

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и СПОРТА**

*Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма*

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

*Учебно-методическое пособие для студентов  
факультетов физической культуры и спорта  
высших учебных заведений*

Тирасполь, 2020

УДК 797.212 (075.8)  
ББК 4571. 75, 14 я 73  
М54

*Составители:*

**Е.П. Коростиленко**, преп. по плаванию кафедры ЛАВВСиТ  
**И.В. Деркаченко**, канд. пед. наук, проф., зав. кафедрой ЛАВВСиТ,  
заслуженный тренер ПМР и РМ  
**О.П. Ваколюк**, канд. педагог. наук, доцент кафедры ЛАВВСиТ  
**Г.Л. Кравцова**, доцент кафедры ЛАВВСиТ, Отличник народного  
образования ПМР, мастер спорта СССР  
**Г.М. Гамалицкая**, преподаватель кафедры ЛАВВСиТ

*Рецензенты:*

**О.В. Трусова**, канд. педагог. наук, доцент кафедры ТМФВиС  
**Е.Ю. Зайцева**, директор МОУ ДО ТСДЮШОР плавания, заслужен-  
ный тренер ПМР и РМ

М54

**Методика обучения технике спортивных способов пла-**  
**вания:** учебно-методическое пособие для студентов факультетов  
физической культуры и спорта высших учебных заведений / сост.:  
Е.П. Коростиленко, И.В. Деркаченко, О.П. Ваколюк, Г.Л. Кравцова,  
Г.М. Гамалицкая – Тирасполь, ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2020. – 72 с.

*В учебном пособии изложены материалы, которые можно использовать для проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию. Упражнения подобраны для начального обучения плаванию и ознакомления с техникой спортивного плавания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Данная информация направлена на вооружение будущих тренеров знаниями теоретических основ о технике плавания, средствах и методах обучения плаванию.*

*Пособие адресовано студентам факультетов физической культуры и спорта высших учебных заведений.*

УДК 797.212 (075.8)  
ББК 4571. 75, 14 я 73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Коростиленко Е.П., Деркаченко И.В., Ваколюк О.П., Кравцова Г.Л.,  
Гамалицкая Г.М., составление, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	4
1. ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ . . . . .	5
2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДЫХАНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА НА ВОДЕ. . . . .	6
3. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ . . . . .	16
4. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ . . . . .	28
5. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ . . . . .	37
6. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС . . . . .	44
7. ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» . . . . .	53
ЛИТЕРАТУРА . . . . .	71

## ВВЕДЕНИЕ

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, которая позволяет пловцу реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие охватывает форму, характер, взаимосвязь движений. А также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело.

Спортивная техника пловца высокого класса индивидуальна. Характер движений спортсмена зависит от его одаренности, спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т.д. Но независимо от индивидуальных особенностей движений пловца существуют общие закономерности и характерные черты, присущие рациональным вариантам техники. Вариативность движений и индивидуальные отклонения допустимы. Но одновременно оговариваются границы этих отклонений. Границы сужаются, когда речь идет о ключевых элементах любого из способов плавания.

Основные задачи, которые ставятся на тренировке:

1. Снижение встречного гидродинамического сопротивления тела пловца при его продвижении вперед. Для этого необходимо занять изначально правильное положение в воде и движения должны быть продуманными. Иначе вода, как стена, более мягкая, но всё же очень плотная не даст нам возможности продвигаться вперед с высокой скоростью.

2. Увеличение мощности и эффективности гребков, продвигающих пловца вперед, т.к. вода сопротивляется движению и вместе с тем выскальзывает из-под пальцев, когда мы пробуем от нее оттолкнуться.

Но решение этих задач возможно лишь при обучении рациональной технике плавания, особенно на начальном этапе.

В данном пособии хочется представить некоторые особенности техники, которые помогут не только научиться плавать, но и получать удовольствие от занятий и улучшить свои результаты.

## 1. ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды: вода легко попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении рот ребенка остается открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе, и каждый раз напоминать ему, чтобы его рот при соприкосновении с водой был закрыт. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох: он выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающихся не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Если вода все-таки попала в уши, ее обязательно нужно удалить. Для этого – склонить голову набок, потрясти головой, и вода, как правило, вытекает. Если же вода попала в нос, надо сделать интенсивный выдох над поверхностью воды через нос (при закрытом рте). Чтобы вода не попадала в носоглотку и не заполняла преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Это можно сделать, произнося звук «пэ» (с трудом) и соответственно – с задержкой. Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции, а ведь все обучение должно проходить на фоне положительных эмоций. Эффект усиливается, если вода оказывается не очень чистой. В бассейне при добавлении к воде хлора, медного купороса и других добавок воздействие на слизистую еще больше, при этом занимающиеся рефлекторно закрывают глаза. При выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве, появляются страх, неуверенность в своих силах, возрастают отрицательные эмоции. Поэтому с первых занятий необходимо приучать ребенка открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в искаженном виде. К этому тоже нужно привыкнуть.

Такой же трудностью становится неопределенность звука. Звук с высокой скоростью распространяется во все стороны одновременно. Соответственно возникают неприятные ощущения.

Высокое гидростатическое давление затрудняет выдохи в воду.

Трудности начального этапа обучения заключаются еще и в том, что, с одной стороны, упражнения, выполняемые ребенком, требуют сосредоточения, а с другой – длительное нахождение в одной позе, ограничение движений быстро вызывают озноб, возникают «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и различных участках кожи. Все это существенно сковывает движения и отвлекает от решения поставленных задач.

Нельзя оградить ребенка от всех трудностей, связанных с освоением с водой, они, безусловно, будут, – но его нужно убеждать в том, что с каждым разом их станет все меньше и меньше: ребенок сам это почувствует, у него появится уверенность в своих силах.

При знакомстве с водой необходимо соблюдать последовательность и постепенность.

## **2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДЫХАНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА НА ВОДЕ**

Приступив к обучению к плаванию в воде, приходится преодолевать страх и неуверенность занимающихся, приучать их к необычным условиям водной среды. Для этой цели разработаны и применяются многочисленные так называемые подготовительные упражнения в воде.

Все подготовительные упражнения классифицируются на группы:

1. Элементарные передвижения в воде.
2. Погружения.
3. Всплывания и лежания.
4. Упражнения на дыхание.

5. Прыжки и спады в воду.
6. Скольжения.
7. Опорные упражнения.

Упражнения каждой группы имеют свои смысловые задачи, отличные по содержанию.

### ***Элементарные передвижения в воде***

Вот некоторые из упражнений:

1. Ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук. Элементы ходьбы используются и в различных игровых заданиях.

2. Бег в разных направлениях, с разной скоростью, индивидуально и в группе. Элементы бега используются и в игровой форме.

3. Приседания и прыжки (различные их варианты).

4. Игры: «Море волнуется», «Переправа», «Карусель» и т.д.

Методические указания: Они служат началом адаптации к водной среде и в данном случае выступают как форма взаимоотношений с водной средой. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Движения помогут адаптировать сенсорику занимающихся.

### ***Погружения***

Упражнения этой группы позволяют продолжить решение задач адаптации к водной среде. Вот некоторые задания:

1. Умываемся. Дети заходят в воду по пояс. Стоя в воде, набирают в ладони воду, умывают лицо.

2. Подныривания под разграничительную дорожку (мяч, досочку)

3. Достань дно рукой. Приседая, нужно достать дно рукой, при этом вольно или невольно лицо погружается в воду.

4. Под водой. Держа двумя руками мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать. Повторить несколько раз.

5. Сколько пальцев? Погрузиться в воду, сосчитать, сколько пальцев показывает товарищ.

6. Grimасы под водой. Строить гримасы под водой. Упражнение выполнять в парах: один партнер рассматривает гримасы, другой – строит.

7. Достань клад. Собрать со дна все предметы.

8. Сядь на дно.

9. Игры «Морской бой», «Лягушата» и др.

Методические указания: При выполнении этих упражнений занимающийся начинает чувствовать подъемную силу. Обратить внимание занимающихся на недопустимость вытирания лица руками (в воде все равно брызги будут попадать на лицо) и обязательное открывание глаз под водой, что улучшает ориентировку в воде.

### ***Всплывания и лежания***

Смысл упражнений этой группы – испытать действие выталкивающей силы. Наиболее известные упражнения из этой группы: «Медуза», «Звездочка», «Поплавок».

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

2. «Медуза». Глубина воды – по пояс.

Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, лечь на воду, свободно лежать.

3. «Поплавок». Глубина воды по пояс.

Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, взять подбородок на грудь, задержаться в этом положении. Спина должна показаться на поверхности.

Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение.

4. «Звездочка». Глубина воды по пояс.

Сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на воду, на грудь, развести руки и ноги в стороны. Лежать. Выполнить «звезду» в положении на спине.

5. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги.

6. Тоже, но руками.

7. Игры «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Кто сделает кувырок» и др.

Методические указания: В данной группе упражнений необходимо обратить внимание занимающихся на освоение перехода из положения лежа на груди или на спине – через группировку в вертикальное положение с одновременной постановкой ног на дно бассейна.

### ***Упражнения на дыхание***

Известно, что характер дыхания в воде отличен от характера дыхания на суше. Проблема заключается и в том, чтобы согласовать дыхание с движениями. Формировать новый дыхательный стереотип (динамический стереотип) необходимо уже на этапе знакомства с водой. Вот некоторые из предлагаемых упражнений.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губ трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.

2. Опустив губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, - выдох.

4. Глубина воды по пояс.

Присев, погрузиться в воду, выдох выполнить через рот; выпрямиться, сделать вдох над поверхностью воды. Повторить задание.

5. И. п. – полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе. Сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох – поднять голову – вдох... выдох... и т. д.

6. И. п. – полунаклон в воде – вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону; при этом подбородок должен касаться проксимальной части плеча. Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать.

7. Могут быть использованы различные игровые задания: «У кого больше пузырей», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Кастрюля закипает» и др.

Методические указания: Главное, на что приходится обращать внимание при выполнении заданий этой группы, это полный выдох (он заканчивается на границе воды и воздуха) и быстрый вдох. Выдохи в воду используются для более быстрого восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений. Чем больше заданий будет на этапе начального обучения, тем больше окажется «дыхательный» опыт.

### ***Прыжки и спады в воду***

Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания.

Разучивать прыжки можно уже на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть

ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения.

Если элементарные соскоки выполняются в неглубоком учебном бассейне, то более сложные прыжки – на более глубокой части или в глубоком бассейне.

Прыжки и спады могут быть включены как составляющий элемент в содержание комплексных занятий, им может быть посвящен целый отдельный урок.

*Глубина примерно 120 см:*

1. Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь на него. В момент соскока повернуться в сторону опорной руки.

2. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.

3. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.

4. Как упр. 3, но из положения стоя.

5. Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).

6. Спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край пенного корытца, руки вверху, голова между руками – сильно наклониться вперед, касаясь грудью коленей, выполнить спад.

7. Как упр. 6, но из положения приседа на бортике бассейна.

*Глубина около 180 см:*

1. Соскок вниз ногами из передней стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием их вдоль тела к моменту входа в воду.

2. Соскок из передней стойки с бортика бассейна с махом руками и последующим их вытягиванием вверх к моменту входа в воду. Прыжки 1 и 2 можно выполнить с заданием прыгнуть как можно дальше. По мере освоения техники движений эти же прыжки выполняются также из задней стойки.

3. Соскок из передней стойки с шага.

4. Соскок из передней стойки с принятием группировки к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).

5. Соскок из передней стойки с разведением рук и ног в стороны к моменту входа в воду.

6. Спад из задней стойки в положении согнувшись.

7. Спад в воду с бортика бассейна из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, голова между руками; наклонившись еще больше вперед и как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения ноги в коленных суставах не сгибать и не отрывать их от опоры как можно дальше).

Это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду проскользнуть вперед как можно дальше.

8. Как упр. 7, но из положения стоя на одной ноге, другая вытянута назад.

9. Как упр. 7, но из положения стоя в полуприседе.

10. Прыжок из полуприседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед – скольжение на дальность.

Методические указания: Желательно, чтобы прыжки и спады сочетались с элементами техники плавания. Так, например, после спада в воду головой вниз целесообразно продолжить движение в скольжении, пробовать и изучать не просто спад, а требовать, чтобы он был плоским.

### ***Скольжения***

Смысл этих упражнений заключается в том, чтобы выработать устойчивое положение тела в воде, «почувствовать свое тело». Для этого используется серия скольжений на груди, на спине, на боку, ногами вперед, с разным положением рук и т.д. Все это позволит организму самому дифференцировать нужное положение, что особенно важно в условиях неустойчивой опоры.

Первые упражнения, которые могут быть выполнены в рамках задач настоящей группы, вероятно, должны быть отработаны на месте. Занимающемуся необходимо, прежде всего, зафиксировать в своем сознании исходную позу, положение, а это – самый сложный двигательный навык. Поэтому следует начинать с упражнений на суше.

Вот несколько заданий:

Упр. 1. Лечь на пол в положение на спине, ноги соединить, в воде носочки оттянуть, руки вытянуть вперед, соединить ладонями вверх, голова находится между руками. Закрывать глаза, напрячь все тело, вытянуться – запомнить ощущения от этой позы.

Упр. 2. То же, что и 1, но в положении на груди.

Упр. 3. То же, что и 1, но в положении на правом боку, правая рука вытянута вперед, голова лежит на руке, левая рука вдоль бедра.

Упр. 4. То же выполнить на другом боку. Эти же упражнения можно попробовать выполнить стоя, прижимаясь к стенке.

### ***В воде:***

1. С помощью партнера зафиксировать исходное вытянутое положение для последующего скольжения на месте. Выполнить это сначала в положении на груди, потом – на спине.

2. С помощью партнера принять исходное для скольжения положение, после чего партнер легким толчком сообщает телу небольшое скольжение. Стараться до полной остановки остаться в исходном положении.

3. То же, что и 2, но выполнить в положении на спине.

4. Скольжение выполнять на груди, отталкиваясь ногами от дна.

5. Скольжение выполнять на спине, отталкиваясь ногами от дна.

6. Выполнять скольжения в положении на боку, отталкиваясь от бортика.

7. Выполнять скольжения в положении на спине, на груди, на боку, отталкиваясь от бортика.

8. Выполнить скольжение на груди после спада с низкого бортика.

9. Выполнить серию скольжений на груди с разным положением рук.

10. То же, что и 9, но на спине.

Игры: «Плавающие стрелы», «Торпеды», «Ромашка» и др.

Методические указания: Следить за ровным и вытянутым положением тела, а также за сохранением устойчивого равновесия при скольжении. Все упражнения, выполняемые в группе «скольжения», делать с двигательной установкой: «Тянуться как можно дальше вперед! Как можно дальше проскользить!» Элементы скольжения совершенствовать в игровой и соревновательной формах.

### ***Опорные упражнения***

Известно, что эффективность гребка во многом определяется динамическим взаимодействием движителя со встречными потоками воды. Наибольшую силу тяги создают движения ногами и руками. В движениях руками, в свою очередь, две трети величины создаваемой при этом силы тяги приходится на рабочую поверхность

кисти, которая является, по сути, основным движителем. Ее положение в потоке должно быть строго ориентировано, при этом возникают совершенно особые ощущения; не случайно пловцы говорят: «Надо почувствовать воду». Это значит – «почувствовать опору».

Сориентировать кисть во время гребка в оптимальное положение по отношению к встречному потоку – сложнейший двигательный навык, которым пловец обязательно должен овладеть. С этой целью уже на начальном этапе обучения используются специальные подготовительные упражнения.

### *На суше:*

1. И. п. – стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке. Сгребать воображаемые крошки или песок.

2. Стоя у вертикальной стенки, лицом к ней, одна рука вытянута вперед, средним пальцем касается стенки. «Нарисовать» на стенке сначала обычную, потом лежащую горизонтально, затем – наклонно и вертикально вытянутую «восьмерки».

3. И. п. – стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке, выполнять движения рукой по заданному рисунку: «волна» («змейка») с изменяющейся длиной и высотой гребня, «полуосьмерка», «дуга», «угол», «вопросительный знак».

4. И. п. – о.с. Выполнять движения руками, подобно взмахам крыльев птицы.

5. И. п. – о.с, руки впереди, ладони вниз, кисти соединены.

Развести руки до положения вперед-в стороны, вместе с руками ладони движутся большими пальцами вниз. После этого повернуть ладони большими пальцами вверх – сомкнуть руки.

6. И. п. – о.с, руки впереди.

Развести руки до положения вниз-в стороны, большими пальцами назад. Повернуть ладони большими пальцами вперед – сомкнуть руки.

7. И. п. – о.с, руки вперед-вниз, ладони наклонно, большими пальцами вперед-вниз (ладонь развернута по продольной оси тела).

Отвести руки назад до отказа, повернуть ладони большими пальцами вверх-наружу – руки в и. п.

8. То же, что и упр. 7, но в и. п. – ладони наклонно, большими пальцами вверх-внутри (ладонь развернута от продольной оси тела).

9. То же, что и упр. 7, но, чтобы выполнить упражнение, нужно прежде всего согнуть руки в локтевых суставах (насчет «раз»).

10. То же, что и 8, но на счет «раз» и во время выполнения удерживать руки согнутыми в локтевых суставах.

11. И. п. – о.с, одна рука впереди.

Движения прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой «восьмерки».

12. То же, что и 11, но движение в форме вертикально вытянутой «восьмерки».

13. То же, но в форме наклонно вытянутой «восьмерки».

14. Выполнить упр. 11–13, согнув руки в локтевых суставах.

15. Выполнить упр. 11–14 одновременно обеими прямыми руками.

16. То же, что и 15, но согнув руки в локтевых суставах.

### ***В воде***

1. И. п. – стоя или в положении приседа, руки в стороны на поверхности воды, плоскости наклонно по направлению движения. Повороты туловища налево-направо, меняя положение плоскости.

2. И. п. – стоя в полунаклоне.

Поочередные движения руками, как в упражнении 3 на суше.

3. Те же движения обеими руками одновременно.

4. И. п. – стоя или в положении приседа (глубина на уровне плечевых суставов), руки в стороны. Ходьба с движениями руками, подобными взмахам крыльев птицы.

5. Выполнить упр. 5–16 на суше (в зависимости от глубины водоема – стоя или в положении приседа, туловище прямое).

6. И. п. – стоя или в положении приседа, руки вытянуты вперед по направлению движения. Выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки».

7. И. п. – то же. Выполнять наклонно вытянутые «восьмерки».

8. И. п. – то же. Выполнять вертикально вытянутые «восьмерки».

9. Выполнять упражнения 6–8, но по ходу выполнения движения сгибать и разгибать руки в локтевом суставе.

10. То же, что и 9, но изменять темп движений, амплитуду, длину «восьмерок».

11. Выполняя горизонтальные «восьмерки», попытаться оторвать ноги ото дна, согнуть ноги, оказаться, таким образом, в безопорном положении («сизу на стуле»).

12. И. п. – «сизу на стуле».

Выполнять горизонтальные «восьмерки», передвигаясь спиной вперед.

13. И. п. – «сизу на стуле».

Энергично выполнять наклонные или вытянутые «восьмерки», продвигаясь ногами вперед.

14. И. п. – «сизу на стуле».

Выпрямиться, лежать на спине, выполняя горизонтально вытянутые «восьмерки» у бедер, немного продвигаясь вперед; при этом регулировать амплитуду, темп движений, угол сгибания рук, величину прилагаемых усилий.

15. Выполнить упражнение «Поплавок», приподнять рот к поверхности воды, удерживать это положение. Дыхание задержано или произвольно.

16. И. п. – стоя спиной к бортику, выполнить положение «поплавок», поставить стопы на стенку, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

Вытянуть обе руки вперед и одновременно выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки». Стараться сохранить положение группировки и оставить стопы «приклеенными» к стенке бортика.

17. И. п. – «поплавок у стенки».

Удерживая стопы на стенке, принять положение растянутой группировки – полностью выпрямиться – снова принять положение группировки и т.д. Регулировать положение движениями рук в форме горизонтальных «восьмерок».

18. Стоя лицом к бортику, выполнить «поплавок», поставить стопы на стенку, затылок лежит на воде. Выполнять одновременные движения двумя руками в форме наклонных и вертикальных «восьмерок», сохраняя группировку и стопы «приклеенными» к стенке.

19. Выполнить упр. 17 в положении «поплавок на спине».

20. То же, что и упр. 16, но приподнять голову и держать рот у поверхности воды.

### 3. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ

#### *Положение тела*

Тело принимает в воде вытянутое и хорошо обтекаемое положение с углом атаки около  $3-6^\circ$ . Пловец смотрит под водой вперед – вниз, удерживая голову в непринужденном положении и рассекая встречный поток воды теменем. Излишне высокое положение головы ведет к прогибанию туловища, опусканию бедер вниз и увеличивает лобовое сопротивление; низкое положение – к «зарыванию» в переднюю волну, что также тормозит продвижение тела пловца вперед. Во время плавания туловище ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Величина крена в каждую сторону доходит до  $35-45^\circ$ .

Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

#### *Движения ногами*

Ноги при плавании кролем на груди решают три задачи; подъемную, движущую и уравнивающую, а при спринтерском плавании – ускоряют темп движения рук.

Движения ногами обеспечивают уравновешенное, обтекаемое и сравнительно высокое положение тела пловца, играют важную координационную роль, усиливая отдельные моменты движений руками, вносят определенную долю в создание движения вверх и вниз с небольшим размахом в движениях бедер. Движение стопы вниз (удар) является основной рабочей фазой, движение стопы вверх – подготовительной. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. В целом движение ноги вниз имеет захлестывающий характер с выраженным обгоном бедром голени и стопы. Бедро из верхнего положения начинает движение вниз. Нога плавно сгибается в коленном суставе. Стопа выходит к поверхности воды и устремляется вслед за бедром вниз, опираясь тыльной стороной о воду. Следует основная часть движения – удар стопой вниз. Удар выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. В то время как стопа и голень движутся с уско-

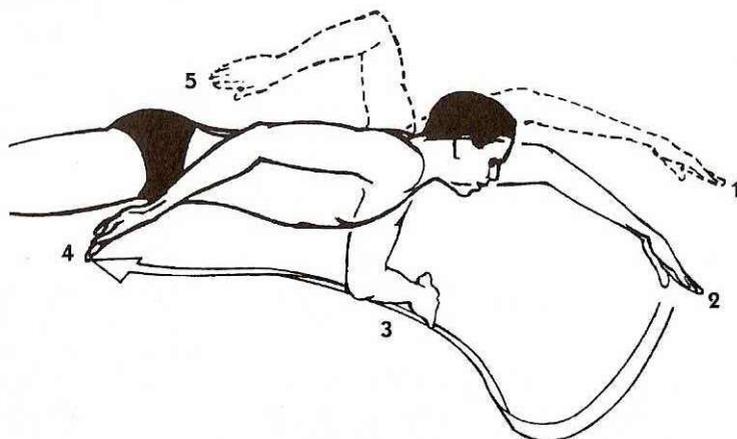
рением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе. Первую половину пути вверх нога проходит почти прямой, затем бедро меняет направление движения и снова, опережая стопу и голень, начинает движение вниз.

### ***Движения руками и дыхание (рис. 1)***

Движениям руками подчинены движения ногами, туловищем, головой и дыхание. Траектория движения кисти в боковой плоскости криволинейна, направление её среднего участка приближается к направлению продвижения тела пловца вперед.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает гребковое движение, другая уже развивает усилие. Рабочее и подготовительное движения делятся на фазы.

Гребковое или рабочее движение делится на: захват, подтягивание и отталкивание; а подготовительное: выход руки из воды, движение руки над водой(пронос) и вход в воду.



*Рис. 1. Траектория движения рук в кроле на груди*

### ***Согласование рук и дыхания***

Дыхание тесно связано с движениями рук, туловища, головы. Для вдоха голова поворачивается в сторону, как только кисть руки, противоположной стороне вдоха, войдет в воду. Вдох выполняется через рот в короткий промежуток времени, когда тело наклонено на

противоположный бок. Вдох приходится на выход руки из воды и начало ее движения по воздуху. В это время рот пловца находится над поверхностью воды – в небольшой воронке за передней волной. После вдоха голоса (вместе с плечевым поясом) поворачивается лицом вниз. Выдох осуществляется, как правило, непрерывно на протяжении всего периода, когда лицо пловца погружено в воду. В первой своей части выдох выполняется плавно через рот, затем усиливается и производится через рот и нос. Завершается дыхательный цикл резким выдохом остатков воздуха через рот в тот момент, когда рот вновь показывается на поверхности воды. Рот и губы полностью освобождаются от воды, спортсмен может начинать очередной вдох. Наиболее естественным является вдох и выдох на один полный цикл движений (на два гребка руками). Хорошо подготовленные пловцы нередко используют один вдох на три гребка руками. В этом случае голова поворачивается для вдоха поочередно налево и направо.

### ***Общее согласование движений***

Общее согласование движений должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Согласованная работа ногами и руками являются основой координации. Им подчинены все остальные движения.

Полный цикл движений состоит из непрерывно чередующихся гребков правой и левой руками и определенного количества ударов ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, и шестиударный варианты техники. Все они (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов) с успехом используются на коротких, средних и длинных дистанциях.

### **• Упражнения для обучения технике плавания кролем на груди**

#### ***Комплекс упражнений на суше для способов кроль на груди и кроль на спине (рис. 2)***

Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания и т. п.

1. Исходное положение (И.п.) – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мыш-

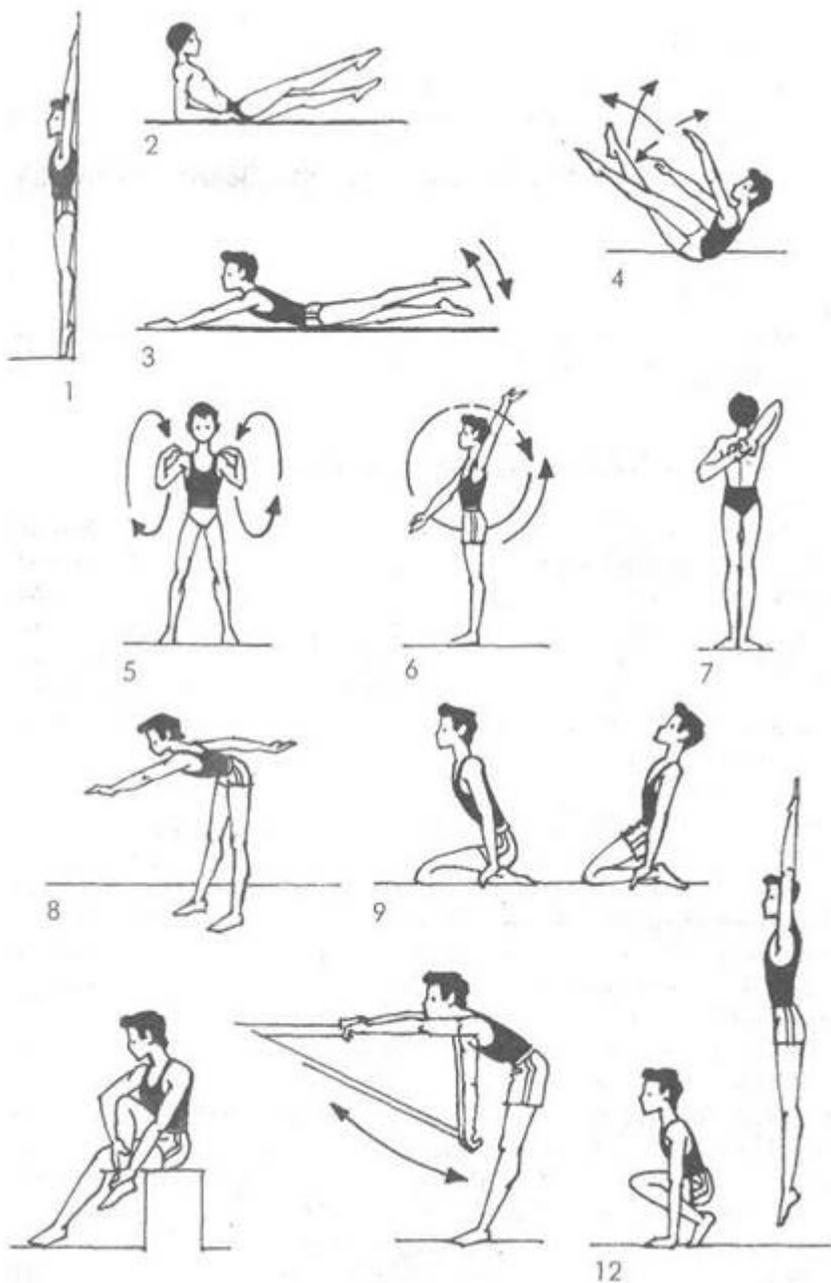


Рис. 2. Примерный комплекс упражнений на суше, для кроля на груди и на спине

цы рук, ног и туловища; расслабиться. 2. И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.

3. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем.

4. И.п. – сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами.

5. И.п. – стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад – сначала одновременные, затем поочередные.

6. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

7. И.п. – основная стойка (о.с), руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах.

8. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.

9. И.п. – сед на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину.

10. И.п. – сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо.

11. Движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов.

12. И.п. – стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».

### **Упражнения для изучения движений ногами (рис. 3)**

#### *Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. – Темп движений задают счет или хлопки преподавателя: «Раз! два, три!» (движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30–40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. В вися на перекладине имитация движений ногами кролем. Методические указания. Ноги должны быть прямыми и напряженными; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

4. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду.

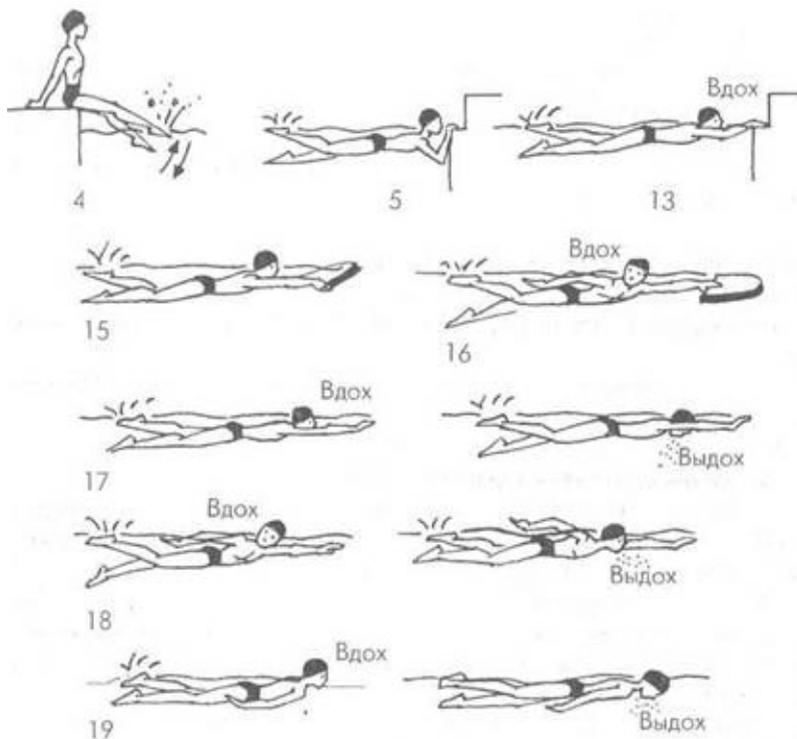


Рис. 3. Упражнения для изучения движений ногами способом кроль на груди

Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение: за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

6. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

7. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук.

Типичные ошибки. Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена.

Методические указания. Ноги должны быть прямыми; носки оттянуты, как у балерины. Стопы должны быть развернуты внутрь. При правильном выполнении упражнений ноги должны вспенивать воду; на поверхности появляются только пятки.

#### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

#### *Упражнения в воде без опоры*

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

#### ***Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания***

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

16. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в

сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

*Упражнения в воде без опоры*

17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

18. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

19. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища. Дыхание выполняется так же, как в упр. 17.

***Упражнения для изучения движений руками (рис. 4)***

*Имитационные упражнения на суше*

20. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой.

Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.

21. И.п. – то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнив гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

22. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

23. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

24. И.п. – то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

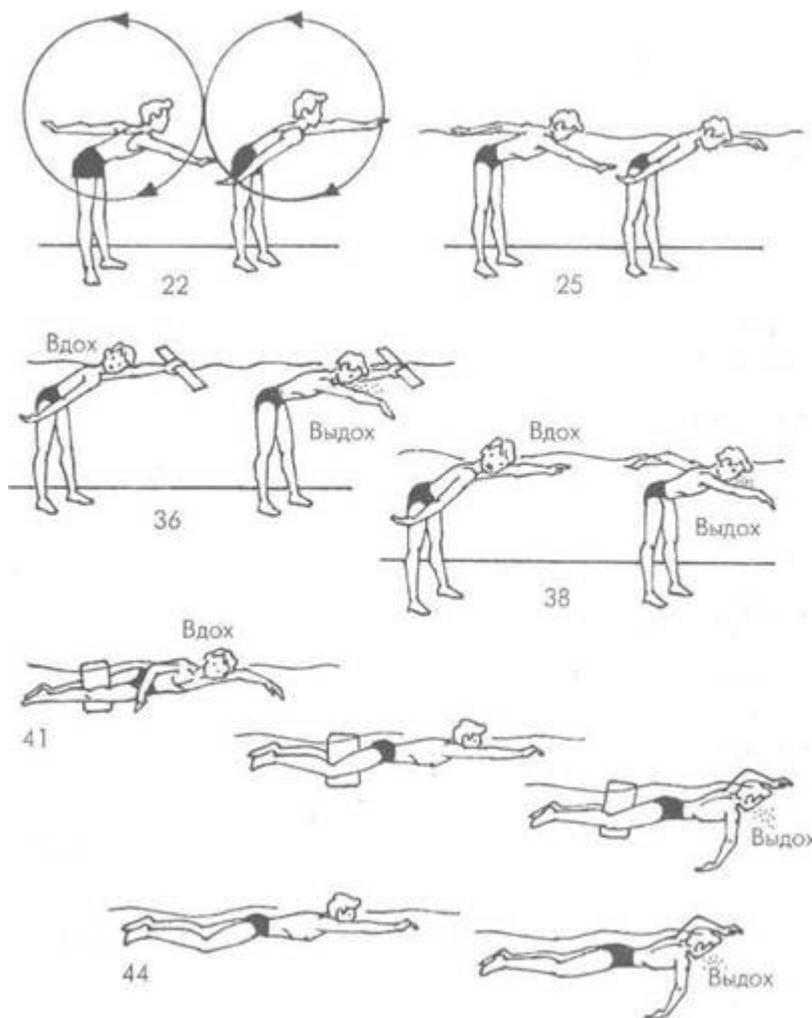


Рис. 4. Упражнения для изучения движений руками способом кроль на груди

Типичные ошибки. Сгибание рук; раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.

Методические указания. Нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует отрывать от поверхности во-

ды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

25. И.п. – то же, что в упр. 22. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

*Упражнения с подвижной опорой*

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

*Упражнения без опоры*

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

30. То же, что упр. 27, но без доски.

31. То же при помощи попеременных движений руками.

Методические указания. Следить затем, чтобы выполнять гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

***Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания***

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2–3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

40. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

### *Упражнения без опоры*

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

45. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

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

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 5)***

#### *Имитационные упражнения на суше*

46. Имитация движений руками кролем на груди с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами.

48. И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притоптыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

51. И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

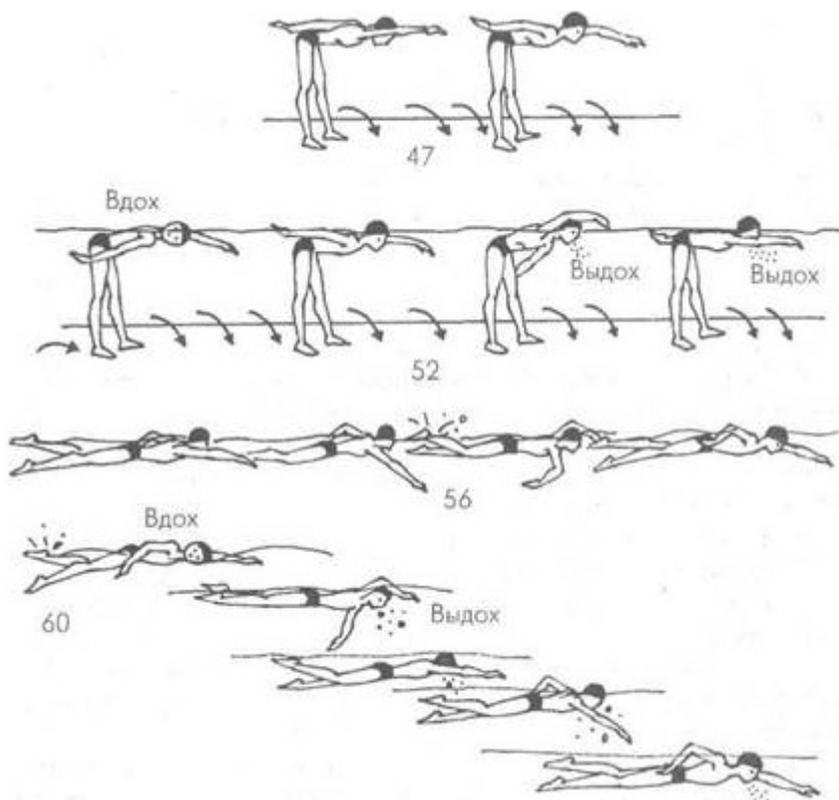


Рис. 5. Упражнения для изучения общего согласования движений кролем на груди

#### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

53. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

#### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

54. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнение 9 выполняется с полной координацией.

*Упражнения без опоры*

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

58. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

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

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

61. Плавание в полной координации с дыханием «три-три».

*Типичные ошибки.* Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами.

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

#### **4. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ**

##### *Положение тела*

Тело пловца занимает в воде хорошо обтекаемое и почти горизонтальное положение. Плечевой пояс расположен немного выше таза, таз и бедра – поверхности воды. Угол атаки тела не превышает 6–8°. Во время плавания плечевой пояс спортсмена ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Эти крены тесно связаны с движениями руками, помогают усилить гребок рукой, выполнить его на необходимой глубине, а также пронести другую руку над водой при минимальном сопротивлении.

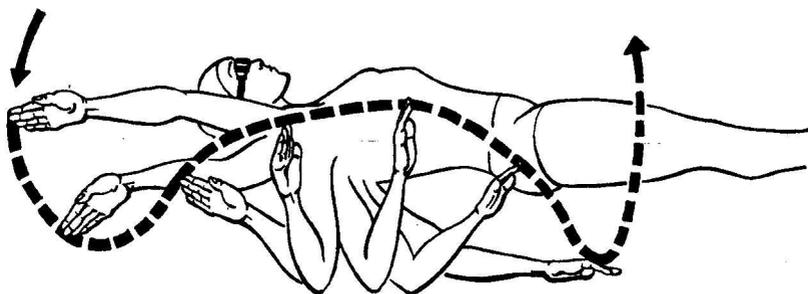
Пловец смотрит вверх и немного назад. Уровень воды проходит примерно около ушей. Естественное положение головы крайне важно для обеспечения рационального положения тела и продуктивного гребка руками.

### *Движения ногами*

При плавании кролем на спине спортсмен выполняет поочередные гребки руками и непрерывные попеременные движения ногами вверх и вниз. В движения вовлечены бедра, голени, стопы. Амплитуда движений бедер умеренная, степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы расслаблены.

### *Движения руками и дыхание (рис. 6)*

При плавании на спине ведущую роль играют руки, им координационно подчинены движения ногами и дыхание.



*Рис. 6. Траектория движения рук в кроле на спине*

В фазе захвата кисть руки без остановки круто скользит ребром ладони вперед – вниз и немного кнаружи. Ощувив ладонью, давление встречного потока воды, пловец начинает сгибать кисть захватывая ею воду. Плечевой пояс поворачивается вслед за рукой, способствуя более глубокому захвату воды; плечевой пояс со стороны противоположной руки приподнимается над водой; голова спортсмена остается почти неподвижной относительно продольной оси тела. К концу фазы захвата кисть оказывается ниже плоскости спины. Глубина захвата достигает 25 – 30 см, а у некоторых пловцов – 40 см. Основная часть гребка делится на две под фазы: подтягивание и отталкивание. Рабочие плоскости кисти и предплечья занимают почти строго фронтальное положение, наиболее удобное для опоры о

воду. В первой половине гребка движение кисти является ведущим по отношению к локтю – кисть как бы стремится догнать локоть.

К концу подтягивания угол сгибания руки в локтевом суставе достигает своей максимальной величины – примерно 90–100° опорные плоскости кисти и предплечья выходят почти строго во фронтальное положение.

Подтягивание переходит в отталкивание в момент, когда кисть во время гребка минует линию плечевого пояса. Во время отталкивания плечо завершает приведение и разгибание, кисть и предплечье продолжают быстрое опорное движение до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Завершается отталкивание захлестывающим движением кистью назад – вниз ладонью ко дну бассейна.

Выход руки из воды осуществляется сравнительно быстрым, но плавным движением при минимальном сопротивлении воды.

Во время движения над водой рука расслаблена и выпрямлена в локтевом суставе.

Вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку. В этой фазе движений рука развернута ладонью кнаружи, кончики пальцев направлены вниз.

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность и плавность тяговых усилий. Когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая входит в нее и начинает захват.

Рука, выполняющая движение по воздуху, входит в воду на какое-то мгновение раньше, чем кисть другой завершит опорное захлестывающее движение в конце гребка.

### ***Согласование рук и дыхания***

Дыхание чаще всего согласовывается с полным циклом движений одной руки. Например, в конце движения по воздуху и входа в воду левой руки выполняется вдох; во время гребка, выхода из воды и начала проноса по воздуху этой же руки – небольшая задержка дыхания (она может отсутствовать) и выдох.

Законченный дыхательный цикл приходится в этом случае на два гребка руками – по одному гребку левой и правой рукой.

### ***Общее согласование движений***

Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является шестиударный кроль на спине. Как при плавании кролем на груди, основу техники составляют непрерывно чередуемые гребки руками.

• **Упражнения для обучения технике плавания кролем на спине**

**Упражнения для изучения движений ногами (рис. 7)**

*Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине.

Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

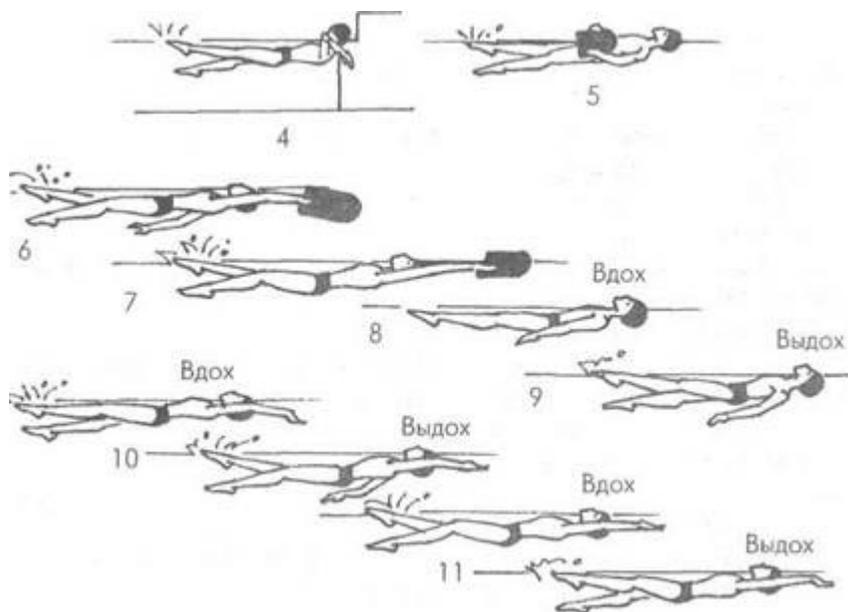


Рис. 7. Упражнения для изучения движений ногами способом кроль на спине

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

3. И.п. – сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

Методические указания. Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.

### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. .

7. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

### *Упражнения в воде без опоры*

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого – глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

Методические указания. Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу – тогда

от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

### ***Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания***

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е). Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

### ***Упражнения для изучения движений руками (рис. 8)***

#### *Имитационные упражнения на суше*

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

13. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

14. То же, в положении лежа на спине.

#### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

15. И.п. – лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

16. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

#### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

17. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

18. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

19. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

20. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

21. То же при помощи попеременных движений руками.

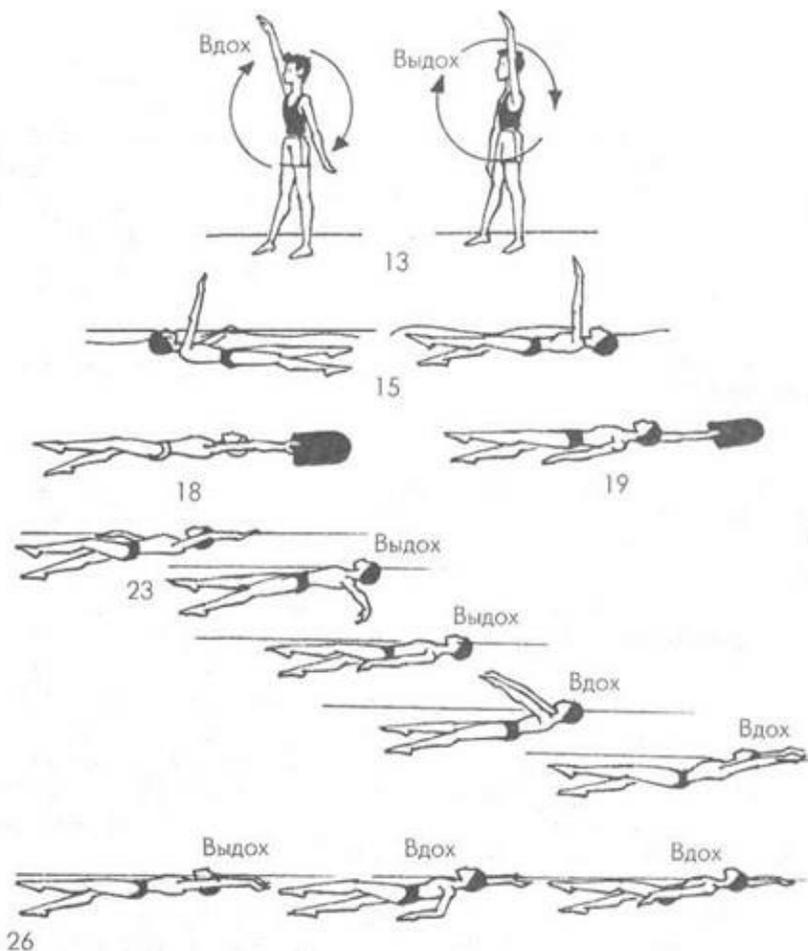


Рис. 8. Упражнения для изучения движений руками способом кроль на спине

#### Упражнения в воде без опоры

22. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

23. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

24. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

25. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

Методические указания. Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.

#### ***Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания (рис. 8)***

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка – выдох.

#### ***Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 9)***

27. Имитация движений руками кролем на спине с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа.

28. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох».

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

*Упражнения в воде без опоры*

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

32. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

33. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

Методические указания. Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

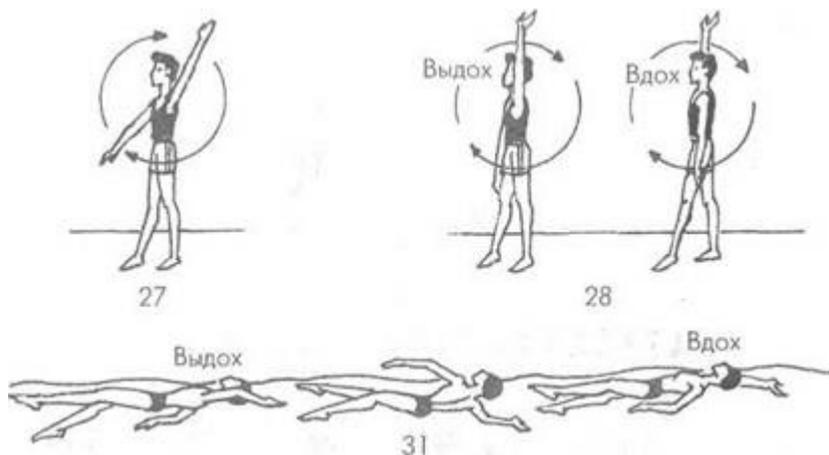


Рис. 9. Упражнения для изучения общего согласования движений

## 5. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

### *Положение тела*

При плавании баттерфляем тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова пловца опущена лицом в воду, пловец смотрит под водой вперед – вниз. В связи с волнообразными движениями туловища (подниманием таза во время удара стоп вниз) и некоторым колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол атаки изменяется на протяжении одного цикла в пределах  $\pm 15^\circ$ .

### *Движения туловищем и ногами*

Туловище и ноги пловца выполняют активные волнообразные движения вверх-вниз. Когда стопы делают захлестывающий удар вниз, таз приподнимается вверх, а плечевой пояс наскальзывает на воду, немного погружаясь вниз; во время движений голеней и стоп вверх таз энергично опускается вниз, а плечевой пояс немного приподнимается. Тело пловца продвигается вперед по пологой волнообразной траектории.

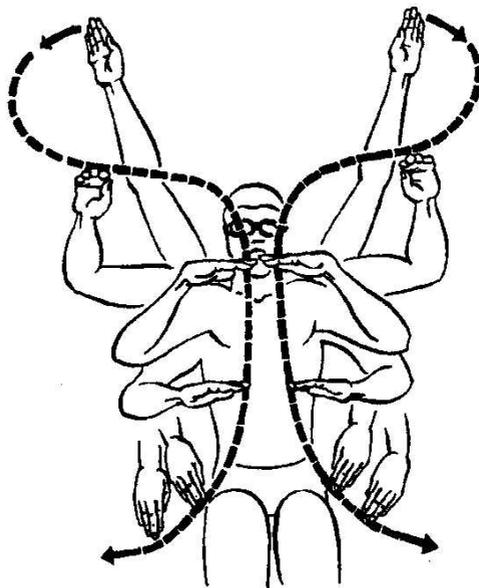
Движения ногами начинаются от таза, вслед за тазом в движения вовлекаются бедра, затем голени и стопы. Энергичный удар стопами вниз, (таз в это время устремляется вверх) – основное рабочее движение ногами. В целом движения ногами вниз имеют захлестывающий характер с выраженным обгоном тазом и бедрами голеней и стоп. Общий характер движений – непрерывный, упругий. Движение таза вниз тотчас сменяется его движением вверх и т. д.

### *Движения руками и дыхание (рис. 10)*

Движениям руками при плавании дельфином принадлежит ведущая роль. Им подчинены волнообразные движения туловищем и ногами. В фазе захвата кисти движутся вперед – кнаружи и немного вниз, они развернуты ладонями кнаружи примерно под углом  $15^\circ$ .

Начало основной части гребка совпадает со сменой направления в движениях рук: кисти устремляются внутрь – вниз – назад одновременно со сгибанием предплечий. В 1-й половине гребка руки сгибаются в локтевых суставах, во 2-й половине разгибаются.

К середине гребка кисти сближаются под животом, после чего направляются назад – кнаружи и немного вверх. Завершается гребок почти полным выпрямлением рук в локтевых суставах; в по-



*Рис. 10. Траектория движения рук в баттерфляе*

следний момент гребка кисти быстро разворачиваются мизинцами вверх. Выход рук из воды осуществляется быстрым маховым движением. Над водой появляются локти, затем предплечья и кисти. Выход кистей из воды происходит за линией таза, немного в стороне от бедер; в этот момент они расслаблены и повернуты ладонями внутрь. Движения руками над водой осуществляются в виде плавного маха почти прямыми и расслабленными руками в стороны – вперед. Плечевой пояс пловца в это время немного приподнимается над поверхностью воды, что помогает движениям рук по воздуху. Во 2-й половине проноса рук голова спортсмена опускается лицом вниз, помогая плавно ускорить движение рук вперед.

К моменту входа рук в воду кисти поворачиваются ладонями вниз – кнаружи, а локти удерживаются так, чтобы кисти первыми коснулись воды.

Вход рук в воду происходит примерно на ширине плеч. Первыми погружаются в воду кисти, за ними – предплечья и плечи.

Дыхание согласовывается с движениями рук. В начале основной части гребка начинается плавное разгибание шеи, голова пловца постепенно поворачивается лицом вперед и к концу гребка ру-

ками приподнимается над поверхностью воды (вместе с плечевым поясом). Вдох приходится на момент выхода рук из воды. В это время подбородок движется у самой поверхности воды. Заканчивается вдох в 1-й половине движений руками над водой. Лицо спортсмена вновь опускается в воду. При плавании дельфином обычно производится один вдох и один выдох на полный цикл движений рук.

#### *Общее согласование движений*

Основной вариант общего согласования движений – двухударный слитный дельфин. Предварительная фаза цикла обеспечивает вывод тела в хорошо обтекаемое положение, его плавный разгон вперед по оптимальной волнообразной траектории (без глубокого занывивания плечевым поясом вниз), а также выведение основных рабочих плоскостей рук в оптимальное для опоры о воду положение к началу следующей, главной, фазы цикла. За начало фазы принимается начало первого удара стопами вниз. Одновременно с этим движением стоп руки погружаются в воду.

Главная фаза цикла включает наиболее мощную часть гребка руками, а также большую часть второго удара стопами вниз.

Заключительная фаза цикла начинается в момент завершения основного рабочего движения руками – приведения и разгибания плеча (плечо остается как бы фиксированным вдоль туловища), включает в себя маховое движение рук над водой с активным движением бедер, выполняющих замах для очередного удара стопами вниз.

### **• Упражнения для обучения технике плавания баттерфляем**

#### ***Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 11)***

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой.

2. В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование – постепенно уменьшать ширину хвата.

3. И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».

4. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем, с растяжением резиновых амортизаторов.

5. И.п. – стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые, руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед.

6. В упоре лежа прогнувшись «волна» в различных вариантах.

7. И.п. – о.с., руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток.

8. И.п. – то же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево.

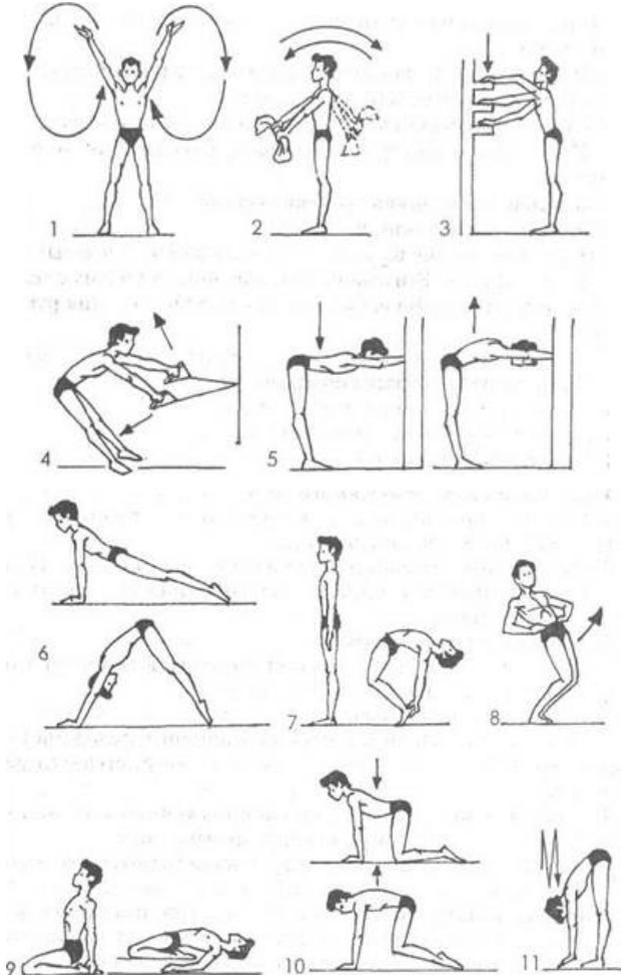


Рис. 11. Примерный комплекс упражнений на суше для баттерфляя

9. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.

10. И.п. – упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела позвоночника.

11. Стоя на небольшом возвышении, наклоны туловища вперед.

12. И.п. – стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».

### ***Упражнения для изучения движений ногами***

#### *Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. – стоя на дне бассейна, опираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

2. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.

#### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

3. Выполнить у бортика упражнение 1.

4. Выполнить упражнение 2.

5. И.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

#### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди) на задержке дыхания.

#### *Упражнения в воде без опоры*

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.

9. То же, руки вдоль туловища.

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди) на задержке дыхания.

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.

Методические указания. Необходимо носки ног оттянуть, а стопы повернуть внутрь. Сгибание в коленных суставах должно быть умеренным, движение начинается от бедра. При плавании с доской

плечи следует удерживать на уровне воды (нельзя давить ладонями на доску, иначе усилия будут тратиться не на продвижение вперед, а на раскачивание плечевого пояса). Необходимо, чтобы в движении участвовали не только ноги, но и туловище.

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е) с акцентом внимания на правильное дыхание. Вдох в баттерфляе (дельфине) выполняется во время рабочего удара ногами сверху вниз, а выдох – во время выведения ног в исходное положение для удара. Так как в баттерфляе (дельфине) двухударная координация движений, то при работе ногами нужно научиться делать вдох во время каждого второго удара.

### ***Упражнения для изучения движений руками***

#### *Имитационные упражнения на суше*

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

13. То же без постановки рук на стенку.

#### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

14. И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна (подбородок на поверхности воды). Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку.

15. То же без постановки рук на стенку (подбородок и плечи у поверхности воды).

16. Выполнить упражнение 15, опустив лицо в воду на задержке дыхания.

#### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

17. Выполнить упражнение 15 с передвижением по дну бассейна.

18. Выполнить упражнение 16 с передвижением по дну бассейна на задержке дыхания.

19. Плавание при помощи движений руками, с доской между ногами, на задержке дыхания.

#### *Упражнения в воде без опоры*

20. Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания.

Методические указания. Необходимо следить затем, чтобы гребок руками не был коротким. Руки должны полностью выпрямляться в конце гребка. Руки должны входить в воду на ширине плеч. Во время гребка руками локти должны смотреть в стороны, а не назад.

### ***Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.***

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 20-е) с акцентом на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка.

Методические указания. После вдоха пловец должен быстро опускать лицо в воду. Это позволяет сохранить горизонтальное положение тела, не увеличивая лобового сопротивления воды.

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

#### ***Имитационные упражнения на суше***

21. И.п. – стоя, руки вверх. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притоptyваниями ногой в начале гребка руками; раздельная координация движений.

22. И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом, когда руки возвращаются в исходное положение; раздельная координация движений.

23. И.п. – то же. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притоptyваниями ногой – в начале и в конце гребка руками; слитная координация движений.

24. И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом: одно – в начале гребка, второе – в конце; слитная координация движений.

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

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

25–28. Выполнить упражнения 21–24, стоя на дне бассейна.

#### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на груди и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

#### ***Упражнения в воде без опоры***

30. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания; раздельная координация движений.

31. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений.

32. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

33. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2–3 цикла, затем – на каждый цикл движений.

## 6. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС

### *Положение тела и дыхание*

Тело пловца должно сохранять на протяжении большей части полного цикла движений хорошо обтекаемое положение. Во время захвата воды руками угол атаки тела минимален (равен примерно  $3^\circ$ ), голова пловца непринужденно обращена лицом вперед – вниз. Во время завершения гребка руками плечевой пояс приподнимается над поверхностью воды, спортсмен выводит подбородок вперед и выполняет вдох. Задержка на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох – с новым гребковым движением.

### *Движения ногами*

Движения ногами – важнейшая часть техники плавания брассом. В брассе имеет место энергичное отталкивание от воды сравнительно жесткими опорными поверхностями стоп и голеней.

Отталкивание – рабочая фаза движений ног. К моменту начала отталкивания ноги оказываются согнутыми в тазобедренных суставах до угла  $115\text{--}140^\circ$ , голени занимают положение, перпендикулярное к поверхности воды, стопы развернуты носками в стороны, колени разведены немного больше чем на ширину таза. Во время отталкивания стопы движутся по дугам кнаружи – назад, а затем назад – внутрь ноги энергично выпрямляются и смыкаются вместе. Это единое слитное движение выполняется мощно и носит захлестывающий, «взрывной» характер.

После завершения отталкивания бедра, голени и стопы сразу же расслабляются и как бы всплывают к самой поверхности воды. Следует непродолжительная пауза.

Подтягивание – подготовительная фаза движений ног. Оно начинается за счет плавного сгибания ног в коленных суставах. Расслабленные голени и стопы движутся близко у поверхности воды, бедра сохраняют обтекаемое положение и не опускаются вниз. В заключи-

тельный момент подтягивания бедра и голени выводятся в положение своего наибольшего сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

### *Движения руками*

Руки задают темп и ритм, определяют общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Во время гребка кисти рук пловца движутся по своей траектории с высокой скоростью, непрерывно опираясь о воду.

Захват воды выполняется плавно. Пловец посылает руки вперед и немного в стороны. Кисти движутся на глубине примерно 10–15 см от поверхности воды и развернуты ладонями вниз и немного кнаружи. Пловец с постепенно нарастающим усилием нажимает ладонями на воду, плавно сгибая кисти в лучезапястных суставах. Руки остаются как бы фиксированными в локтевых суставах, локти развернуты в стороны (но не вниз).

Основная часть гребка начинается с энергичного сгибания рук в локтевых суставах и опорного движения кистями назад. Кисти с ускорением движутся по округлому участку вначале кнаружи, а затем внутрь, локти удерживаются в высоком положении 2-я половина гребка – наиболее быстрая и мощная часть рассматриваемой фазы движений. В это время рабочие плоскости кистей и предплечий занимают выгодное для опоры о воду положение (они наклонены к поверхности воды под углом около  $60^\circ$ ), кисти продолжают быстрое движение по округлой траектории назад – внутрь, а затем внутрь – вперед. Вслед за кистями внутрь направляются и локти. Энергично завершая гребок руками, пловец направляет себя вперед и немного вверх.

Выведение рук вперед – подготовительная фаза движений.

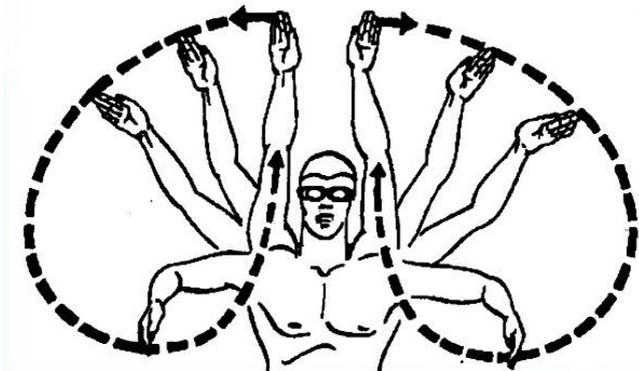


Рис. 12. Траектория движения рук брассом

### *Общее согласование движений*

Один из распространенных рациональных вариантов техники – последовательное согласование движений рук и ног при отсутствии пауз в движениях руками. В этом варианте отталкивание ногами без промедления сменяется гребком руками. Полный цикл движений состоит из фаз: I – предварительная фаза цикла – включает в себя отталкивание ногами и начальную часть гребка руками, II – главная фаза цикла – состоит из наиболее мощной части гребка руками, выполняемой за счет ускоренного разгибания и приведения плеч, III – заключительная фаза цикла – безопорная, она полностью приводится на подготовительные движения руками и ногами и вдох.

### **• Упражнения для обучения технике плавания брассом**

***Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 13).***

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

1. И.п. – основная стойка (о.с), руки вверх. Приседания.

2. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.

3. И.п. – упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа), перекачиваться с бедер на живот и обратно.

4. И.п. – полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом.

6. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

9. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке. Опора руками о перекладину гимнастической стенки в начале и в середине «гребка». Во время выполнения упражнения сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

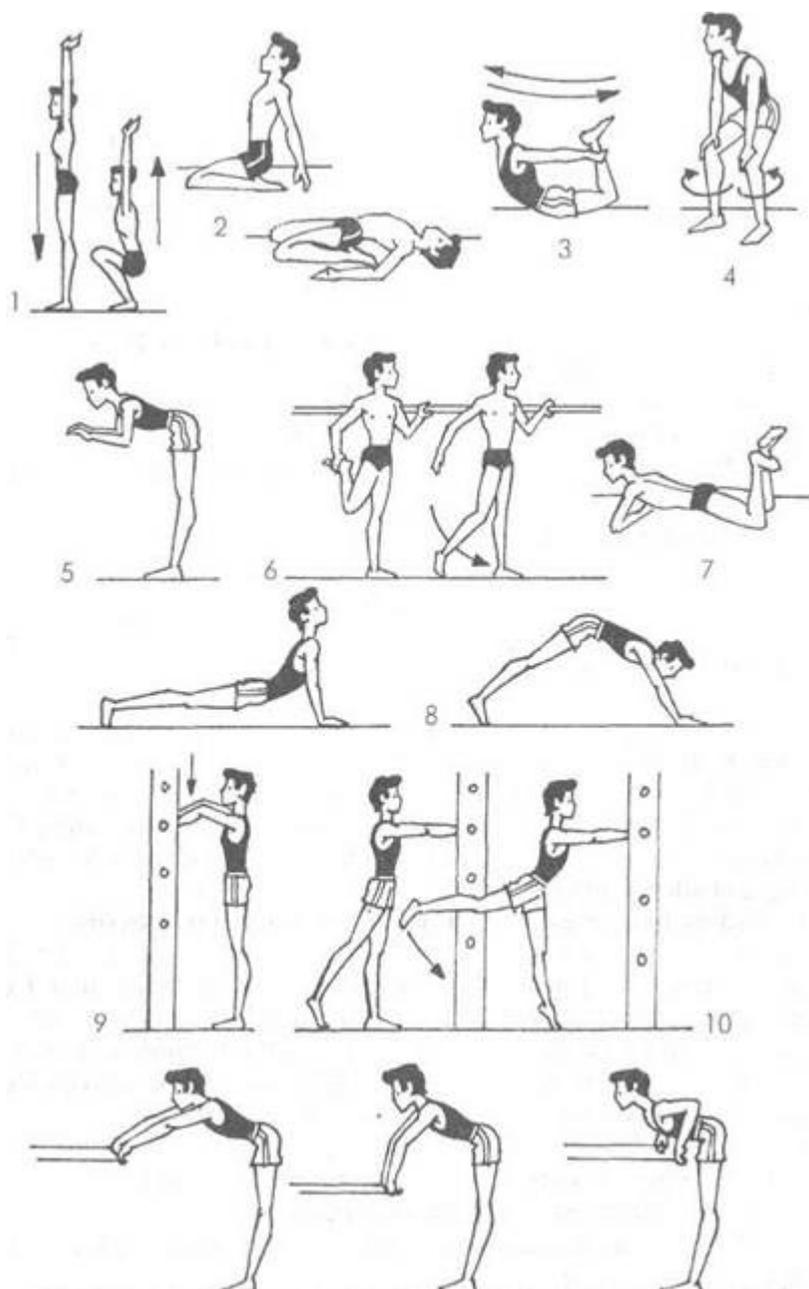


Рис. 13. Примерный комплекс упражнений на суше для брасса

10. И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад.

11. Движения руками, как при плавании брассом, с растягиванием резиновых амортизаторов.

12. «Стартовый прыжок» вверх.

### ***Упражнения для изучения движений ногами (рис. 14)***

#### *Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. – стоя боком к стенке, оперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой – как при плавании брассом. То же другой ногой.

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

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

4. То же, но без помощи партнера.

#### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

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

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

7. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

8. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

Типичные ошибки. Опускание таза; слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком.

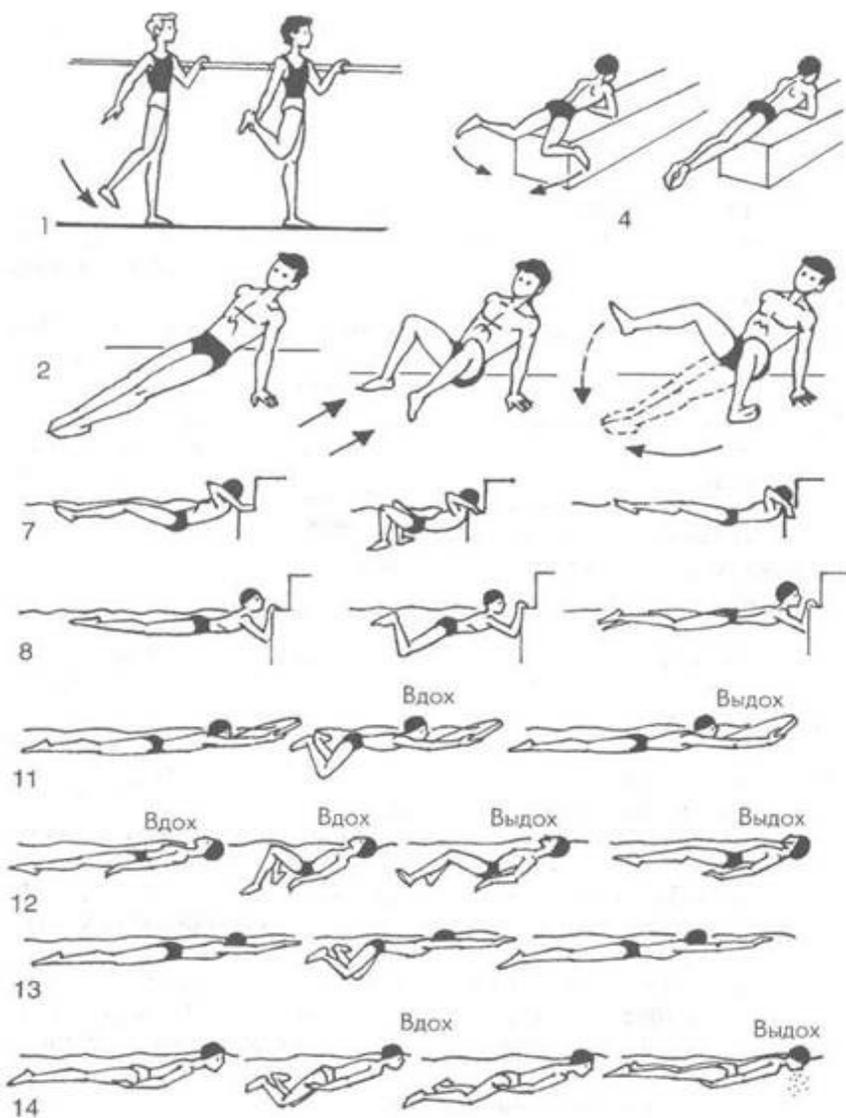


Рис. 14. Упражнения для изучения движений ногами способом брасс

Методические указания. Не разводить колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». Не начинать подтягивание ног после толчка, пока они не всплыли на поверхность.

Толчок ногами выполнять единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу (время для «скольжения»), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули ноги.

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

9. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

10. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

*Упражнения без опоры*

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

14. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

15. То же, но руки вытянуты вперед.

Типичные ошибки. Во время паузы тонут ноги. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе.

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

***Упражнения для изучения движений руками (рис. 15)***

16. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

17. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

18. То же, что упр. 17, с передвижением по дну бассейна. Типичные ошибки. Излишне широкий гребок; остановка рук в конце

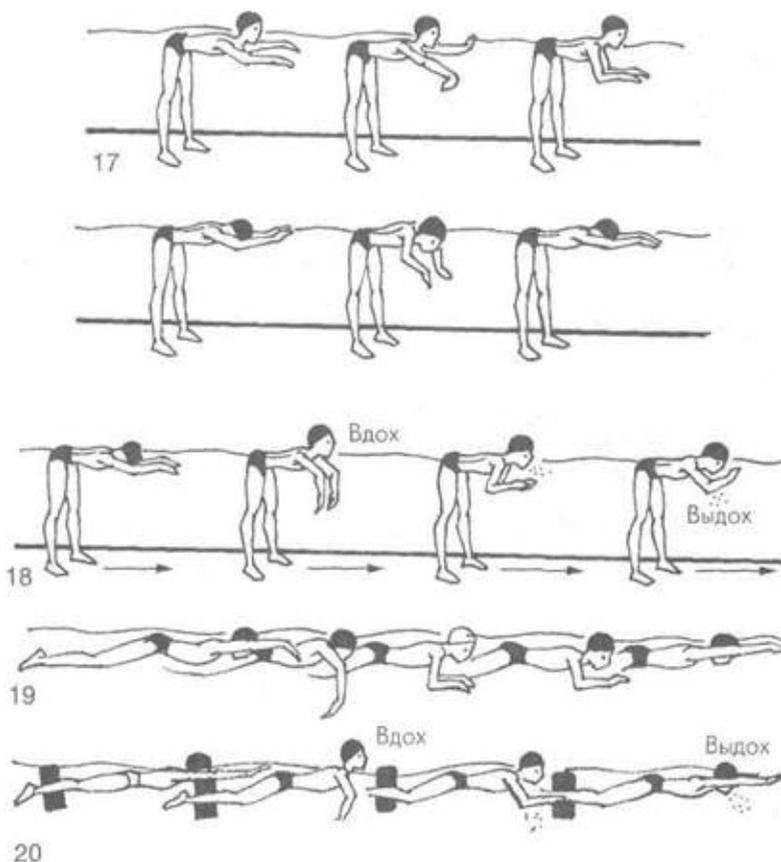


Рис. 15. Упражнения для изучения движений руками

гребка в положении «локти в стороны»; отсутствие паузы во время скольжения – в момент, когда руки вытянуты вперед.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более  $90^\circ$ . Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки впереди». В конце гребка быстро «убрать» локти – опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

19. Скользящие с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.

20. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное.

21. То же с задержкой дыхания.

## ***Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания***

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 17-е) с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох – во время выведения рук вперед и скольжения.

## ***Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 16)***

### *Имитационные упражнения на суше*

22. И.п. – о.с., руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и вернуть руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений.

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

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

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

25. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

26. Движения руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

### *Упражнения в воде без опоры*

27. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

28. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1–2 цикла движений.

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

30. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.

31. То же с «поздним» вдохом.

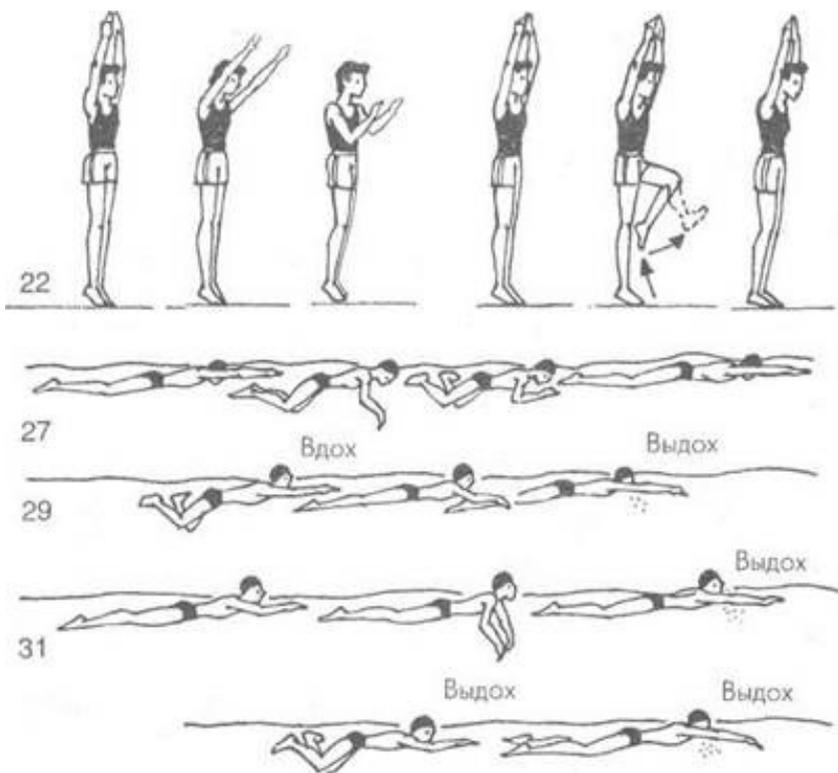


Рис. 16. Упражнения для изучения общего согласования движений

## 7. ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет – это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде – «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро

занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три – вот на место встали мы», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встать на место лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Методические указания. Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего игру необходимо выдержать паузу, чтобы дети могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу». Если на месте купания нет подходящего предмета для обозначения «причала», условно оговаривается место «причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

#### **«КТО ВЫШЕ?»**

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление со специфическими особенностями водной среды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Группа детей стоит в воде, повернувшись лицом к ведущему. По его команде ребята приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают (как можно выше) из воды.

Обычно выполняется 5-6 попыток. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Обязательно объяснить причину успеха победителей – умение напрягать мышцы тела и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – одновременно с толчком ногами, поднимая руки вверх.

#### **«ПОЛОСКАНИЕ БЕЛЬЯ»**

Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка руками.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему: наклонившись вперед, ноги на ширине плече, прямые руки опущены. По команде ведущего играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях; из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы занимаясь «полосканием белья».

Методические указания. Ведущий в обязательном порядке дает ребятам задание: каждое упражнение выполнить сначала рассла-

бленными, а затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

### **«ВОЛНЫ И МОРЕ»**

Задачи игры. Ознакомление с физическими свойствами воды, ее плотностью и сопротивлением.

Описание игры. Играющие выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево.

Методические указания. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше, движения выполнять напряженными руками.

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

### **«ФУТБОЛ»**

Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Группа детей располагается в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде ведущего ребята выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу: сначала одной, потом другой ногой.

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

### **«ПЕРЕПРАВА»**

Задачи игры. Воспитать чувство опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие в произвольном порядке (шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук.

Методические указания. Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками – одновременно или поочередно. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума «чтобы противник не услышал». По мере ос-

воения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее перевернется?»).

В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«ЛОДОЧКИ»**

Задачи игры. Ознакомление с сопротивлением воды, воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

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

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения, игра, так же, как и предыдущая, может разыгрываться в быстром и медленном темпе. Играющие передвигаются вперед лицом, боком и спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **«ПОЙМАЙ ВОДУ»**

Задачи игры. Приучить детей во время контакта рук с водой держать пальцы вместе, что необходимо для эффективного гребка рукой в плавании.

Описание игры. Играющие стоят на дне в шеренге или по кругу. По сигналу ведущего «Поймай воду» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.

Методические указания. Обязательно напоминать детям, что «поймать воду» можно только ладонью с плотно сжатыми пальцами.

### **«КАРУСЕЛЬ»**

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением водной среды.

Описание игры. Играющие встают в круг, взявшись за руки. По сигналу они начинают движение по кругу со словами: «Еле- еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом». И грающие пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите».

Движение по кругу замедляется, «карусель» останавливается. Игра возобновляется с движения в другую сторону.

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

### **«РЫБЫ И СЕТЬ»**

Задачи игры. Освоение с водой, воспитание умения действовать вместе с коллективом.

Описание игры. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих в «сеть». Для этого нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра прекращается, когда большинство «рыб» поймано.

Методические указания. «Сеть» должна быть прочной и нигде не «рваться», поэтому ребята, изображающие «сеть», должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы условного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть в круг, образованный играющими. Выигрывают дети, к концу игры не попавшие в «сеть».

### **«КАРАСИ И КАРПЫ»**

Задачи игры. Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Две команды, играющих становятся в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только ведущий произнес «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Ведущий произвольно называет команды – «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было осалено меньшее количество игроков.

Методические указания. К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему.

*Игры на погружение в воду с головой*

### **«КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДОЙ»**

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

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

Второй вариант – «СЯДЬ НА ДНО». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

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

### **«УМЫВАНИЕ»**

Задачи игры. Научить детей открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу «умываются»: зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе на лицо.

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не надо закрывать глаза. Ведущий дает детям указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно отметить тех, кто хорошо «умывается», а также тех, кому нужно «умываться» лучше.

### **«ХОРОВОД»**

Задачи игры. Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку, открывая в воде глаза. Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду. Продолжать игру, передвигаясь с открытыми под водой глазами в другую сторону.

Методические указания. После того как играющие появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза.

### **«ДО ПЯТИ»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой, привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. По команде ведущего играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета пять, – на другую сторону (победители).

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

### **«МОРСКОЙ БОЙ»**

Задачи игры. Научить детей не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры. Две команды играющих встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Обе шеренги стоят боком к ведущему игроку. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### **«ЖУЧОК-ПАУЧОК»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий – «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают в воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружения в воду с головой ведущий напоминает играющим, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться. После появления над водой не вытирать лицо руками.

### **«ЛЯГУШАТА»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие – «лягушата» – встают в круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука» все «лягушата» подпрыгивают, по сигналу «Утка» – прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга, а игра продолжается.

Методические указания. Обязательно похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

### **«НАСОС»**

Задачи игры. Совершенствование навыков погружения под воду и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Приседая по очереди, они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

Второй вариант – **«СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО»**. Играющие встают в пары лицом к друг другу. Один из них приседает под водой и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды первого игрока второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. Ведущий до начала игры напоминает детям, что перед погружением под воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«СПРЯЧЬСЯ»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, в центре которого находится ведущий. Ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой; участники игры быстро опускают голову в воду. Ребята, которых коснулась игрушка, выбывают из игры.

Второй вариант. Играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз был задеты резиновой игрушкой. Методические указания. Игрокам запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, по которому расположены играющие, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

### **«ВОДОЛАЗЫ»**

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, заранее брошенный туда.

Второй вариант. Играющие разделяются на две команды с равным количеством участников. По команде ведущего они собирают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой собрали все предметы за меньший промежуток времени.

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

### **«БРОД»**

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие стоят в одной или двух колоннах по одному. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры.

Методические указания. Место, где проводится игра, должно быть огорожено.

### **«ОХОТНИКИ И УТКИ»**

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния, ориентирования под водой.

Описание игры. Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» встают по кругу, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасываясь футбольной камерой, «охотники» стараются попасть в «уток», которые, ныряя, прячутся от мяча. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

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

### **«ПОЕЗД В ТОННЕЛЬ»**

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящим впереди, изображают поезд. Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держась за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки на воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель», «вагоны поезда» проходят его.

Второй вариант. «Поезд» ныряет в пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Если позволяет подготовленность играющих, то «тоннель» может быть удлинен за счет установки двух пластмассовых кругов на расстоянии 2-3 м один от другого.

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

### **«УТКИ-НЫРКИ»**

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры. На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из самых разнообразных предметов (пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др.). Играющие распределяются на равные по количеству участников команды, каждая из которых располагается около указанной ведущим «станции». Число групп соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожку и т.д. Когда все участники выполнили упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другие «станции». Игра кончается, когда каждая команда пройдет через все «станции».

Методические указания. До игры ведущий напоминает детям, что перед тем как нырнуть, нужно сделать вдох и задержать дыхание.

*Игры на всплытие и лежание на воде*

#### **«КТО СДЕЛАЕТ»**

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

Описание игры. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

#### **«ВИНТ»**

Задачи игры. Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

#### **«АВАРИЯ»**

Задачи игры. Воспитание умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин) – пока не «подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий должен подсказать участникам, что можно выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

### **«СЛУШАЙ СИГНАЛ»**

Задачи игры. Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие сигналы, о значении которых необходимо договориться с занимающимися до начала игры.

Второй вариант. Играют две команды, равные по силам. Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

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

### **«ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ»**

Задачи игры. Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Ведущий – «пятнашка» – старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них рукой. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

Второй вариант. В зависимости от подготовленности участников, вместо «поплавок» выполнять «медузу» или любые другие упражнения, известные играющим.

### **«КТО СДЕЛАЕТ КУВЫРОК»**

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела в воде, ориентирования.

Описание игры. По команде ведущего участники по одному выполняют кувырок вперед через плавательную дорожку или мяч. предварительно сделав вдох и приняв положение группировки.

Затем дается команда выполнить кувырок назад.

Второй вариант. После того как каждый участник освоит выполнение кувырка вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами как эстафета.

*Игры с выдохом в воду*

### **«У КОГО БОЛЬШЕ ПУЗЫРЕЙ»**

Задачи игры. Совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры. По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у кого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох.

### **«ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры. Играющие, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполняла упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование навыка выдоха в воду, ведущий внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде и т.д.

### **«ПОЕЗД»**

Задачи игры. Дальнейшее совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры. Двое играющих, взявшись за руки, становятся лицом друг к другу и опускают руки на поверхность воды, это «тоннель». Остальные ребята – «поезд» – встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а проходя через «тоннель», во время погружения в воду, делают выдох – «поезд пускает пар». После этого двое игроков, изображающих «тоннель», встают в конец «поезда», а двое других из «поезда» обозначают новый «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, поставив на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть

пластмассовые обручи, плавательные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть и одновременно сделать выдох в воду.

### **«ФОНТАНЫ»**

Задачи игры. Совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Играющие встают в круг и по команде ведущего – короткой «вдох» и продолжительной «вы-ы-ы-дох» – выполняют 5, 10, 20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут держаться за руки. Побеждает тот, чей «фонтан» бьет сильнее.

Второй вариант. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть чьи «фонтаны» бьют лучше.

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

### **«КАЧЕЛИ»**

Задачи игры. Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры. Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись и опуская лицо в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше выполнит вдох и выдох в воду.

Методические указания. Играющие стоят боком к ведущему.

*Игры со скольжением и плаванием*

### **«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ»**

Задачи игры. Освоение обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, равновесия.

Описание игры. Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в положении рук вдоль тела, затем руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

### **«СТРЕЛА»**

Задачи игры. Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

### **«ТОРПЕДЫ»**

Задачи игры. Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.

Методические указания. Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

### **«ФОНТАН»**

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и, поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, плывя в разные стороны.

Второй вариант. Играющие рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых. Через 15-20 с играющие меняются ролями.

### **«КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ»**

Задачи игры. Научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних движений, уметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности

воды, стараются продержаться на воде до сигнала ведущего. По сигналу играющие выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется ведущим и помощниками.

#### **«КТО ПОБЕДИТ»**

Задачи игры. Совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие по команде ведущего соревнуются в проплывании определенной дистанции – 10, 15, 20 м, в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

Методические указания. Плавание осуществляется любым способом: кролем на груди, на спине, брассом, при помощи рук и ног с доской или без доски и т.д.

#### **«МАРАФОН»**

Задачи игры. Воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможное расстояние. Описание игры. По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый плывет любым удобным ему способом или чередуя разные способы плавания. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача – плыть медленно, но долго, сохраняя ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть 50, 100, 200 м.

#### **«ЭСТАФЕТА»**

Задачи игры. Совершенствование техники плавания, умение бороться за победу.

Описание игры. В игре участвуют две равные по силам команды. Занимающиеся могут плыть при помощи движений ногами или руками и в полной координации – в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты, где участники плывут в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

#### **«КТО БЫСТРЕЕ ПРОПЛЫВЕТ»**

Задачи игры. Совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. По команде ведущего один участник плавает при помощи движений руками, а другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. После финиша участники меняются местами.

Второй вариант. То же соревнование, но в плавании с доской при помощи движений ногами. Партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от спортивной подготовленности играющие плывут кролем на груди или брассом.

### **«САЛКИ»**

Задачи игры. Дальнейшее совершенствование техники плавания.

Описание игры. Один из играющих – «салка» – старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей. Тот, до кого дотронулись, становится «салкой».

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники плавали, не касаясь ногами дна.

### **«ЭСТАФЕТА С ВЫБЫВАНИЕМ»**

Задачи игры. Совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

Описание игры. Игра проводится в бассейне. По команде ведущего играющие плывут до противоположной стенки бассейна. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания.

Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте пловец, коснувшийся последней стенки бассейна, выбывает из игры.

### *Игры с мячом*

### **«МЯЧ ПО КРУГУ»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие стоят на дне по кругу и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

### **«ВОЛЕЙБОЛ НА ВОДЕ»**

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей игре.

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

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся игра может проводиться как в мелком, так и в глубоком бассейне.

### **«САЛКИ С МЯЧОМ»**

Задачи игры. Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них – «салка» – легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком и глубоком бассейнах.

### **«БОРЬБА ЗА МЯЧ»**

Задачи игры. Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

Описание игры. Участников игры делят на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

Методические указания. Игра проводится как на мелком, так и на глубоком месте.

Второй вариант.

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

### **«ГОНКИ МЯЧЕЙ»**

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу.

По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч по воде впереди себя. Выигрывает игрок, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяча.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны быть одинаково подготовлены.

### **«ВОДНОЕ ПОЛО»**

Задачи игры. Совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. В игре участвуют две равные по силам команды: одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной «ворота» – пространство, условно обозначенное какими-либо предметами: скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и забросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания. Игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается 5 мин.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. – М.: Полымя, 1983. – 63с., ил.
2. Булгакова Н. Ж. (ред.) Плавание. Учеб для ин-тов физ. культуры – М.: ФКиС, 1984 – 288с., ил.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание /Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО « Издательство «Астрель», 2002. – 160с., ил. – (Первые шаги в спорте).
4. Булгакова Н.Ж. (ред.) Спортивное плавание. Учеб. для вузов физ. культуры-М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил.
5. Васильев В.С., Савельева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку. Плавание / Сост. Л.П. Макаренко. М., 1988. – 69с.
6. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 315с.
7. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. – Ч. III: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». – Одесса: Друк, 2007. – 816 с., ил.
8. Зенов Б.Д. и др. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде./ Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Войцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт , 1986. – 80 с., ил.
9. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48с., (Библиотечка тренера).
10. Козлов А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: учеб.-метод. пособие / А.В. Козлов, А.А. Литвинов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2008. – 86 с.: ил.
11. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому /Терри Лафлин; пер. с англ. [Агентство переводов] Мульти Логос]; под лед. Максима Буслаева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с. – (Спорт-драйв).
12. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 176 с.
13. Никитский Б.Н. Плавание: Учеб, для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. «Физвоспитание», № 2114 – М., Просвещение, 1981. – 304 с. ил.

14. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.: ил. – (Азбука спорта).
15. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
16. Платонов, В.Н. Спортивное плавание / В. Н. Платонов. – Киев: Рад. школа, 1983. – 192 с., ил.

Учебное издание

*Составители:*

**Е.П. Коростиленко, И.В. Деркаченко, О.П. Ваколюк,  
Г.Л. Кравцова, Г.М. Гамалицкая**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ  
СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие для студентов  
факультетов физической культуры и спорта  
высших учебных заведений

Подписано в печать 04.03.2020  
Формат 60х90/16. Уч. изд. л. 4,5. Тираж 50 экз. Заказ № 243.

*Отпечатано в Изд-ве «Valinex»*  
MD-2068, г. Кишинев, ул. Академика А. Сахарова, 11/3.