. 29*

Второй вариант выполняется с переворотом через правый или левый бок. Исходное положение – держимся на воде на спине. Для переворота на грудь через левый бок сделайте загребающее движение вправо одновременно двумя руками (рис. 30) и дальше выполняйте рекомендации как для плавания на спине (см. урок № 13).

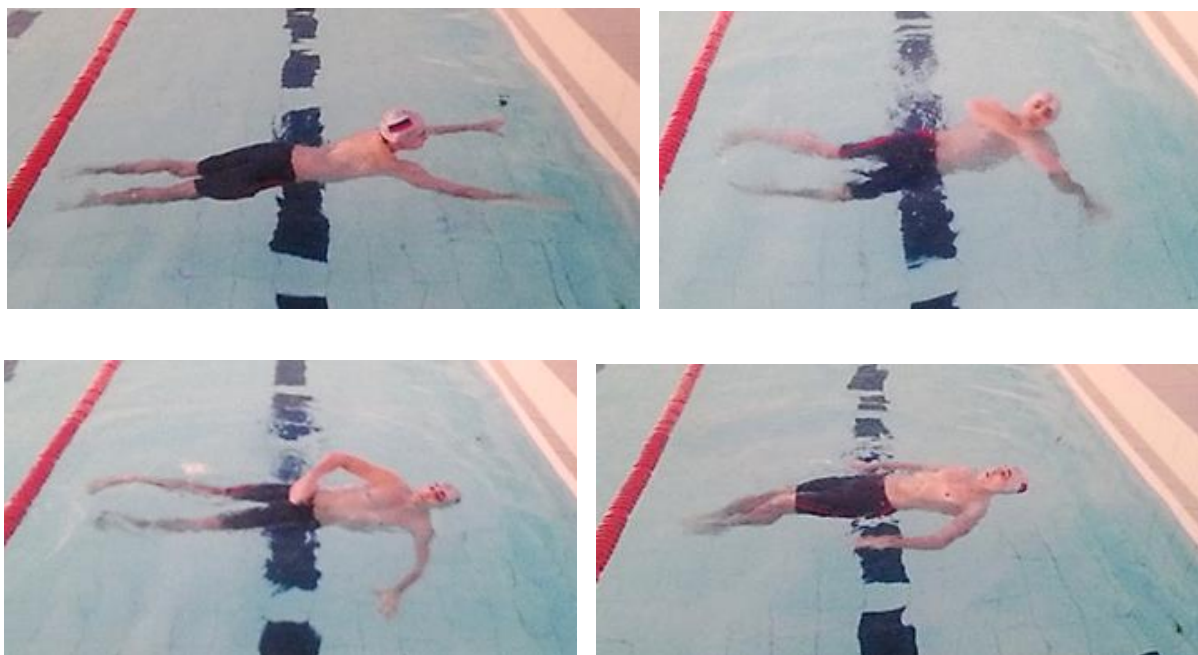


*Рис. 30*

Для переворота через правый бок выполните загребающее движение двумя руками влево (рис. 31) (обратный порядок).

Пробуйте все предложенные варианты, добивайтесь легкости выполнения, учитесь отдыхать на воде, лежа на спине и груди. Для правильного выполнения применяйте все ранее предложенные рекомендации. Количество повторений и интервалы отдыха по самочувствию. Чем дольше вы можете лежать на груди с последующим переворотом на спину и обратно, не касаясь дна ногами, тем увереннее вы держитесь на воде.

Время пребывания в воде на груди и спине – на ваше усмотрение. Постепенно увеличивайте время многократного перехода из одного положения в другое и обратно, не касаясь дна ногами. Тогда будет выполнена главная задача всех уроков – умение как можно дольше держаться на поверхности воды, не касаясь ногами дна и при этом не уставая.



*Рис. 31*

Количество повторений и время отдыха по самочувствию.

Время основной части – 20 мин.

В заключительной части – самостоятельное купание 5 – 7 мин.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Перечислите основные этапы уроков.
2. Какие задачи решаются на первых шести уроках?
3. Какова цель использования зеркала при обучении «сухому» плаванию?
4. Что такое «упражнение на дыхание пловца», его значение в обучении плаванию?
5. Почему при обучении плаванию необходимо выполнение принципа последовательности?
6. Какие требования выдвигаются при выборе места для занятий в открытом водоеме?
7. Какую задачу решает подготовительная часть урока?
8. В чем значение основной части урока?
9. Объясните значение заключительной части урока.
10. Какие факторы способствуют успеху в обучении плаванию?

## **ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА**

Плавание в Российской Федерации – один из популярнейших видов физического воспитания. Оно получает все более широкое распространение среди студенческой молодежи. Плавание в рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» в вузе предусматривает контрольно-зачетные требования. Временные параметры, которые отражены в учебной программе, – это двухразовые занятия в недельном цикле продолжительностью месяц – полтора в году. Таким образом, студенты по учебному расписанию могут плавать в бассейне от 8 до 10 раз. В то же время нужно заметить, что из числа студентов 20 % вообще не умеют плавать и нуждаются в самостоятельных занятиях.

Любые занятия по плаванию нужно рассматривать как одно из наиболее эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания. Поэтому студенческой молодежи рекомендуются занятия плаванием и самостоятельное купание в свободное время. Оно не только доставляет удовольствие, но и приносит большую пользу. Регулярные самостоятельные занятия плаванием благотворно влияют на все системы организма. Каждый студент обязан знать элементарные понятия спортивной физиологии: как влияют занятия плаванием и водная среда на двигательную деятельность. Плавание относится к видам двигательной деятельности, в которых движения носят циклический характер.

Наиболее простые плавательные движения – это движения в воде «по-собачьему». В этом случае осуществляется координация, близкая к перекрестной, т. е. сходная с координацией движения при ходьбе, беге и ползании. Новички в плавании в первую очередь используют этот способ передвижения в воде. В процессе самостоятельных занятий плаванием образуются новые координационные отношения мышечной деятельности. Так, в способе плавания кролем на цикл гребковых движений руками приходится два, четыре, шесть, восемь, а иногда

и десять циклов гребковых движений ногами. Ноги совершают движения в некоторое кратное число раз больше, нежели руки. Плавание на боку по форме имеет некоторое сходство с движениями при переползании. В способе плавания брассом руки и ноги совершают не поочередные, а одновременные движения. Перекрестная координация движений при плавании этим способом отсутствует. В плавании кролем отдельные циклы движений настолько тесно связаны, что не удастся точно разграничить начало и конец каждого цикла.

При плавании брассом циклы движений связаны менее прочно. В процессе плавания посылки ритмических нервных импульсов из центральной нервной системы к скелетным мышцам и другим органам поддерживаются постоянно возникающими ритмическими раздражениями рецепторов двигательного, кожного и других анализаторов.

Особенности координационной структуры движений пловца, а также особенности его кровообращения, дыхания и терморегуляции определяются специфическими условиями водной среды, ее большой плотностью и теплоемкостью, отсутствием твердой, привычной для человека опоры при передвижении. При погружении в воду тело человека испытывает ее давление. Оно тем больше, чем на большую глубину погружено тело. Давление зависит от массы воды, находящейся над погруженной частью тела. Например, на нижнюю часть тела человека при стоянии в воде по шею (глубина 1,5 м) вода давит с силой 1,15 атмосферы. При горизонтальном положении человека в воде на глубине 30 – 50 см тело испытывает давление 0,03 – 0,05 атмосферы. Вместе с тем тело человека, погруженное в воду, теряет в своем весе столько же, сколько весит объем воды, вытесненной телом. Человек весит в воде не более 2 – 4 кг. В этих условиях пловец при горизонтальном положении почти не нуждается в дополнительных мышечных усилиях для поддержания позы. Он может в воде длительно производить такие движения конечностями, которые на суше вызывают быстро нарастающее утомление из-за наличия статических усилий. Значительное давление на суставы и ступни способствует выработке плавности движений и полному расслаблению мышц.

Кроме этого необходимо работать над повышением силы, быстроты, ловкости и выносливости студента. Интенсивность мышечной работы при плавании может довольно широко варьироваться. Вода больше, чем воздух, затрудняет перемещение тела. Чем быстрее происходит перемещение, тем больше сопротивление воды. Так, при плавании со скоростью 1,75 м/с сопротивление возрастает до 12 кг. Для преодоления его человеку необходимы значительные мышечные усилия. Для увеличения скорости передвижения тела в воде пловец производит гребковые движения, т. е. движения, за счет которых и происходит перемещение тела, обычно значительно быстрее, чем подготовительные к ним движения в воде. Совершенствование двигательных навыков пловца обуславливает возникновение так называемого «чувства воды». Это тонкое ощущение изменений величины сопротивления воды, появляющееся, главным образом, как результат корковых процессов, возникающих под влиянием работы кожного и двигательного анализаторов. Понижение температуры воды по сравнению с обычной при плавании вызывает бóльшую или мёньшую утрату «чувства воды».

**Расход энергии.** При нахождении человека в воде без движений отмечается рефлекторное увеличение дыхания и газообмена, что ведет к повышению расхода энергии. Например, пребывание человека в воде при температуре 24 – 25 °С в течение 3 – 4 мин вызывает увеличение глубины дыхания почти в два раза, при этом отмечается увеличение обмена веществ на 50 – 70 %. Расход энергии пловца зависит от температуры воды, способа и скорости плавания, величины проплываемой дистанции и степени тренированности. Чем ниже температура воды, тем больше при прочих равных условиях расход энергии. Он возрастает также при более быстром плавании.

Кроль как более быстрый способ плавания вызывает бóльший расход энергии, чем другие способы передвижения в воде. Некоторый расход энергии обусловлен тратой энергии для сохранения равновесия при горизонтальном положении тела в воде. На 1 м пути пловец тратит

энергию в 3 – 4 раза больше, чем пешеход. Величина потребления кислорода при интенсивном плавании зависит в первую очередь от тренированности пловца.

**Дыхание.** При горизонтальном положении тела в воде она оказывает давление на поверхность туловища с силой около 15 кг. Во время вдоха необходимо преодолеть указанное сопротивление воды. При плавании выдох обычно совершается в воду, что также связано с преодолением сопротивления воды, находящейся над уровнем рта и носа, а следовательно, и с затратой некоторых дополнительных мышечных усилий. При плавании на спине выдох облегчается, так как производится над поверхностью воды. Указанные выше обстоятельства свидетельствуют о больших требованиях, предъявляемых при плавании к функции дыхания. При плавании удельный вес тела человека изменяется в зависимости от фаз дыхания. При вдохе он варьируется от 0,976 до 0,989 г/см<sup>3</sup>, при выдохе – от 1,013 до 1,057 г/см<sup>3</sup>. После вдоха человек легче всплывает, выдох облегчает погружение в воду.

Для пловцов характерна большая подвижность грудной клетки. Разница ее окружности при вдохе и выдохе у хороших пловцов колеблется от 10 до 16 см; жизненная емкость легких достигает 5000 – 7000 см<sup>3</sup>; минутный объем дыхания может быть доведен до 90 – 110 л. В процессе овладения дыханием в воде возникает четкая связь дыхательных движений с плавательными. Дыхательные движения составляют обязательную часть двигательного навыка плавания. Овладение дыханием при плавании представляет собой очень важный и длительный процесс, требующий обучения и совершенствования.

**Кровообращение.** При горизонтальном положении тела пловца облегчается работа сердца. Участие больших мышечных групп во время плавания обеспечивает улучшение кровообращения. Этому же способствуют глубокое дыхание пловца, ритмичная деятельность мышц, отсутствие значительных статических усилий. Понижение температуры воды вызывает рефлекторное сужение сосудов с последующим активным их расширением. При длительном нахождении человека в прохладной воде может возникнуть ощущение озноба. После

плавания иногда наступает продолжительное понижение кровяного давления вследствие расширения периферических сосудов под влиянием холода. Минутный объем сердца при плавании может возрасти до 30 – 35 л. Сердце при плавании работает с большим мышечным напряжением.

**Состав крови.** При продолжительном пребывании человека в холодной воде увеличивается содержание гемоглобина в крови, а количество эритроцитов возрастает на 20 – 25 %. Эти сдвиги осуществляются главным образом за счет выхода крови из депо в сосудистое русло.

При плавании наблюдается некоторое уменьшение резервной щёлочности крови наряду с увеличением содержания калия и кальция.

**Терморегуляция.** Известно, что вода лучше проводит тепло, нежели воздух. Поэтому тело в воде довольно быстро теряет тепло. Например, пребывание в воде при температуре 12 °С в течение четырех минут вызывает дополнительную потерю тепла около 100 кал. Подвижность воды в еще большей мере увеличивает теплопотери. При наличии большой потери тепла можно сохранить постоянство температуры тела только путем повышения теплообразования (химическая терморегуляция). Интенсивные мышечные движения в воде могут не только обеспечить устойчивость температуры тела, но даже несколько повысить ее. При повышении температуры тела отдача тепла организмом может возрасти вследствие рефлекторного расширения кожных сосудов.

Систематическое плавание в воде, температура которой постепенно понижается, оказывает тренирующее влияние на физиологические механизмы терморегуляции. Путем постепенного систематического закаливания организма можно выработать способность длительно плавать в прохладной воде.

Систематические самостоятельные занятия по плаванию приводят к некоторому увеличению подкожного жирового слоя, способствующего уменьшению теплопотерь. Этот факт свидетельствует о явлениях приспособления к условиям длительного пребывания в воде.

## Вопросы для самоконтроля

1. С чем связана потеря «чувства воды»?
2. Каковы особенности расхода энергии при плавании?
3. Расскажите о функции дыхания человека при плавании. Почему дыхательные движения составляют обязательную часть двигательного навыка плавания?
4. Как работает система кровообращения при плавании?

## СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

К способам плавания относятся кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин) и брасс. В процессе самостоятельных занятий чаще используются кроль на груди, спине и брасс, а баттерфляй в основном не практикуется, потому что по технике исполнения он более сложен, чем остальные. Исходя из этого, в данном учебном пособии изложена техника выполнения брасса, кроля на груди и спине.

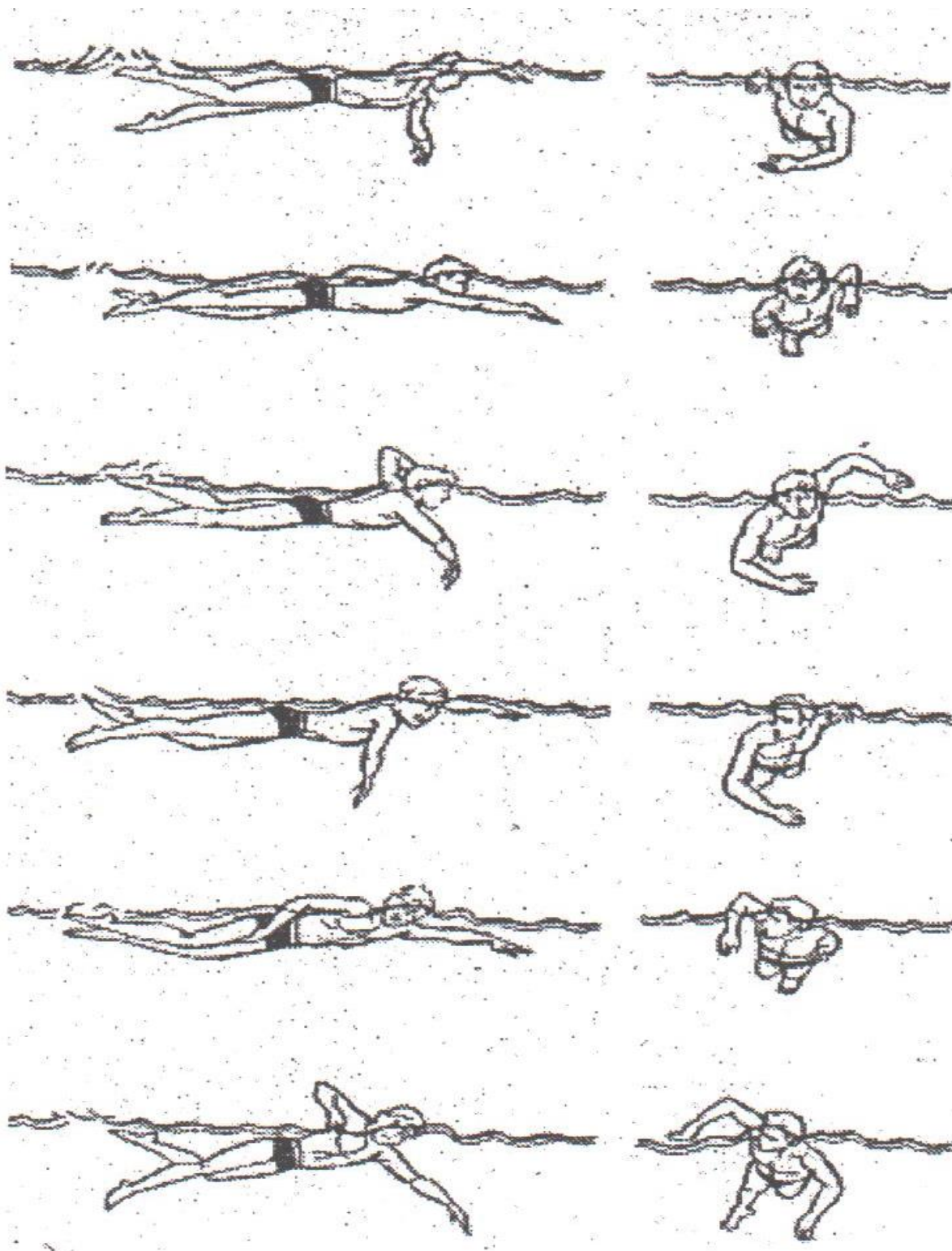
**Техника плавания кролем на груди** – наиболее популярный скоростной способ плавания. Во многих странах он входит в программу начального обучения и общей плавательной подготовки спортсменов независимо от их специализации. Техника плавания кролем на груди приведена на рис. 32.

Движения руками создают основную силу тяги, способствующую продвижению тела в воде. Гребковые движения выполняются правой и левой руками попеременно, движения их сходны. Гребок начинается сразу же после входа руки в воду и производится в вертикальной плоскости спереди-вниз-назад и последовательно проходит несколько фаз: захват, подтягивание, отталкивание, выход руки из воды, движение руки под водой, вход руки в воду.

**Захват** характеризуется созданием опоры кисти о воду и возникновением силы тяги. Рука двигается вперед-вниз, активно опираясь о встречный поток воды.

**Подтягивание** характеризуется плавным нарастанием усилий и достижением большой скорости. К концу фазы угол сгибания руки в

локтевом суставе  $90 - 110^\circ$ , что создает благоприятные условия для развития максимальных усилий в гребке.



*Рис. 32*

*Отталкивание.* Во время отталкивания кисть перемещается спереди-назад с нарастающей скоростью. Угол между плечом и предплечьем достигает 140 – 150°. Завершается гребок мощным движением предплечья и кисти вверх-назад. В конце отталкивания кисть проходит близко к бедру.

При выходе руки из воды первым появляется локоть, потом кисть. Эта фаза сливается с отталкиванием. Движение руки над водой в большинстве случаев выполняется с высоким положением локтя по отношению к кисти, что позволяет сохранить правильное положение тела, выполнить крутой вход руки в воду и энергичный захват воды.

*Вход руки в воду* завершает подготовку к очередному гребку. Выполняется плавно и быстро. В воду последовательно погружается кисть, предплечье, плечо. Рука входит в воду близко к продольной оси тела, движения рук согласованы. Поочередное движение руками обеспечивает непрерывное продвижение. Когда одна рука производит гребок, другая выполняет подготовительные движения.

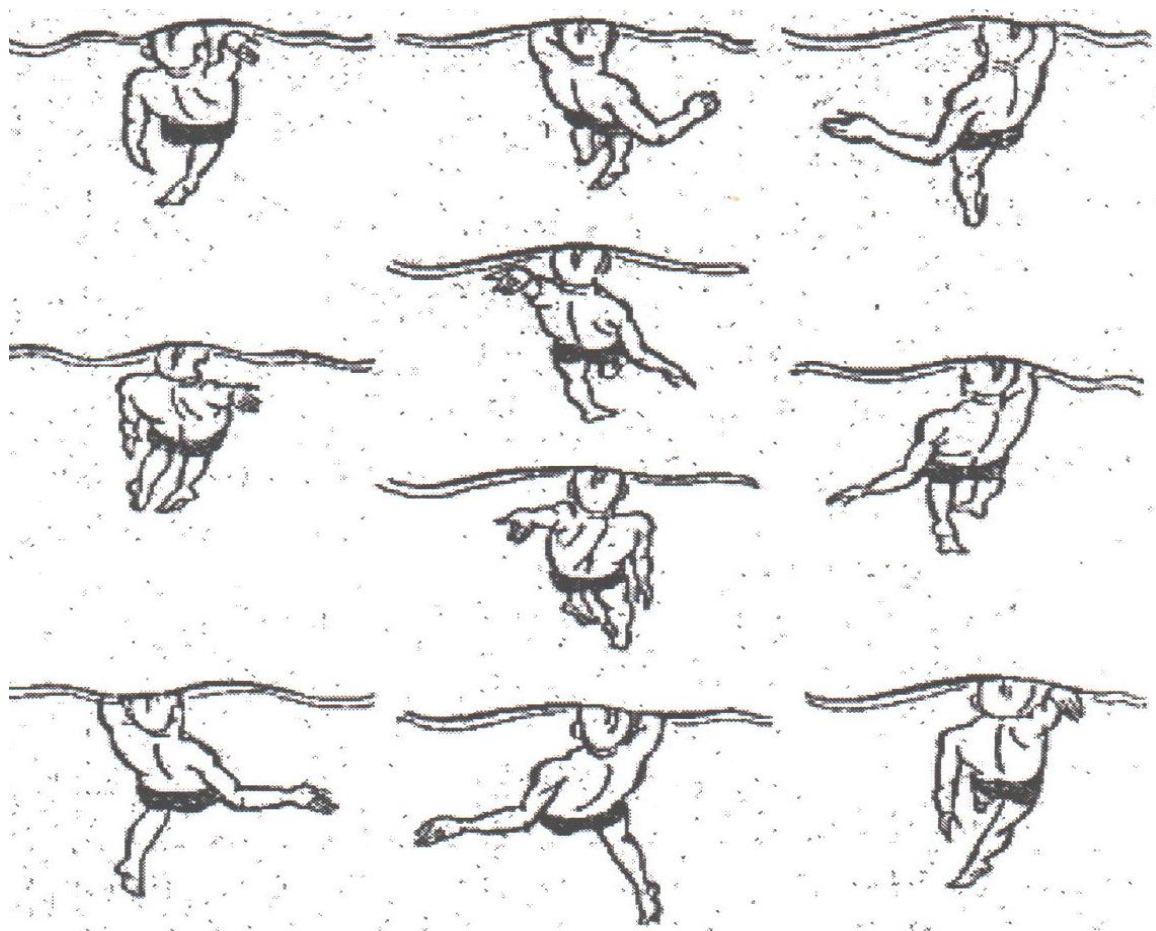
*Дыхание.* Для вдоха при плавании кролем голову поворачивают направо или налево в сторону проносимой над водой руки. Вдох производится через рот. По окончании вдоха голова возвращается в исходное положение и делается выдох через нос и рот.

Движения ногами обеспечивают равновесие тела, его обтекаемое положение, способствуют продвижению тела пловца. Относительно друг друга ноги выполняют движения во встречных направлениях – снизу вниз и снизу вверх. Амплитуда движения 35 – 40 см. До начала движений ноги полностью выпрямлены, носки оттянуты, расслаблены.

*Согласование движений рук и ног.* Основные сочетания движений рук и ног: шести-, четырех- и двухударная координация, определяемая по количеству движений ногами, приходящихся на два движения руками. Движениям рук полностью подчиняются движения ног, головы.

***Техника плавания кролем на спине*** во многом сходна с техникой плавания кролем на груди (рис. 33). Тело занимает почти горизонтальное положение. Туловище плывущего вытянуто, не напряжено. Голова слегка приподнята, лицо над водой.

*Движения руками и дыхание.* Гребковые движения руками выполняются поочередно и последовательно спереди-вниз-назад. Когда одна делает рабочее движение, другая выполняет вспомогательное.



*Рис. 33*

*Захват.* Плывающий, почувствовав ладонью давление встречного потока воды, сгибает кисть, захватывая воду. Кисть движется по траектории вперед-вниз-в сторону.

*Подтягивание.* В этой фазе кисть движется в направлении назад-вверх. Плоскость кисти занимает благоприятное для опоры о воду положение. К концу фазы подтягивания угол сгибания руки в локтевом суставе достигает  $65 - 115^\circ$ . Фаза подтягивания переходит в фазу отталкивания захлестывающим движением кисти назад-вниз-внутрь. В конце гребка кисть проходит у бедра, но не касается его.

*Выход руки из воды.* Движение над водой выполняется выпрямленной рукой почти в вертикальной плоскости над телом. Кисть плавно поворачивается ладонью наружу. К моменту входа руки в воду ее движение ускоряется.

*Вход руки в воду.* Прямая рука входит в воду близко к продольной оси. Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность и плавность тяговых усилий. Рука, выполняющая вспомогательные движения, входит в воду на мгновение раньше, чем другая рука закончит гребковые движения. В этот момент ощущается давление воды на обе руки и тем самым передается гребковое усилие с одной руки на другую. Это основной момент согласования движений рук. Дыхание согласовывается с движением рук. Например, в конце проноса правой руки над водой делается вдох, во время гребка этой рукой – выдох.

Примерные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и спине, которые можно использовать в процессе самостоятельных занятий, даны ниже.

На суше:

1. Движение ног кролем. Сесть на пол или на край скамьи, опереться руками сзади, туловище отклонить назад, ноги прямые, колени не сгибать, носки оттянуть. Выполнить движение ног кролем в быстром темпе; размах между носками не должен превышать 30 см; при выполнении движений ноги не поднимать высоко над полом.

2. То же, в положении лежа на груди.

3. Упражнение «мельница» (круги руками назад).

4. То же с притопыванием ногами (на один гребок рукой три шага ногами).

5. Движение рук кролем. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра. Движение рук как при плавании кролем на груди. Смотреть перед собой, не раскачивая плечами, «грести» прямой рукой под себя к противоположной ноге, заканчивать гребок у бедра. Распространённые ошибки: низкое положение локтя относительно кисти, недостаточно фиксированное положение туловища и таза, рука уходит в сторону от туловища при «гребке» и слишком рано заканчивается «гребок».

6. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться в колено,

другая рука прямая у бедра (конец гребка). Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки, сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра.

7. Согласование дыхания с движением рук кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед; смотреть перед собой, одна рука вытянута вверх, другая у бедра. Повернуть голову в сторону руки, прижатой к бедру. В этом положении сделать вдох и начать гребковое движение руками с одновременным выдохом. Вдох выполнять только в момент конца гребка, когда рука находится у бедра; в начале обучения для лучшего запоминания в момент выдоха можно останавливать руку у бедра. Распространенная ошибка: вдох не совпадает с концом гребка.

Упражнения 6 и 7 можно назвать ключевыми для овладения техникой плавания кролем на груди.

В воде:

1. Сесть на край берега или бассейна и опустить ноги в воду. Движение ног кролем.

2. Лечь на грудь, опереться руками в дно или взяться за бортик, подтянуть к поверхности воды таз и пятки, ноги выпрямить, носки оттянуть. Выполнить движения ног кролем. На поверхности воды появляются только пятки. Движения проводятся в быстром темпе. Распространенные ошибки: излишнее сгибание ног в коленях, носки не оттянуты.

3. Лечь на спину, руки на ширине плеч, взяться за бортик, огражденную жердь или другой предмет, опереться верхней частью спины о сетку. Живот поднять выше, лежать на воде, выполнять движения прямыми ногами от бедра, носки оттянуть. Распространенные ошибки: сгибание ног в тазобедренных суставах, в результате чего таз опускается и занимающийся «сидит», а не лежит на воде; чрезмерное сгибание ног в коленях.

4. Скольжение на груди с движением ног кролем и различными положениями рук (вытянутые вперед, одна впереди, другая у бедра, вдоль бедра). Выпрямить тело, руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движения. Распространенные ошибки: согнутые в локтях руки, напряженное туловище, излишнее сгибание ног в коленях.

5. Скольжение на спине с движением ног. Встать на дно, руки у бедер, присесть и, слегка оттолкнувшись, скользить на спине с после-

дующими движениями ног кролем. Во время упражнения можно выполнять поддерживающие гребковые движения кистями рук около корпуса. Скользя по поверхности воды, подбородок положить на грудь, живот приподнять, движения ногами выполнять часто и легко, чтобы на поверхности воды оставался ровный след от носков ног. Распространенные ошибки: резкое падение на воду сверху вниз и вслед за этим глубокое погружение в воду; закидывание головы назад.

6. Скольжение на спине с движениями ног кролем, руки вытянуты вверх. Резко разгибать колени как при ударе по мячу (тогда от стопы будет появляться пенный след). Распространенные ошибки: на поверхности воды нет пенного следа от движения стоп.

7. Плавание кролем с доской при помощи ног.

8. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох.

9. Движение рук кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, плечи и подбородок опустить в воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять движения руками как при плавании кролем. Гребок делать прямой рукой под себя к противоположной ноге, не торопиться. Плечи не отрывать от воды. Распространенные ошибки: слишком короткие гребки, идущие в сторону от туловища, раскачивание туловища.

10. То же с передвижением по дну.

11. Скольжение на груди с движением рук кролем.

12. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания.

13. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания.

14. Плавание кролем на спине при помощи ног и одновременного гребка двумя руками. Сделать гребок одновременно двумя руками и пронести их над водой в исходное положение – руки вытянуть вверх. Выполнять движения ногами легко и часто, в конце гребка останавливать руки у бедер, затем вынимать их из воды. Руки опускать в воду на ширине плеч, после чего держать их напряженными и тянуться вперед. Распространенные ошибки: слишком интенсивная работа ног; нарушение паузы и положения, когда руки вытянуты вверх, укороченный гребок руками; вынимание рук из воды с большим количеством брызг.

15. Плавание на спине при помощи ног, одна рука впереди, другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и одновременно пронести другую

над поверхностью воды. После паузы поменять положение рук. Перемену рук делать одновременно, грести рукой до бедра; во время паузы в работе рук напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Распространенные ошибки: руки меняются не одновременно – одна опережает другую; рука входит в воду, заходя за продольную ось тела; излишне короткий гребок.

16. Плавание кролем на спине.

17. Согласование дыхания с движением одной руки кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед (плечи касаются поверхности воды), одну руку вытянуть вперед или взяться за бортик, другая у бедра в положении конца гребка. Голову положить щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся у бедра. В этом положении сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением одной руки.

18. Согласование дыхания с движением рук кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Положить голову щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся сзади. Сделать вдох, повернуть лицо в воду (выдох) с одновременным движением рук. Вдох делать только в конце гребка; вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову для вдоха; следить за тем, чтобы грести руками только под грудь, а не в сторону туловища, выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Распространенные ошибки: во время входа плечи и щека поднимаются из воды; вдох делается во время проноса руки по воздуху.

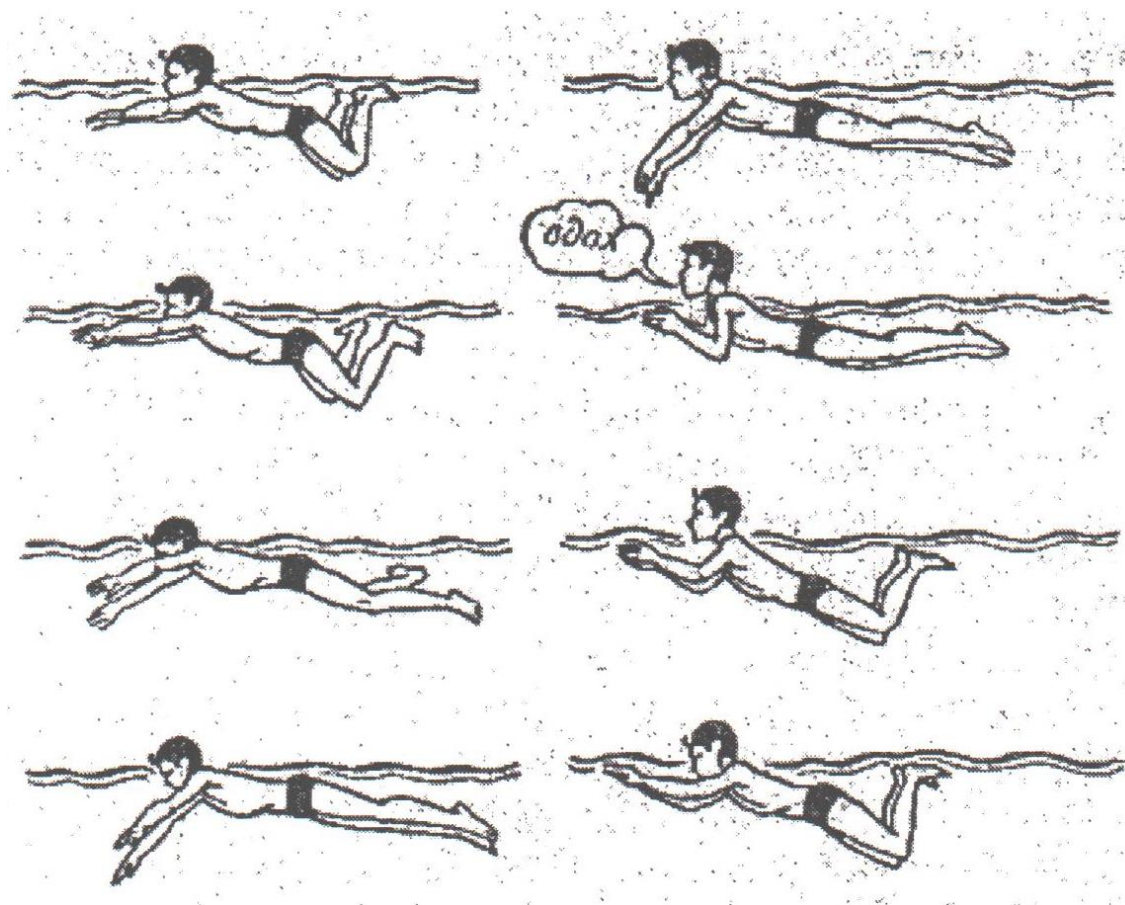
19. Плавание кролем на груди. Сделать вдох один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5 – 6 попыток). Сначала лучше дышать через 2 – 3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

20. Плавание кролем в полной координации. Корпус держать напряженным; вдох выполнять только в конце гребка, когда рука закончила гребок и вынимается из воды; голову для вдоха поворачивать, а не поднимать; грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

**Техника плавания брассом.** Брасс – один из старейших спортивных способов плавания. Несмотря на то что брасс менее «быстроходен», чем кроль, он имеет ряд преимуществ. Брассом легче плыть в одежде, с небольшим грузом, буксировать какой-либо предмет; можно

плыть долго и с наименьшим утомлением. Плывая брассом, занимающийся может хорошо ориентироваться в водной среде, ему не обязательно делать выдох в воду, что облегчает освоение этого способа.

При плавании брассом пловец продвигается вперед за счет чередования симметричных и последовательных движений руками и ногами (рис. 34). Выполнение вдоха, рабочих и подготовительных движений ногами и руками вызывают колебания туловища в вертикальной плоскости. В связи с этим угол наклона туловища по отношению к поверхности воды изменяется от 9 до 22°.



*Рис. 34*

*Движение руками.* Руки выполняют движения одновременно и симметрично. Выделяют три фазы: захват и подтягивание, отталкивание и выведение рук вперед и исходное для очередного гребка положение.

В начале захвата ладони развернуты вниз – снаружи. Локти приподняты. Захват заканчивается на глубине около 25 см. Ощувив давле-

ние на ладони, пловец продолжает гребок, усиливая опору ладонями в стороны-вниз-назад, сгибая руки в локтях, удерживая локти вверху. Эта часть гребка называется подтягиванием. Отталкивание – наиболее мощная часть гребка. Руки продолжают давить на воду, создавая движущие силы, кисти непрерывно двигаются с ускорением. В конце отталкивания локти начинают сближаться внизу под туловищем. Выведение рук вперед – наиболее быстрая фаза гребка. Завершение гребка и начало выведения рук вперед – единое движение. Ладони развернуты немного внутрь. К концу выведения руки полностью выпрямляются для выполнения захвата.

*Согласование движений рук и дыхания.* В момент окончания гребка и начала выведения рук вперед голова приподнимается так, чтобы рот оказался над водой для вдоха. Выдох делается в воду в фазе рабочих движений.

*Движение ногами.* В технике движения ногами можно выделить следующие части – подтягивание ног и разведение стоп, отталкивание ногами. При подтягивании ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, расслабленные стопы подтягиваются к тазу, в этот момент колени несколько разводятся в стороны; фаза подтягивания заканчивается, когда стопы максимально приблизятся к тазу, а голени займут положение, близкое к вертикальному. В момент, когда прекратится сгибание ног в тазобедренных суставах, стопы разводятся в стороны до положения, перпендикулярного направлению своего движения. Отталкивание ногами начинается с разгибания их в тазобедренных, затем в коленных суставах и сведения. Стопы перемещаются в горизонтальной плоскости круговым захватывающим движением назад-через стороны и затем назад-сверху-вниз.

*Согласование движений рук и ног.* Наиболее рациональным согласованием движений следует считать такое: в исходном положении пловец скользит с вытянутыми руками и ногами; голова опущена лицом в воду. Выполняется захват воды руками, потом гребок. При этом делается выдох. Голова плавно приподнимается над водой. С завершением гребка руками заканчивается выдох. Лицо появляется над водой – делается вдох. Ноги выполняют подтягивание. Руки переходят в исходное положение для выведения вперед. Вдох закончен. Голова опускается. Начинается выведение рук. Ноги при разведении стоп в стороны выполняют отталкивание. Руки выпрямляются.

Примерные упражнения для изучения техники плавания брассом.

1. Лечь на воду, взяться руками за бортик бассейна. Выполнить движения ногами брассом, сначала фиксируя окончание подготовительного и рабочего движений, затем – слитно. Распространенные ошибки: несимметричные движения ног; чрезмерное подтягивание ног вперед (бедро под животом); преждевременное разведение стоп наружу; отталкивание разделяется на две фазы (движение ногами назад-в стороны и сведение ног).

2. Лечь на спину, взяться руками за бортик. Выполнить упр. 1. Распространенные ошибки: недостаточное разведение стоп наружу при отталкивании, сгибание в поясничной части.

3. Положить руки на доску, оттолкнуться ногами, плыть, делая движения одними стопами. Распространенные ошибки: недостаточное скольжение после отталкивания, прогибание в поясничной части тела, подготовительные движения выполняются ногами с сомкнутыми пятками.

4. Скольжение на груди, выполнить одно-два движения ногами. Распространенные ошибки: поднимание стоп над водой (при подтягивании ног), напряженные ноги.

5. Стоя на дне, наклониться так, чтобы грудь погрузилась в воду. Вытянуть руки вперед. Выполнить движения руками брассом с укороченной амплитудой. Голова над водой, дыхание произвольное. Распространенные ошибки: опускание плеча и локтя; сгибание руки в лучезапястном суставе; гребок выполняется у поверхности воды.

6. Повторить упр. 5. При выдохе опустить лицо в воду, при вдохе – поднять над водой.

7. Повторить упр. 6. Далее – движения руками с нормальной амплитудой. Упражнение выполняется на месте и при ходьбе по дну. Распространенные ошибки: после гребка руками локти не опускаются вниз (под грудь), а остаются разведенными в стороны.

8. Повторить упр. 7. Сочетать движения руками с дыханием.

9. Скольжение. Сделать 2 – 3 гребка с укороченной амплитудой.

10. Скольжение. Гребок руками. Гребок ногами.

11. Скольжение. Два цикла движений руками и ногами. Распространенные ошибки: неправильная координация движений руками и ногами; задержка рук под грудью перед выведением вперед.

12. Проплыть 6 – 10 м с задержкой дыхания.

13. Проплыть 8 – 14 м с дыханием через один цикл движений.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какой способ плавания считается наиболее простым, в чем его особенности?

2. Каковы основные требования к технике плавания кролем на груди?

3. Какие требования к технике плавания кролем на спине вам известны?

4. В чем преимущество способа плавания брассом? Каковы особенности техники плавания брассом?

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ НА ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЕМАХ**

Большинство людей разных возрастов, в том числе и студенческая молодежь, свободное летнее время проводит около естественных водоемов, где в основном занимаются самостоятельным плаванием. Такие занятия обеспечивают рост технических результатов и способствуют повышению функциональной подготовленности.

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой – лучшее средство профилактики простудных заболеваний, воспитания силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм. Оно повышает общую выносливость, иммунитет и общий тонус организма, человек меньше подвергается

простудным заболеваниям. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Однако бесконтрольные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий, особенно среди студенческой молодежи, могут привести к негативным результатам. Поэтому каждый студент обязан следить за состоянием своего здоровья, что можно осуществлять путем самоконтроля или врачебного осмотра. Естественно, врачебные осмотры имеют очень большое значение не только с точки зрения определения здоровья, а также в оценке уровня развития функциональной подготовленности организма. Результаты медицинского осмотра помогут в корректировании самостоятельных занятий, например, каким движениям стоит больше уделять внимание, на каких элементах техники плавания надо сосредоточиться.

Нужно всегда помнить, что в процессе самостоятельных занятий по плаванию на естественных водоемах продолжительность пребывания в воде зависит прежде всего от температуры воды и воздуха. При низкой температуре продолжительность пребывания в воде сокращается. В хорошую погоду, когда температура воды комфортная, можно проводить занятия два раза в день: утром и вечером.

Самостоятельные занятия по плаванию должны быть организованы так, чтобы возможность несчастных случаев была полностью исключена. Большое внимание следует уделять мерам предупреждения несчастных случаев, которые могут быть при массовых купаниях. Поэтому преподаватели кафедры физического воспитания обязаны во время поурочных занятий ознакомить студентов с правилами поведения во время занятий плаванием.

Во время плавания в открытых водоемах должна поддерживаться строгая дисциплина. Место занятий необходимо тщательно проверять каждый день, убеждаясь в отсутствии посторонних предметов в водоеме. Только тогда можно проводить самостоятельные занятия и лучше всего там, где имеются оборудованные посты наблюдения и оказания помощи. Такие места для плавания в основном существуют в спортивно-оздоровительных летних лагерях, в которых одновременно находится большое количество молодых людей. Так как плавать умеют не все, нужно, чтобы хорошо плавающие студенты контролировали и обучали неумеющих (или плохо подготовленных) товарищей овладению элементами техники плавания.

Преподаватели кафедры физического воспитания должны заранее подготовить помощников, которые могли бы под их руководством заниматься со студентами. Для неумеющих плавать студентов желательно подготовить специальные места для занятий на открытом водоеме с чистой водой, песчаным дном, без течения и в удалении от подводных ям, быстрин и т. п. Место занятий огородить жердями или канатами на поплавках и разделить их на участки: для неумеющих плавать и плохо владеющих плаванием. Большое значение имеет ведение дневника самоконтроля, в котором должны отражаться процесс самоподготовки и анализ проведенных занятий. Студент отмечает в дневнике все отклонения от привычного режима дня, данные самоконтроля и самочувствия, повышение нагрузки – все случаи, оказавшие значительное влияние на его психофизиологическое состояние. Дневник самоконтроля должен отражать содержание самостоятельных занятий и их результаты.

При самостоятельных занятиях по плаванию каждый студент обязан неукоснительно соблюдать следующие правила:

1. Допуск к занятиям по плаванию только с разрешения врача.
2. Соблюдение внутренних правил поведения в бассейне или водоеме.
3. Запрещается заплывать за границу места занятий.
4. Заниматься плаванием можно спустя 1,5 – 2 часа после приема пищи.
5. Не доводить себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости выйти из воды.
6. Не начинать занятия разгоряченным и потным.
7. Студентам, перенесшим заболевания, необходимо получить у врача допуск к занятиям.
8. По окончании занятий в воде тщательно вытереться, а в осеннее, зимнее и весеннее время надежно закрывать шею и уши от холодного воздуха.

Обобщая весь материал книги, напомним важность соблюдения следующих рекомендаций.

1. Серьезное и обдуманное принятие решения научиться плавать – гарантия успеха.
2. Отбросьте ложный стыд, он мешает при обучении.
3. Посоветуйтесь с лечащим врачом.

4. Соблюдайте правила безопасности на воде.
5. Контролируйте собственное самочувствие.
6. В разминке на суше уделяйте основное внимание тренировке таких двигательных качеств, как развитие подвижности и гибкости в плечевом и голеностопном суставах.
7. Учитесь плавать без плавательных очков.
8. Неукоснительно придерживайтесь рекомендаций и требований, предъявляемых в каждом новом упражнении.
9. Не торопитесь приступать к следующему уроку, не усвоив рекомендации предыдущего, даже если на это потребуется несколько занятий.
10. Научитесь задерживать дыхание, контролируя собственное время выполнения по самочувствию сначала на суше. Упражнение легче выполняется в воде.
11. Расходуя силы на продвижение вперед. Погрузившись в воду, не старайтесь высоко подняться над водой.
12. Не прекращайте движение, если вода попала в рот (выплюньте) или в нос (резко выдохните воздух через нос).
13. Проверяйте место для плавания в открытом водоеме на его безопасность.
14. В заключительную часть каждого урока включайте придуманные вами упражнения, если вы считаете, что они помогут в обучении.
15. Не теряйте самообладания, оказавшись в затруднительной ситуации на воде.
16. С шестого урока присутствие инструктора обязательно.
17. Даже успешное овладение рекомендациями последнего урока не является поводом для легкомысленного поведения на воде.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. От чего зависит продолжительность пребывания в воде при плавании на естественных водоемах?
2. Какие меры предосторожности от несчастных случаев следует соблюдать при самостоятельном плавании на открытых водоемах?
3. Каковы требования к занятиям плаванием на открытых водоемах?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пособие включает шестнадцать уроков. Если все рекомендации предложенной в нем методики обучения плаванию выполнялись правильно и добросовестно, то будет достаточно одного купального сезона (если обучение проводилось на открытом водоеме), чтобы научиться, не касаясь дна ногами, держаться на воде значительный отрезок времени. Хотя вы преодолели боязнь воды, но, возможно, осталась боязнь глубины, поэтому будьте осторожны!

Трагедии на воде случаются в основном из-за того, что пловец забывает об основных правилах осторожности: старается выше подняться над водой, стоит в воде, напрягается, начинает паниковать. У вас большое преимущество – владение первоначальными навыками поведения в воде. Поэтому не теряйте самообладания.

Чтобы закрепить свои навыки и преодолеть страх глубины, проведите несколько занятий с опытным пловцом. На открытом водоеме проплывайте 5 – 10 м рядом с пловцом, чередуйте плавание на груди и на спине. Первый раз плавайте на глубине не выше вашего роста.

С появлением уверенности увеличивайте глубину и время плавания, присутствие опытного пловца обязательно до полной уверенности в своих силах. Я убежден, что после последнего урока у вас не пропадет интерес к занятиям плаванием, вы подружитесь с водой, закрепляйте эту дружбу. Она может выражаться в различной форме: одних заинтересует ныряние (дайвинг), других – игры в воде, а третьи захотят овладеть техникой различных способов спортивного плавания. Для этого сейчас имеется большой выбор спортивной литературы, рекомендации в Интернете, наконец, можно обратиться к специалистам (тренеру, инструктору, опытному методисту). Главное – ваше желание.

Успехов вам и новых достижений!

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с. – ISBN 978-5-4468-0198-5.
2. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. В. А. Лабунской. – М. : Гардарики, 1999. – 397 с. – ISBN 5-7975-0123-6.
3. Плавание : учеб. для вузов / под ред. И. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с. – ISBN 5-8297-0010-7.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2006. – 480 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 5-7695-3079-0.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>От автора .....</b>                                                                                      | <b>3</b>  |
| <b>История развития плавания .....</b>                                                                      | <b>4</b>  |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 8         |
| <b>Оздоровительный фактор занятий плаванием .....</b>                                                       | <b>8</b>  |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 10        |
| <b>Мотивация для занятий плаванием .....</b>                                                                | <b>11</b> |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 17        |
| <b>Рекомендации для студентов, приступающих к занятиям<br/>по обучению плаванию .....</b>                   | <b>18</b> |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 22        |
| <b>Уроки по обучению плаванию .....</b>                                                                     | <b>22</b> |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 56        |
| <b>Влияние самостоятельных занятий плаванием<br/>на двигательную деятельность и системы организма .....</b> | <b>57</b> |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 62        |
| <b>Способы плавания .....</b>                                                                               | <b>62</b> |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 73        |
| <b>Самостоятельные занятия плаванием<br/>на естественных водоемах .....</b>                                 | <b>73</b> |
| Вопросы для самоконтроля .....                                                                              | 76        |
| <b>Заключение .....</b>                                                                                     | <b>77</b> |
| <b>Список использованной литературы .....</b>                                                               | <b>78</b> |

*Учебное издание*

ПРЕСНЯКОВ Анатолий Николаевич

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ СТРАХ  
В ВОДНОЙ СРЕДЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор А. П. Володина

Технический редактор С. Ш. Абдуллаева

Корректор Н. В. Пустовойтова

Компьютерная верстка Е. А. Герасиной

Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 19.03.19.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 4,65. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.