

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т. В. Зернова В. И. Зернов

ПЛАВАНИЕ

(с электронным приложением)

*Допущено
Министерством образования
Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов
учреждений высшего образования*

**МННСК
БГУ
2015**

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я73
3-57

Рецензенты:
кафедра спорта Белорусского национального
технического университета (заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент *С. Г. Ковель*);
кандидат педагогических наук, доцент *Е. К. Куликович*

Зернова, Т. В.
3-57 Плавание (с электронным приложением) : учеб. пособие /
Т. В. Зернова, В. И. Зернов. — Минск : БГУ, 2015. — 120 с.
ISBN 978-985-566-171-0.

В учебном пособии изложены основные сведения о плавательных бассейнах, экипировке, способах плавания, подготовке к соревнованиям и питании, правилах соревнований и безопасности на занятиях по плаванию. Дается информация об истории развития данного вида спорта, его воздействии на организм человека. Раскрыта методика и приводятся упражнения для формирования и совершенствования навыка плавания.

Предназначено для студентов учреждений высшего образования.

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я73

© Зернова Т. В.,
Зернов В. И., 2015
© БГУ, 2015

ISBN 978-985-566-171-0

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие составлено в соответствии с типовой учебной программой для высших учебных заведений «Физическая культура», а также на основе анализа отечественной и зарубежной литературы и многолетнего опыта практической работы по обучению плаванию. Предложенные упражнения дают возможность дифференцировать и индивидуализировать обучение в зависимости от степени овладения студентом плавательными навыками и особенностей педагогического процесса.

Книга будет способствовать сознательному освоению студентами учебного материала, сокращению сроков обучения и повышению его качества. Упражнения сгруппированы по принципу воздействия на формирование элементов техники плавания, что позволяет путем целенаправленного подбора связать их с любой программой и методикой обучения данному виду спорта.

Излагаются сведения о водных видах спорта, плавательных бассейнах и экипировке пловца, а также правила безопасности при занятии плаванием. Дается классификация существующих методик обучения плаванию, в том числе традиционной как наиболее распространенной и удобной в различных условиях организации педагогического процесса; приводятся упражнения для обучения спортивным способам плавания, стартовому прыжку и старту из воды.

Представленная информация об оздоровительном и лечебном плавании раскрывает возможности использования физических упражнений в водной среде в целях укрепления здоровья, профилактики заболеваний, развития и совершенствования личностных качеств. В издании отражены основы знаний о нормировании и индивидуализации нагрузок, самоконтроле при занятии плаванием.

Усвоенные знания помогут студентам в выборе путей реализации двигательной активности для поддержания хорошей физической формы и активного отдыха не только в период обучения

в учреждении высшего образования, но и после его окончания, будут способствовать формированию положительного отношения к физической культуре у студентов с низким уровнем физической подготовленности и имеющих отклонения в здоровье.

Рассматриваются вопросы организации и судейства соревнований по плаванию. Эта информация позволит студентам участвовать в соревнованиях, оказывать практическое содействие в организации и проведении внутривузовских соревнований по плаванию и других спортивно-массовых мероприятий.

Обучение студентов прикладным умениям и навыкам, правилам обеспечения безопасности направлено на формирование у них культуры поведения на воде и у воды; повышение интереса к оздоровительно-развивающим возможностям плавания; привитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни; предупреждение травм и несчастных случаев. Приводятся правила пользования местами массового отдыха у воды и плавательными бассейнами на естественных и искусственных водоемах. Излагаются меры безопасности при организации отдыха у воды; описываются способы оказания помощи тонущим, схема спасания, последовательность действий при спасании вплавь, приемы транспортировки и способы освобождения от захватов пострадавшего, реанимационные приемы оживления утонувшего.

Учебное пособие проиллюстрировано фотографиями и графическими рисунками, что делает его более информативным. Электронное приложение содержит материал для самостоятельного освоения техники плавания студентами.

Адресовано студентам учреждений высшего образования, будет полезно преподавателям, тренерам, учителям и инструкторам по плаванию.

1. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О РАЗВИТИИ ПЛАВАНИЯ

Впервые как вид спорта плавание вошло в программу Истмийских игр в 1300 г. до н. э. (Греция). В Риме, где строились термы (бани) с бассейнами (150 × 100 м), предпочтение отдавалось оздоровительному плаванию. С 1424 г. в Италии начали проводить организованные купания и обучение плаванию. В 1538 г. датчанином Николасом Винманом была написана первая книга по плаванию «Пловец, или Диалог об искусстве плавания». В 1603 г. в Японии была основана первая национальная федерация плавания. В 1708 г. в Китае основана первая в мире спасательная организация. В 1785 г. в Париже появилась первая школа плавания. В 1827 г. Гризве основал в России школу плавания на реке Неве. В 1834 г. начался учебный процесс по плаванию в школе, созданной Паули (в ней учились А. С. Пушкин, П. А. Вяземский, А. Н. Плещеев и др.). В 1889 г. в Будапеште, а в 1894 г. — в России, на реке Славянке, состоялись первые международные соревнования по плаванию. В 1896 г. плавание как вид программы было включено в Олимпийские игры. В 1902 г. в России построены первые бассейны в г. Москве в Сандуновских банях. С 1908 г. началась подготовка магистров по плаванию под руководством Пескова в местечке Шувалово под Петербургом. В 1908 г. образована Международная федерация любителей плавания — ФИНА. В 1926 г. проведен первый чемпионат Европы по плаванию. В 1927 г. проведен первый чемпионат БССР (на открытом водоеме). В 1936 г. построен первый бассейн в БССР (г. Минск). В этом же году основана кафедра плавания в техникуме физической культуры. В 1947 г. СССР вступил в ФИНА. Международная федерация университетского спорта (ФИСУ) включает плавание в программу летних студенческих игр, получивших с 1959 г. название «Универсиада».

Первые заслуженные тренеры в Белоруссии по плаванию

Шахлай Анна Фоминична — 1949 г. (БССР)

Гурьев Николай Иванович — 1949 г. (БССР)

Муна Тамара Петровна — 1955 г. (БССР)
Иванченко Евгений Иванович — 1976 г. (БССР), заслуженный тренер СССР — 1981 г.

Первые белорусские мастера спорта международного класса (МСМК) по плаванию

Заслуженный мастер спорта СССР: Гурьев Николай — 1946 г.
МСМК СССР: Ершова Наталья — 1972 г., Чепик Сергей — 1974 г.
МСМК Республики Беларусь 1994 г.: Барановская Наталья, Попченко Елена, Жидко Светлана, Кунделева Таисия, Рухлевич Олег.

Выдающиеся пловцы

Джон Вейсмюллер (США) — 5-кратный чемпион и призер Олимпийских игр 1924 и 1928 гг. Более 50 раз улучшал мировые рекорды.

Харис Юничев (СССР) — первый советский бронзовый призер Олимпийских игр 1956 г.

Доун Фрейзер (Австралия) — 4-кратная чемпионка и призер Олимпийских игр 1956, 1960, 1964 гг.

Галина Прозуменщикова (СССР) — первая советская олимпийская чемпионка (1964 г.), 4-кратный призер Олимпийских игр 1968 и 1972 гг.

Марк Питц (США) — 9-кратный чемпион и призер Олимпийских игр 1968 и 1972 гг. Установил 33 мировых рекорда.

Шейн Гоулд (Австралия) — 3-кратная чемпионка и 2-кратный призер Олимпийских игр 1972 г.

Сергей Копляков — первый белорусский призер Олимпийских игр 1976 г., 2-кратный чемпион Олимпийских игр 1980 г. (200 м, 4 × 200 м вольный стиль).

Владимир Сальников (СССР) — 4-кратный чемпион Олимпийских игр 1980 и 1988 гг.

Эльвира Василькова — первый белорусский 2-кратный призер Олимпийских игр 1980 г. (серебряная медаль — 100 м брасс, бронзовая — 4 × 100 м комбинированная эстафета).

Ирина Ларичева — первая белорусская 5-кратная чемпионка Универсиады 1983 г. (100, 200, 400, 800 м, эстафета 4 × 100 м вольный стиль).

Кристин Отто (ГДР) — 6-кратная чемпионка и призер Олимпийских игр 1988 г.

Александр Попов (СНГ, Россия) — 4-кратный чемпион и призер Олимпийских игр 1992 и 1996 гг., призер Олимпийских игр 2000 г.

Елена Рудковская — первая белорусская олимпийская чемпионка (100 м брасс) — 1992 г.; бронзовый призер Универсиады 1993 г. (100 м брасс).

Александр Гук — первый белорусский чемпион мира (200 м брасс) — 1997 г.

Елена Попченко — первая белорусская чемпионка мира (200 м вольный стиль) — 2003 г.

Майкл Фелпс (США) — 14-кратный чемпион и призер Олимпийских игр 2004 и 2008 гг.

Александра Герасименя — 2-кратный серебряный призер Олимпийских игр 2012 г.

2. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПЛАВАНИЕМ И ВОДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Плавание — нахождение человека в водной среде без опоры о дно.

В зависимости от функциональных характеристик и специфической направленности использования можно выделить следующие виды плавания:

- **начальное** (для не умеющих плавать) — обучение плавательным навыкам;

- **образовательно-развивающее** (для учащихся и студентов) — обеспечение достижения общественно обусловленного уровня здоровья и физического развития, базовой физической и плавательной подготовленности;

- **оздоровительное** — обеспечение индивидуально востребованного уровня здоровья, психофизиологической и психофизической надежности и готовности к активной жизнедеятельности, а также нахождение человека в водной среде с целью улучшения функционального состояния организма;

- **прикладное** — обеспечение безопасности на воде, использование навыка плавания для выживания и работы в воде (ныряние, спасение тонущего, преодоление водных преград и т. д.);

- **профессионально-прикладное** — обеспечение психофизиологической и психофизической надежности и готовности к высокопроизводительной профессиональной деятельности;

- **спортивное** — обеспечение улучшения спортивных результатов и абсолютных достижений, расширение границ возможностей человеческого организма, а также преодоление дистанции спортивным способом плавания (без специальных приспособлений), регламентированное правилами соревнований по плаванию;

- **зимнее** — укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам среды;

- **лечебное** — содействие восстановлению функциональных возможностей организма (физическая реабилитация);

- **восстановительное** — содействие оперативной оптимизации текущего функционального состояния;

● **рекреационно-оздоровительное** — обеспечение здорового отдыха, удовлетворение эмоциональных потребностей, связанных с содержательным развлечением.

На навыках плавания и ныряния основываются **водные виды спорта**.

В водных видах спорта двигательные действия человека выполняются в условиях или с использованием водной среды и **регламентируются правилами соревнований**: спортивное плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, подводное плавание, водное поло.

Спортивное плавание — олимпийский вид спорта.

Медали разыгрываются среди мужчин и женщин в видах соревновательной программы на дистанциях:

вольный стиль — 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;

на спине — 50, 100, 200 м;

брасс — 50, 100, 200 м;

баттерфляй — 50, 100, 200 м;

комплексное плавание — 100 (только в бассейне 25 м), 200, 400 м;

эстафета вольным стилем — 4×100 , 4×200 м;

комбинированная эстафета — 4×100 м;

марафонское плавание — до 25 км (на открытой воде).

Прыжки в воду — олимпийский вид спорта. В программе соревнований выделяют сольные и синхронные прыжки в воду; медали разыгрываются среди мужчин и женщин.

В зависимости от целей выполнения прыжков в воду выделяют следующие виды: спортивные, учебные, прикладные, показательные.

Синхронное плавание — олимпийский вид спорта. Медали разыгрываются в сольных, парных и групповых выступлениях.

Водное поло — олимпийский вид спорта. Двухсторонняя игра с мячом в воде. Награды разыгрываются среди мужских и женских команд.

Подводное плавание объединяет технические виды спорта, по которым проводятся мировые первенства и чемпионаты. В зависимости от целей выполнения упражнений выделяют: скоростные виды, подводное ориентирование, спортивную подводную стрельбу, акватлон, подводный хоккей, подводное регби, подводную борьбу, фридайвинг, подводное фотографирование.

Плавание как вид соревновательного упражнения используется в различных **многоборьях** (**современное пятиборье** — олимпийский вид спорта, триатлон и др.).

Занятия в условиях водной среды проводятся в таких направлениях аква-фитнеса («aqua» — вода, «to be fit» — быть в хорошей форме, здоровым), как аквааэробика, занятия силовой направленности с использованием разнообразного оборудования, аквапилатес, аквайога,

акваданс; специализированные занятия для людей с отклонениями в состоянии здоровья, избыточным весом и т. д.

Лечебное воздействие водной среды различной температуры и химического состава в сочетании с пассивными движениями и доступными упражнениями используется в гидрокинезотерапии, а также гидрореабилитации (акватерапии). Плавание и купание в бассейнах с морской водой, водой гейзеров и природных источников применяется в санаторно-курортном лечении и spa-салонах.

3. ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ БАССЕЙН

Плавательный бассейн — комплексное физкультурно-спортивное сооружение (часть сооружения), в которое могут входить одна или несколько ванн либо специально оборудованный естественный или искусственный водоем (часть водоема), предназначенные для занятий водными видами спорта, оздоровительным плаванием и для обучения плаванию (рис. 1).



Рис. 1. Плавательный бассейн

Разделители дорожек разграничивают ванну бассейна на плавательные дорожки. Уступы для отдыха вдоль стенок должны располагаться на глубине не менее 1,2 м ниже уровня воды. В торцевых частях ванны бассейна могут располагаться стартовые тумбы. Донные линии на дне ванны бассейна посередине дорожек и линии на торцевых стенках наносятся для ориентации пловца при плавании на дистанции и выполнении поворота. На расстоянии пяти метров от каждой поперечной стороны бассейна могут протягиваться шнуры с флажками — указателями поворотов при плавании на спине. Фальстартовый шнур, опускающийся в воду, предназначен для остановки пловцов. Для фиксирования времени в торцах ванны бассейна могут устанавливаться контактные панели.

Ванна бассейна по периметру имеет обходную дорожку и лестницы для выхода из воды.

Если бассейн имеет достаточную глубину и другие необходимые параметры, он может быть оснащен оборудованием для прыжков в воду.

4. ЭКИПИРОВКА И ГИГИЕНА ПЛОВЦА

Для занятий плаванием необходимо иметь плавательные и гигиенические принадлежности: плавательный костюм (купальник, плавки), шапочку для плавания, мыло, мочалку, полотенце, желательны тапочки для бассейна (рис. 2).

Спортивный инвентарь применяется для эффективного освоения техники плавания и развития физических качеств.

Плавательный костюм. Женский плавательный костюм бывает закрытый и раздельный, мужской — это спортивные плавки. *Шапочка для плавания* необходима для защиты волос от воздействия воды, а также для наилучшей обтекаемости головы при плавании и быстрого удаления воды с лица. *Тапочки для бассейна* должны обеспечивать хорошее сцепление ноги с полом. Они также имеют гигиеническое значение.



Рис. 2. Экипировка пловца

Плавательный инвентарь

Доска для плавания используется для улучшения плавучести тела и выполнения специальных упражнений (рис. 3, 4).



Рис. 3. Плавательная доска для рук



Рис. 4. Плавательная доска для ног

Очки для плавания обеспечивают изоляцию глаз от водной среды и лучшую ориентировку.



Рис. 5. Очки для плавания

Ласты увеличивают площадь опоры стоп пловца. В зависимости от целей и задач применения ласты имеют различную конфигурацию.



Рис. 6. Ласты

Лопатки для плавания, перчатки увеличивают площадь опоры рук. В зависимости от целей и задач применения имеют различную конфигурацию.



Рис. 7. Лопатки для плавания

Поддерживающие пояса и нудлы увеличивают плавучесть и облегчают выполнение упражнений.



Рис. 8. Поддерживающий пояс

Рис. 9. Нудлы

Пояса сопротивления и тренажерные приспособления используются для совершенствования техники плавания и развития физических качеств.



Рис. 10. Пояс сопротивления

Гигиенические требования: медицинская справка о состоянии здоровья, разрешающая посещение занятий в бассейне; прохождение визуального осмотра у медработника бассейна; наличие индивидуального плавательного костюма, плавательной шапочки и гигиенических принадлежностей (мыла, мочалки, полотенца), которые следует содержать в чистоте и просушивать после посещения бассейна; обязательное посещение туалета перед занятиями в бассейне, принятие душа с мылом и мочалкой без плавательного костюма; гигиенические принадлежности оставляют в специально отведенных местах. Запрещается выносить в помещение ванн бассейна вещи, которые используются на улице, в том числе обувь, одежду и сумки.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ ПЛАВАНИЕМ

К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и предоставившие справку, разрешающую посещение бассейна, заверенную печатью медицинского учреждения.

Каждое занятие организуется в бассейне следующим образом:

- при отсутствии проводящего занятие группа в бассейн не допускается;
- прохождение занимающихся через регистратуру осуществляется под контролем проводящего занятие (преподавателя, тренера);
- перед началом занятия производится перекличка (количественный подсчет) группы в строю; опоздавшие в бассейн не допускаются;
- очередное занятие в воде разрешается начинать только после полного выхода предыдущей группы из воды;
- вход занимающихся в воду допускается только с разрешения проводящего занятие;
- первые проплывы проводятся вдоль бассейна по крайним дорожкам по одному занимающемуся под наблюдением сопровождающего по бортику преподавателя, тренера;
- выполнять прыжки в воду можно только с разрешения проводящего занятие при его непосредственном наблюдении и страховке;
- при одновременных занятиях пловцов и прыгунов в воду бассейн должен быть разделен дорожкой, а пловцы и прыгуны обязаны заниматься только на отведенном для них (безопасном) месте;
- во время обучения нырянию в длину и глубину разрешается выполнять упражнение не более чем одному занимающемуся под

тщательным наблюдением проводящего занятия до момента выхода ныряющего на поверхность воды;

- во время ныряния на данной дорожке не должны плавать другие пловцы на поверхности;

- при плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой на данной дорожке запрещается проведение занятия или плавание других занимающихся;

- при использовании какого-либо снаряжения в воде оно должно быть безопасным как для использующего его, так и для других, находящихся в воде, а также не приносящим вреда спортивному сооружению;

- плавательную доску и другое снаряжение бросать запрещается (необходимо передавать друг другу из рук в руки);

- каждое занятие прекращается по сигналу проводящего занятие, который руководит выходом своей группы из воды, ее расчетом и переключкой, своевременным уходом из помещения ванны бассейна в душевые, раздевалки;

- передвигаться в помещениях бассейна разрешается только медленными шагами.

Студент должен:

- сообщить преподавателю (тренеру, инструктору) об умении или неумении плавать;

- сообщить преподавателю об имеющихся заболеваниях (противопоказаниях и ограничениях);

- знать и выполнять требования безопасности на занятиях;

- иметь купальник (плавки), шапочку, мыло, мочалку, полотенце;

- заходить в раздевалку, входить в воду и приступать к выполнению задания только с разрешения преподавателя (тренера, инструктора);

- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению с разрешения преподавателя (тренера, инструктора);

- перед входом в душевую снять с себя посторонние предметы (серьги, браслеты, цепочки и т. д.), удалить изо рта жевательную резинку;

- перед входом в воду тщательно вымыться с мылом и мочалкой (без купального костюма) и закрыть за собой воду; надеть купальный костюм и шапочку;

- входить в воду только по команде преподавателя (тренера), используя лестницу, спиной к воде, держась за поручни двумя руками;

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;

- выполнять упражнения по указанной дорожке;

- быть внимательным при перемещениях, не мешать другим, избегать столкновений (при отсутствии прозрачных очков обязательно открывать глаза) в воде;

- при плавании на дорожке более одного человека держаться правой стороны, избегая столкновений;
- соблюдать достаточную дистанцию и интервал; не изменять резко направление своего движения;
- выполнять прыжки и ныряние только с разрешения преподавателя (тренера) по сигналу и в специально отведенных для этого местах; убедиться, что в месте входа в воду никого нет;
- не садиться на разделительные дорожки и не виснуть на них;
- не баловаться и не подавать ложной тревоги о спасении;
- при ухудшении самочувствия или получении травмы прекратить выполнение упражнения и поставить в известность преподавателя (тренера);
- не покидать помещение ванны бассейна без разрешения преподавателя (тренера);
- по окончании занятий принять душ (вымыться с мылом и мочалкой), закрыть за собой воду;
- по окончании занятий покинуть раздевалку бассейна не позднее чем через 15 минут после входа в душевую.

При возникновении экстренных ситуаций следует немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя (тренера, инструктора) покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации.

6. СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

Способ плавания — плавательные движения только с опорой о воду (без вспомогательных средств) с целью перемещения человека в водной среде. Различают более 500 000 способов плавания. Все они характеризуются циклическим характером движений. В движениях выделяются рабочие (за счет которых происходит продвижение пловца) и подготовительные (создающие благоприятные условия для рабочих движений) периоды, состоящие из отдельных фаз (частей движений). Структура движений должна выражать собой такие внешние формы и характер движений, которые позволяют достигнуть определенного ожидаемого результата и обеспечить оптимальное и безопасное нахождение тела человека в воде.

Спортивный способ плавания — плавательные движения в водной среде, регламентируемые правилами соревнований по плаванию. В практике спортивного плавания различают четыре способа: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

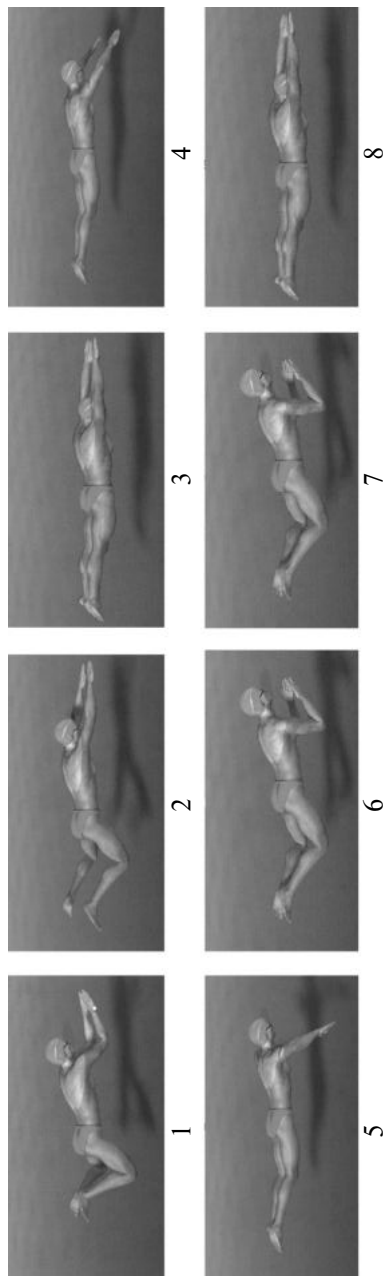


Рис. 11. Способ плавания «басс»

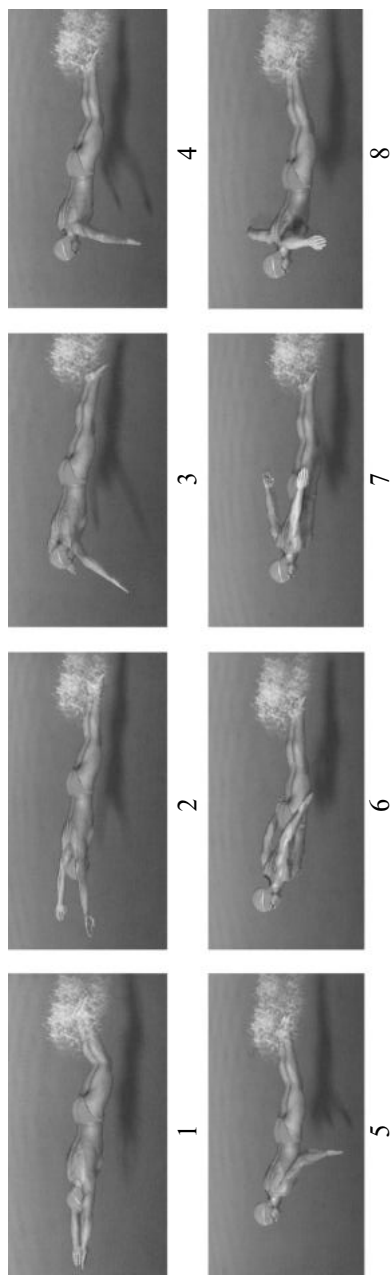


Рис. 12. Способ плавания «дельфин»



1



2



3



4



5



6



7



8

Рис. 13. Способ плавания «кроль на груди»



1



2



3



4



5



6



7



8

Рис. 14. Способ плавания «кроль на спине»

Кроль на груди. Это самый быстрый способ плавания, поэтому в соревнованиях по плаванию этот способ используют при плавании вольным стилем. Современная техника этого способа плавания характеризуется горизонтальным положением тела, попеременными движениями ног и рук, выдохом в воду в момент выполнения гребка и поворотом головы в сторону для вдоха. К рабочим фазам в движениях рук относят захват, подтягивание, отталкивание, в движениях ног — удар ногой (сверху вниз). К подготовительным фазам в движениях рук — выход руки из воды, пронос, вход руки в воду, наплыв; в движениях ног — движение ноги вверх.

Кроль на спине. Современная техника этого способа плавания характеризуется горизонтальным положением тела пловца на спине, попеременными движениями ног и рук. К рабочим фазам в движениях рук относят захват, подтягивание, отталкивание, в движениях ног — удар ногой (вверх). К подготовительным фазам в движениях рук — выход руки из воды, пронос, вход руки в воду, наплыв; в движениях ног — движение ноги сверху вниз. Дыхание свободное, обычно сочетается с движением одной из рук.

Брасс. Способ характеризуется горизонтальным положением тела на груди, руки и ноги выполняют одновременные симметричные движения под водой. Выдох осуществляется в воду. На один цикл движений рук и ног приходится один вдох с выходом головы на поверхность воды. К рабочим фазам в движениях рук относят захват и подтягивание (гребок), в движениях ног — отталкивание (толчок). К подготовительным фазам в движениях рук — сведение и выведение рук вперед, наплыв; в движениях ног — подтягивание (сгибание ног в коленях и разведение стоп в стороны).

Дельфин. Этот способ плавания возник на основе способа плавания баттерфляй и является более скоростным. В баттерфляе ноги выполняют движения брассом. В соответствии с современными правилами соревнований применять способ плавания баттерфляй запрещено (кроме вида программы — вольного стиля). В видах соревновательной программы, где указан баттерфляй, используют способ плавания дельфин.

Современная техника дельфина характеризуется горизонтальным положением тела, волнообразным движением туловища и активным движением таза сверху вниз, одновременными движениями ног и рук, выдохом в воду в момент выполнения гребка и подниманием головы вверх для вдоха. К рабочим фазам в движениях рук относят захват, подтягивание, отталкивание, в движениях ног — удар ногами (сверху вниз одновременно). К подготовительным фазам в движениях рук — выход рук из воды, пронос, вход рук в воду; в движениях ног — движение ног вверх.

Техника спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин представлена на рис. 11–14.

7. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ

В практике обучения плаванию условно выделяют три этапа:

- 1) ознакомление со свойствами воды и техникой плавания;
- 2) разучивание элементов техники и способа плавания в целом;
- 3) закрепление и совершенствование плавательных навыков.

Формирование двигательного навыка в плавании представляет сознательный процесс, состоящий из ряда двигательных актов, основой которого является выработка условного рефлекса горизонтального положения тела с последующим согласованием движений и дыхания. Первоначальный навык в плавании формируется к моменту проплыwania 25 м. Ряд авторов считают, что устойчивый навык плавания должен проявляться в плавании на глубокой воде.

Содержание программы обучения плаванию обуславливается рядом факторов, к которым относятся: цели и задачи курса обучения, продолжительность обучения, контингент занимающихся, условия занятий, квалификация педагога.

Выделяют **следующие методики обучения плаванию:**

- традиционное обучение, основанное на подготовительных упражнениях для освоения с водой;
- ускоренные методики обучения плаванию, основанные на упражнениях, создающих подъемную силу, действующую на тело пловца;
- обучение на глубокой воде с использованием поддерживающих и других вспомогательных средств;
- обучение с использованием средств, создающих увеличение площади опоры конечностей и продвигающей силы;
- программированное обучение.

Наибольшее распространение получила традиционная методика в связи с удобством и эффективностью ее применения в различных условиях организации педагогического процесса. Упражнения этой методики часто используются в других методиках обучения плаванию.

ТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Традиционное обучение основано на подготовительных упражнениях для адаптации к воде, позволяющих обучаемому ознакомиться с физическими свойствами воды, устранить неуверенность, приобрести ряд двигательных умений в непривычных условиях водной среды.

Обучающийся, выполняя подготовительные упражнения для адаптации к воде, для себя решает ряд задач:

- 1) формирование рефлексов, являющихся основой рационального поведения в непривычной среде;
- 2) освоение рабочей позы – горизонтального положения тела;
- 3) приобретение навыка дыхания в сочетании с движениями конечностями;
- 4) формирование рационального расположения конечностей при гребке.

Адаптация к воде происходит одновременно с изучением простейших подготовительных упражнений, большинство из которых (погружение, всплытие, лежание, скольжение) выполняются на задержке дыхания после вдоха с целью увеличения плавучести тела занимающихся и формирования правильной рабочей позы пловца. Такие упражнения по характеру решаемых задач объединяются в группы. Приведенные ниже **группы подготовительных упражнений** расположены в последовательности с нарастанием их значимости для приобретения начального навыка плавания.

1. Элементарные движения конечностями и передвижения по дну. Задачи этих упражнений: устранение неприятных ощущений, помощь в правильном расположении конечности для дальнейшего обучения технике плавания, ознакомление со свойствами водной среды.

2. Погружения. При выполнении упражнений этой группы решаются задачи приобретения навыка полного погружения в воду и ориентировки под водой с помощью зрения, занимающийся учится чувствовать выталкивающую силу воды.

3. Всплытия. С помощью этой группы упражнений обучающийся знакомится с состоянием невесомости, с выталкивающей силой воды с различной глубины, при разной силе вдоха, обучается задержке дыхания на длительное время.

4. Лежания. Задача упражнений этой группы – формирование горизонтального положения тела в воде при различном расположении конечностей.

5. Скольжения. Упражнения этой группы формируют устойчивое представление о горизонтальном и обтекаемом положении тела в воде, о сохранении равновесия при движении по инерции, выборе позы, обеспечивающей наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения.

6. Дыхание. Основной задачей этих упражнений является формирование навыка правильного выдоха в воду.

Приведем упражнения, применяемые на первом этапе обучения плаванию.

Группа упражнений — элементарные движения конечностями и передвижения по дну

Упражнение 1. Ходьба по кругу (вдоль бортика), держась одной рукой за бортик.

Упражнение 2. То же, но за бортик держаться другой рукой.

Упражнение 3. Ходьба вдоль бортика, не держась руками за него.

Упражнение 4. Ходьба вдоль бортика с отталкиванием воды руками спереди назад.

Упражнение 5. Бег вдоль бортика, придерживаясь рукой за бортик.

Упражнение 6. Бег вдоль бортика с отталкиванием воды руками спереди назад.

Упражнение 7. Стоя лицом к бортику, держась за бортик прямыми руками (уровень воды до пояса), присесть в воду до подбородка. Встать.

Упражнение 8. Стоя лицом к бортику, держась за бортик прямыми руками, присесть в воду до подбородка и выпрыгнуть из воды до пояса.

Упражнения 9, 10. Ходьба приставными шагами вдоль бортика правым боком вперед, затем левым боком. Сначала придерживаться руками за бортик, затем без опоры.

Упражнения 11, 12. То же, что упражнения 9 и 10, но ходьба скрестными шагами.

Упражнение 13. Ходьба с погружением до подбородка по сигналу преподавателя. Менять темп погружений.

Упражнения 14, 15. Передвижение прыжками вперед. Сначала придерживаться рукой за опору, затем без опоры (руки произвольно). Уровень воды до пояса.

Упражнения 16, 17. Ходьба спиной вперед, придерживаясь руками за опору, затем без опоры.

Упражнения 18, 19. Бег спиной вперед с опорой о бортик, затем без опоры.

Упражнение 20. Ходьба спиной вперед с погружением до подбородка по сигналу преподавателя.

Упражнение 21. Ходьба спиной вперед с поворотами.

Упражнение 22. Разновидности ходьбы с изменением направления движения и поворотами.

В упражнениях 1–22 менять темп, скорость и глубину воды при выполнении. Соблюдать интервалы или дистанцию при выполнении упражнений, изменять движения руками — попеременные, одновременные. Расположение кисти перпендикулярно ее движению.



Упражнение 23. Исходное положение (и. п.) — стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед. Уровень воды до пояса, затем до уровня груди.

Упражнение 24. То же, но круговые движения руками назад.

Упражнение 25. И. п. — полуприсед, руки вперед. Движения руками вправо и влево.



Упражнение 26. И. п. — наклон прогнувшись, руки вверх, подбородок на воде. Движения руками дугами вперед — назад. Уровень воды до пояса.

Упражнение 27. И. п. — основная стойка (о. с.), руки на опоре. Маховое движение одной ногой внутрь — наружу, затем другой ногой. Уровень воды до пояса.

Упражнение 28. То же, но руки на пояс.

В упражнениях 29–32 менять расположение плоскости кистей и стопы к направлению движения.

Упражнения можно выполнять из других исходных положений.

Группа упражнений — погружение

Упражнение 1. И. п. — полунаклон, ладони в воде. Набрать в ладони воду и опустить в нее лицо. Уровень воды до пояса.

Упражнение 2. И. п. — о. с., хват руками за опору. Вдох, опустить лицо в воду и быстро поднять его из воды. Рот закрыт, глаза закрыты. Постепенно увеличить время задержки при опускании лица в воду. Уровень воды по грудь.

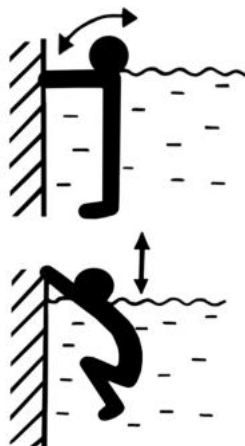
Упражнение 3. И. п. — полуприсед лицом к опоре, хват руками за опору. Вдох, опустить лицо в воду и быстро поднять его из воды. Рот закрыт, глаза закрыты. Постепенно увеличивать время задержки при опускании лица в воду. Уровень воды до пояса.

Упражнение 4. И. п. — полуприсед, хват руками за опору. Погрузить лицо в воду до уровня ушей. Подбородок прижат к груди. Глаза закрыты.

Упражнение 5. То же, но приоткрыть глаза, сделав «щелочки».

Упражнение 6. И. п. — о. с., хват руками за опору. Полуприсед. Уровень воды до подбородка, затем до уровня носа.

Упражнение 7. И. п. — полуприсед, уровень воды до ушей. Погрузить голову в воду. Первоначально глаза закрыты, затем приоткрывать их в воде.



Упражнение 8. И. п. — о. с. Присед под воду. Первоначально погружаться с закрытыми глазами, затем приоткрыть их — смотреть под водой.

Вышеприведенные упражнения можно выполнять в парах.



Упражнение 9. Достать предмет со дна. Затем достать несколько предметов. Выполнять сначала рядом с бортиком, потом увеличить расстояние до бортика, затем увеличить количество доставаемых со дна предметов.

Группа упражнений — всплывание

Упражнение 1. И. п. — о. с. Вдох. Присед под воду, взять доску (плавающую игрушку), закрепленную на дне, и всплыть, прижав ее к груди.

Упражнение 2. Погрузиться на дно по лестнице. Выпрямить ноги горизонтально и, перебирая руками ступеньки, подняться на поверхность воды. Встать на дно. Уровень воды по грудь.

Упражнение 3. И. п. — наклон прогнувшись, держась руками за край шеста. Вдох. Погрузиться под воду, приняв горизонтальное положение под водой, всплыть на поверхность воды. Руки прямые, подбородок прижат к груди. Шест погружается в воду вместе с занимающимся.

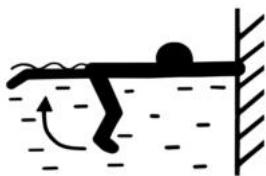


Упражнение 4. И. п. — стоя на дне. Присед под воду, наклониться вперед, выпрямить ноги и руки в стороны, лечь на дно грудью. Расслабиться. В расслабленном положении тела всплыть на поверхность воды.

Упражнение 5. И. п. — стоя на дне. Присед под воду. Группировка. Всплыть на поверхность воды в положении группировки. Встать на дно. Сначала группировку можно выполнять неплотную, постепенно усложняя упражнение уплотнением группировки; также, когда тело всплывает, выполнить группировку, затем конечности выпрямить в стороны. Подбородок прижат к груди.

Упражнение 6. И. п. — стоя на дне. Прыжок вверх-вперед, руки вверх — в стороны. Погрузиться под воду. Развести ноги в стороны. Всплыть на поверхность воды.

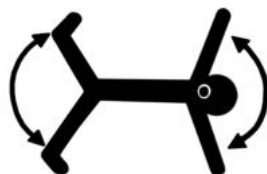
Группа упражнений — лежание



Упражнение 1. И. п. — наклон прогнувшись, широкий хват за опору. Отойти назад как можно дальше. Вдох. Подбородок прижать к груди и опустить голову в воду (до уровня ушей). Расслабить туловище. Ждать, пока ноги поднимутся к поверхности воды.

Упражнения 2–4 аналогичны упражнению 1, но после всплытия ног опора одной рукой, затем другой. В упражнении 4 опору выполнять поочередно одной, другой рукой, затем отпустить опору. Изменять ширину хвата.

Упражнения 5–9. И. п. — лежать на груди, ноги врозь, руки вверх — в стороны. Голову погружать как можно глубже в воду. Сохранять горизонтальное положение тела. Таз у поверхности воды.



Упражнение 10. И. п. — лежать на груди, ноги врозь, руки вверх — в стороны. Сведение и разведение ног. Голову погружать как можно глубже в воду.

Упражнение 11. То же, но выполнять сведение рук вместе и разведение вверх — в стороны.

Упражнение 12. То же, что упражнение 11, но выполнять сведение и разведение ног и рук.

На спине

Упражнение 13. И. п. — стоя боком к опоре, держась одной рукой (двумя). Запрокинуть голову назад, положив ее в воду до уровня ушей. Одновременно поднять ноги и таз к поверхности воды.

Упражнение 14. То же, стоя другим боком к опоре.



Упражнение 15. И. п. — стоя спиной к бортику, обратный хват за бортик. Поднять к поверхности воды таз и ноги.

Упражнение 16. То же, но когда ноги примут горизонтальное положение, выпрямить руки. Затылок на воде. Смотреть вперед-вверх.

Упражнение 17. И. п. — стоя боком к бортику, держась одной рукой, другая прижимает доску к животу (тазу). Лечь на воду, затылок на воде, таз прижат к доске.

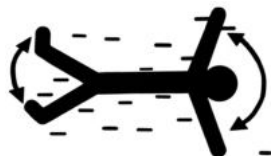
Упражнение 18. И. п. — стоя, доска перед грудью. Присед, доску прижать к груди, голову назад. Лечь на воду, затылок на воде, таз у поверхности воды, ноги прямые. Лежать.

Упражнение 19. Лежать на спине, доску, держа руками за края, прижать к животу.

Упражнение 20. То же, что в упражнении 19, но доску держать сначала одной, затем другой рукой.

Упражнение 21. Лежать на спине, доску держать вверх.

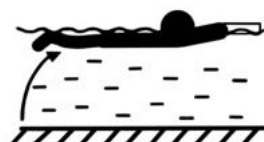
Упражнение 22. Лежать на спине, ноги врозь, руки вверх — в стороны. Таз приподнять к поверхности воды, голова запрокинута назад, вода до уровня ушей. Сведение — разведение ног и рук.



Группа упражнений — скольжение

На груди

Упражнение 1. И. п. — наклон прогнувшись, прямые руки на поверхности воды. Вдох — опустить голову в воду (уровень воды до ушей), оттолкнуться от дна, скользить к опоре (бортику), руки прямые. Глубина воды до пояса.



Упражнение 2. И. п. — круглый полуприсед. Вдох. Оттолкнуться от дна, скользить к опоре (бортику). Руки вверх прямые.

Упражнение 3. И. п. — наклон прогнувшись, руки вверх лежат на поверхности воды (доску держать одной рукой), подбородок на воде. Одну ногу согнуть в колене и поставить стопу на бортик на уровне таза. Вдох — опустить голову в воду (уровень воды до ушей). Оттолкнуться от бортика, скользить. Руки прямые. Глубина воды до пояса.

То же, держа доску другой рукой.

Упражнение 4. То же, но без доски.

Упражнения 5—16 выполнять как упражнение 3, но без доски, во время скольжения положения рук следующие:

Упражнение 5. Руки вверх вместе.

Упражнение 6. Левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 7. Правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 8. Руки вдоль туловища (у бедер).

Упражнение 9. Руки на поясницу.

Упражнение 10. Правая рука вверх, левая на поясницу.

Упражнение 11. Левая рука вверх, правая на поясницу.

Упражнение 12. Руки за голову.

Упражнение 13. Правая рука вверх, левая за голову.

Упражнение 14. Левая рука вверх, правая за голову.

Упражнение 15. Руки вверх скрестно перед собой.

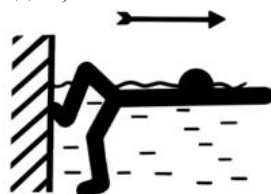
Упражнение 16. Руки к плечам.

При выполнении упражнений 5–16 таз держать у поверхности воды, голову погружать до уровня ушей, подбородок прижать к груди.

На спине

Упражнение 1. И. п. — стоя лицом к бортику (опоре), руки вверх, плечи прижаты к ушам. Наклон назад, толчок от дна, скольжение.

Упражнение 2. И. п. — стоя лицом к бортику. Наклон назад, руки вверх, согнуть ногу в колене и поставить стопой на бортик ниже уровня воды, прогнуться, руки лежат на воде, плечи прижать к ушам, толчок, скольжение. Таз у поверхности воды.



Упражнения 3–7 выполнять как и упражнение 2, но во время скольжения положения рук следующие:

Упражнение 3. Правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 4. Левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 5. Руки вдоль туловища (вдоль бедер).

Упражнение 6. Руки за голову, локти в стороны.

Упражнение 7. Руки на поясницу.

Упражнения 1–4 можно выполнять с доской (держат одной рукой, двумя).

Группа упражнений – дыхание

Упражнение 1. И. п. — полуприсед лицом к бортику, хват руками за бортик. Набрать в рот воды и струйкой выпустить ее назад через голову, стараясь, чтобы вода не попала на лицо.



Выдох

Упражнение 2. То же, но без опоры о бортик.

Упражнение 3. И. п. — полуприсед, руки на бедрах, лицо над водой (10–15 см). Вдох. Выдох на воду, сделать как можно большую воронку в воде.

Упражнение 4. И. п. — полуприсед, руки на бедрах. Вдох. Выдох выполнить вдоль поверхности воды,

сделав как можно больше волн (рябь). Упражнение можно выполнять, дуя на предмет (шарик, поплавок и т. п.).

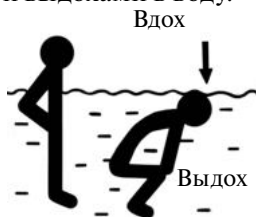
Упражнение 5. И. п. — полуприсед, подбородок на воде. Набрать в рот воды и струйкой попасть в цель (на доску, кафельную плитку и т. п.).

Упражнение 6. И. п. — полуприсед, руки на бедрах. Вдох, рот погрузить в воду и сделать выдох. Сделать большие пузыри. Аналогичное упражнение выполнить, погружая лицо в воду.

Упражнение 7. И. п. — о. с., уровень воды до груди. Вдох. Полуприсед, уровень воды до носа, выполнить выдох в воду. Встать. Упражнение повторить с неоднократными приседаниями и выдохами в воду.

Упражнение 8. И. п. — о. с. Вдох. Присед под воду, выдох. Окончание выдоха совпадает с принятием и. п. Упражнение повторить с неоднократными выдохами в воду.

Упражнение 9. Ходьба вперед с приседаниями и выдохами в воду. Менять темп ходьбы, частоту выдохов и приседаний.



Одной из задач при выполнении подготовительных упражнений для адаптации к воде является приобретение навыка дыхания. Известны два основных варианта дыхания — непрерывное и взрывное (прерывистое). Взрывное дыхание — это начальный вариант для тех, кто только приступает к формированию навыка плавания, в том числе спортивного.

Предлагаемые упражнения выполняются сначала на суше, затем в воде. При необходимости сначала используют таз с водой (ванну и т. п.), потом упражнения выполняют в бассейне.

Упражнения для формирования ощущений опоры о воду

Выработка реакции опоры о воду является одной из основных задач при обучении и совершенствовании спортивных способов плавания. В практике некоторыми авторами (В. В. Белоковский, В. Т. Гринев, Т. М. Звягинцева, Ю. И. Костик и др.) для решения этой задачи предлагаются следующие упражнения. Занимающиеся находятся на мелком месте (глубина по грудь), сгибают ноги так, чтобы подбородок был на уровне воды. Руки вытянуты над водой вперед — в стороны ладонями вниз. Повернув ладони внутрь-вниз (большие пальцы сверху) под углом атаки (от 20° в начале и до 50° конце), нужно энергично сгибать руки в локтевых суставах и сводить вместе кисти (рис. 15, а). Затем, развернув ладони под таким же углом атаки наружу-вниз (большие пальцы снизу), следует разгибать руки в локтевых суставах и разводить

их в стороны (рис. 15, б). Смена направлений движения выполняется без остановки, свободно и мягко. Траектория движения каждой кисти должна напоминать «восьмерку», вытянутую горизонтально (рис. 15, в). После освоения этого движения занимающиеся используют возникающую при движении ладонями силу, чтобы несколько секунд «зависнуть» в воде в безопорном положении.

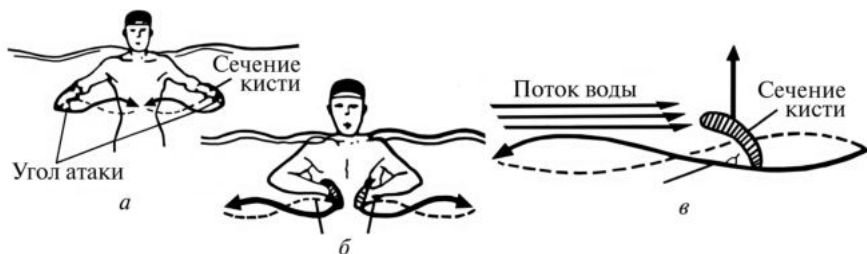


Рис. 15

Упражнения на суше

Упражнение 1. Стоя лицом к опоре (скамейка, рейка лестницы и т. п.), выполнить движения, слегка надавливая на опору ребрами ладоней.

Упражнение 2. Стоя лицом к опоре, имитация гребка одной рукой по зигзагообразной траектории. Это упражнение можно выполнять лежа грудью на скамейке.

Упражнения в воде

Упражнение 3. Стоя на мелком месте, выполнить движения руками, напоминающие восьмерку, стараясь ощутить подъемную силу (рис. 16).

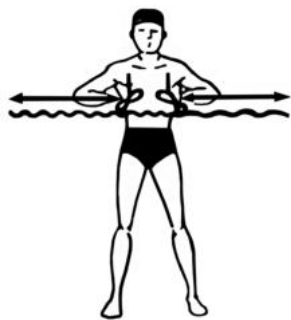


Рис. 16

Упражнение 4. Принять группировку у поверхности воды и удерживать тело с помощью движений руками. Голова над водой (рис. 17).

Упражнение 5. Стоя на глубоком месте, приподнять тело как можно выше из воды, сохраняя положение группировки с помощью движений руками. Для тех, кто умеет задерживать дыхание, опускаться вертикально вниз с помощью движений руками по траектории, напоминающей «восьмерку», и ладонями, обращенными вверх (рис. 18).



Рис. 17

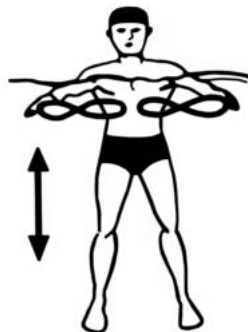
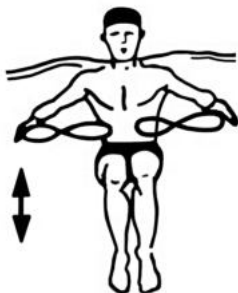


Рис. 18

Упражнение 6. Передвигаться в воде с помощью движений руками по траектории, напоминающей «восьмерку», стараясь приподнять голову как можно выше, ноги двигаются произвольно (или с плавательной доской) (рис. 19).

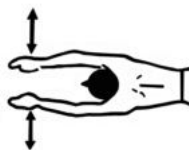


Рис. 19

Упражнения для освоения гребка в спортивных способах плавания

Упражнение 7. Плавание с помощью движений одной руки в поперечной плоскости, другая рука опирается о доску, ноги двигаются произвольно (рис. 20).

Упражнение 8. Плавание на спине, руки в стороны, выполняют движения по траектории, напоминающей «восьмерку» (рис. 21).

Упражнение 9. Плавание кролем, подняв голову и продвигаясь вперед только с помощью частых движений руками вверх-вниз (рис. 22).



Рис. 20

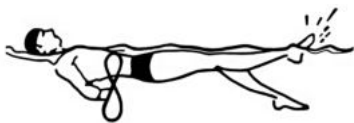


Рис. 21



Рис. 22

Упражнение 10. Плавание в ластах на ногах, выполняя гребок руками по зигзагообразной траектории.

Упражнение 11. Плавание кролем, гребок руками по зигзагообразной траектории.

Применение вышеприведенных упражнений позволяет выработать правильный навык опоры руками о воду под оптимальным углом атаки, что увеличивает эффективность гребка в способах плавания.

Упражнения для формирования умения различать пространственные, временные, пространственно-временные и силовые характеристики движений

При обучении и совершенствовании техники плавания важно умение студента оценивать свои двигательные действия в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий. Чем разнообразнее имеющийся двигательный опыт, тем легче человек обучается новым формам движений. У значительной части студентов отмечается недостаточная согласованность движений даже при выполнении простых упражнений: сочетании движений различными частями тела; выполнении привычных упражнений с разной скоростью, амплитудой. Сложность может представлять и оценка прикладываемых мышечных усилий (оказывая взаимное сопротивление руками в парах, выполняя гребковые движения в воде). В связи с этим возникает необходимость формирования умения различать пространственно-временные и силовые характеристики движений. На начальной стадии нужно научиться выполнять привычные движения медленно и быстро (различать быстрые движения и медленные), различать время выполнения упражнения и амплитуду движения. С этой целью применяются упражнения на суше и в воде: контрастная по скорости ходьба, бег, общеразвивающие упражнения под счет, с изменением скорости и времени выполнения упражнения, амплитуды по ориентирам. Например, шаг (наклон, приседание) на один, два и на четыре счета; сохранение позы правильной осанки, стоя у стены 3 и 10 с; преодоление отрезков 10–200 м за заданное время (самостоятельно оценивая время преодоления отрезка, оценивая время преодоления отрезка другим студентом); наклон и полунаклон (присед и полуприсед); поднятие ноги на 30°, 45°, 90°; прыжки с места и броски мяча (на заданное расстояние).

Для формирования умения сочетать движения различными частями тела применяют разнообразные упражнения. По мере освоения упражнений увеличивают их координационную сложность. Принимают во внимание, что одновременные однонаправленные движения рукой и ногой самые легкие; разнонаправленные движения сложнее; еще сложнее разнонаправленные движения руками в сочетании с движениями ногой, а разнонаправленные и разноименные движения ногами и руками самые сложные. В одно занятие включаются уже хорошо разученные упражнения и несколько новых.

Ниже приводятся *упражнения для развития координации движений*, которые можно выполнять как на суше, так и в воде (глубина воды по колено, по пояс, по грудь).

Упражнение 1. И. п. — стойка на левой, правая назад-книзу, левая рука вниз, правая назад. Движения правой ногой вперед и назад с движением одноименной рукой (правой) в той же плоскости. То же другой ногой и рукой. Можно выполнять с опорой о стену (бортик).

Упражнение 2. И. п. — о. с. Движение правой ногой с аналогичным движением одноименной рукой (отведение в сторону, сгибание и т. п.). То же другой ногой и рукой.

Упражнение 3. И. п. — о. с. Движения правой ногой (согнуть, поднять, отвести в сторону) в сочетании с заданным движением рук (вперед, назад, в сторону, вверх). То же другой ногой.

Упражнение 4. И. п. — о. с. Правая нога вперед, правая рука назад, левая вперед одновременно. Принять и. п. То же другой ногой.

Упражнение 5. И. п. — о. с. Правая нога вперед, правая рука в сторону, левая вверх одновременно. Принять и. п. То же другой ногой.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь. Поочередные круговые движения руками в разных направлениях: правая вперед, левая назад и наоборот.

Упражнение 7. И. п. — стойка на левой, правая вперед-книзу, левая рука вниз, правая вперед-книзу. Круговые движения правой ногой и одноименной рукой. То же другой ногой и рукой. Можно выполнять с опорой о стену (бортик).

Упражнение 8. И. п. — стойка на левой, правая вперед-книзу, левая рука вперед-книзу, правая вниз. Круговые движения правой ногой и левой рукой. То же другой ногой и рукой. Можно выполнять с опорой о стену (бортик).

Упражнение 9. Ходьба вперед (назад) с круговыми движениями руками вперед (назад).

Упражнение 10. Ходьба с высоким подниманием бедра с круговыми движениями руками вперед и назад.

Упражнение 11. Ходьба приставными шагами в полуприседе левым боком с круговыми движениями руками во фронтальной плоскости. То же правым боком.

Упражнение 12. Ходьба на месте с движениями плечами вверх и вниз на каждый шаг, на два шага, на четыре шага.

Упражнение 13. Ходьба с круговыми движениями плечами вперед (назад).

Упражнение 14. Ходьба спиной вперед с круговыми движениями плечами назад на каждый шаг, на два шага.

Упражнение 15. Ходьба спиной вперед с круговыми движениями плечами вперед на каждый шаг, на два шага.

Упражнение 16. Бег со сменой направления и скорости движения по звуковому сигналу или зрительному ориентиру.

Упражнение 17. И. п. — узкая стойка. Поднимая руки вверх, присесть; опуская руки через стороны вниз, вернуться в и. п.

Упражнение 18. И. п. — о. с.

1 — шаг правой ногой вперед, правую руку вперед, левую вверх;

2 — шаг левой ногой вперед, левую руку вперед, правую вверх;

3 — шаг левой ногой назад, левую руку вверх, правую вперед;

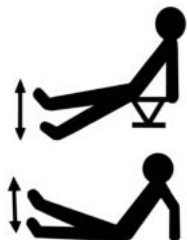
4 — и. п.

Выполнение разнообразных упражнений в воде с учетом индивидуальных возможностей, а также знание рациональных способов управления своими движениями содействуют формированию двигательных умений и навыков, которые могут быть использованы в повседневной жизни для организации активного отдыха и укрепления здоровья, решения образовательных задач освоения и совершенствования техники способов плавания.

8. ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

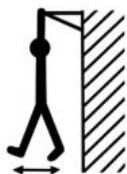
8.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБУ ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»

Движения ногами на суше



Упражнение 1. И. п. — упор сидя на переднем крае скамейки, опора руками сзади. Движения ногами кролем.

Упражнение 2. И. п. — упор сидя на полу. Движения ногами кролем. Амплитуда движений 40–60 см, ноги в коленях не сгибать. Большие пальцы ног касаются друг друга, носки оттянуты. Контролировать структуру движений.



Упражнение 3. И. п. — вис спиной к стене (50 см до стены). Движения ногами кролем. Если носки не оттянуты и большая амплитуда размаха ног — выполнять лицом к стене.

Движения ногами в воде

Упражнение 5. И. п. — упор сидя на краю бортика, опора руками сзади. Движения ногами кролем. Носками ног «выбрасывать» воду вверх. В коленях ноги почти прямые. Высота бортика влияет на выполнение упражнения.



Упражнение 6. И. п. — опора предплечьями о бортик, руки на ширине плеч, спина прямая. Движения ногами кролем у поверхности воды. Стопой «бить как по мячу».

Упражнение 7. И. п. — широкий хват за бортик, руки прямые, голова опущена в воду до уровня ушей, подбородок прижат к груди, руки прямые. Движения ногами кролем.

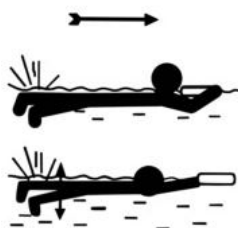


Упражнение 8. Усложнить упражнение 7 можно путем уменьшения ширины хвата — руки вместе.

Упражнения 9, 10. Держаться за бортик правой рукой, левая впереди, голова опущена в воду, подбородок прижат к груди. Движения ногами кролем. Менять темп движений. То же левой рукой.

Упражнения 7–10 выполнять сначала на задержке дыхания, затем с выдохом в воду.

Движения ногами с плавательной доской



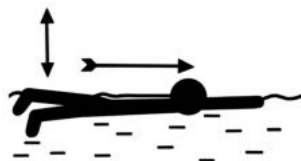
Упражнение 11. И. п. — лежа на груди, держа доску сверху согнутыми руками, голова приподнята над водой до подбородка. Движения ногами кролем. Следить за правильной структурой движений ногами.

Упражнение 12. И. п. — лежа на груди и удерживая доску сверху прямыми руками. Движения ногами кролем. Чем шире хват за доску, тем устойчивее положение тела.

Упражнение 13. И. п. — лежа на спине, доска прижата к груди. Движения ногами кролем. Смотреть вверх-вперед, носками стоп выбрасывать воду вверх. Движение ног «от бедра». Менять темп движений.



Упражнение 14. И. п. — о. с. Оттолкнуться от бортика (дна бассейна) и выполнить скольжение на груди. Движения ногами кролем, голова опущена в воду, подбородок прижат к груди. Положение тела зависит от положения рук относительно туловища и друг друга.



Упражнение 15. То же, что упражнение 14, но после предварительной протяжки с помощью шеста и т. п.

Освоение дыхания на суше

Упражнение 16. И. п. — наклон прогнувшись, ноги врозь. Движения кролем правой рукой, левая на поясице. Вдох в сторону руки, выполняющей гребок. В момент вдоха подбородок находится у плеча, в момент выдоха — подбородок у груди. Акцент на сильный короткий выдох.

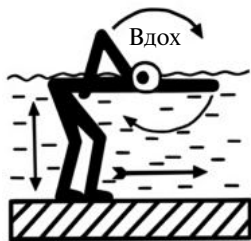
Упражнение 17. То же, но выполнять движения левой рукой.

Упражнения 18–19. То же, но в ходьбе на месте.

Упражнения 20–21. То же, что в упражнениях 16–17, но в ходьбе. Менять темп ходьбы, следить за силой выдоха и положением головы. Делать паузы отдыха между упражнениями. Добиться правильного (полного) выполнения 20–30 выдохов-вдохов.

Упражнения 16–21 можно выполнить в наклоне прогнувшись, ноги врозь, движения кролем правой (левой) рукой, правая (левая) рука на колене (или вверх), другая выполняет движение кролем.

Освоение дыхания (упражнения в воде)



Упражнения 22–25 выполнять аналогично упражнениям 16–21. Плечи погружены в воду, уровень воды до ушных раковин. Выполнять в спокойной воде без волн. Глаза в воде открыты, в момент выдоха подбородок прижат к груди, контролировать силу выдоха и поворот головы в сторону для вдоха. Научиться выполнять упражнения 15–20 раз без остановки, затем переходить к следующему упражнению. Менять темп ходьбы.

Согласование движений ногами и дыхания в воде

Упражнение 26. Плавание с движением ногами кролем, доску держать прямыми руками за ближний край. При вдохе голову назад, вдох короткий. Сильный и быстрый выдох. Отношение вдоха и выдоха 1 : 5.

Упражнения 27–28. Усложнить упражнение 26 можно удерживая доску одной рукой (другая вверх – в сторону).

Упражнения 29–30. То же, удерживая доску одной рукой, другая у бедра. Руки прямые. Сменить положение рук.

Упражнения 31–32. То же, но вдох выполнять с поворотом головы в сторону. Рука, в сторону которой выполняется вдох, не должна препятствовать повороту головы.



Упражнение 33. То же, но выполнять с поочередной опорой рук о доску.

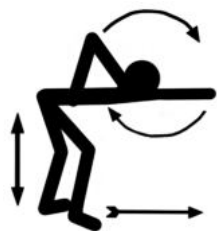
Выполнять упражнения 26–33, увеличивая проплывание дистанции до 25 м.

Выполнять упражнения 26–33, меняя темп движений.

Упражнения 34–38. То же, что в упражнениях 26, 29–32, но без плавательной доски, что усложняет их выполнение.



Движения руками на суше



Упражнения 39–40. И. п. – наклон прогнувшись, левая рука на пояснице. Правая рука выполняет движения кролем. То же другой рукой.

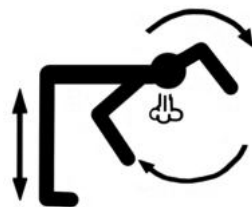
Упражнение 41. И. п. – наклон прогнувшись, руки у бедер. Движения руками кролем выполнять поочередно.

Упражнение 42. То же, но попеременные движения. Контролировать структуру движений.

Упражнение 43. И. п. – наклон прогнувшись, ноги врозь, голова опущена вниз, подбородок около груди, уши на уровне плеч. Движения руками кролем, движение кисти спереди назад по продольной оси тела.

Упражнение 44. То же, но движения руками поочередные.

Упражнение 45. То же, но движения руками попеременные. Добиться слитности и ритмичности движений.

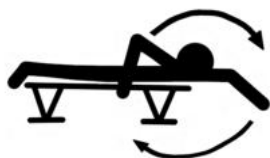
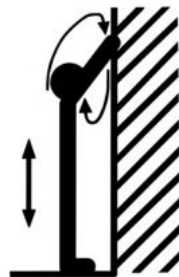


Упражнения 46–49. И. п. — о. с. лицом к стене (зеркалу и т. п.). Расстояние до стены — длина плеча. Движения кролем одной рукой, затем другой, затем поочередные и попеременные движения. Рука, не выполняющая движение, находится внизу. Контролировать движения руки.

При выполнении упражнений 43–49 можно менять их очередность.

Упражнения 50–61. Выполнять упражнения 39–49 в ходьбе на месте, что их усложняет.

Упражнения 62–68. Выполнять упражнения 43–49 в ходьбе вперед. Менять темп движений ног, не изменяя темпа движений рук. Начало движения — руки вверх (согнуты на 10–15°), окончание «гребка» — рука кистью у бедра.



Упражнение 69. И. п. — лежать на груди вдоль скамейки (край скамейки у подбородка). Движения руками кролем. Высота скамейки определяет угол сгибания в локте. Это упражнение можно выполнять в сочетании с движениями ног кролем.

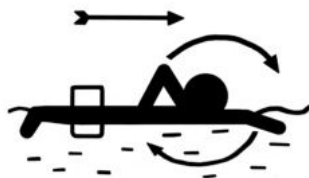
Движения руками в воде

Упражнения 70–99. Выполнять упражнения 39–68 в воде. Уровень воды — до груди; в и. п. наклона — до подбородка. Упражнения выполняются с задержкой дыхания на вдохе с задачей сохранить правильную структуру и темп движений руками, прочувствовать опору кисти о воду. Под водой движения контролировать открытыми глазами.

Упражнения 100–103. Упражнения выполнять лежа на груди с поддерживающим средством — доской, находящейся между бедер, на задержке дыхания. Движения левой рукой кролем, правая — вверх, голова лицом в воде до уровня ушей. То же правой рукой. Затем из исходного положения (руки вверх) выполнять поочередные и попеременные движения руками кролем. Усложняются упражнения уменьшением опоры.

Упражнения 104–107. Выполнять упражнения 100–103 с доской между бедер, руки внизу (у бедер).

Упражнения 108–111. То же, но доска находится между коленями. Голова погружена в воду до уровня ушей. Выход руки из воды локтем.



Упражнения 112–115. Выполнять упражнения 100–103, но доска между стоп. Следить, чтобы плечи и голова не опускались глубоко в воду — сохранять горизонтальное положение тела.

Упражнения 116–117. Из исходного положения лежа на груди с доской между стоп, руки внизу (вдоль бедер) выполнять поочередные и попеременные движения руками кролем.

Упражнения 100–117 решают задачу продвижения тела вперед за счет движения рук. Выполнять до 5–8 циклов движений или до появления желания сделать вдох. Контролировать начало гребка вверх рукой, согнутой в локте, конец гребка и выход ее из воды — локтем назад.

Упражнение 118. Попеременные движения руками кролем на груди после предварительного толчка от опоры (бортик, дно и т. д.), ноги вместе. Добиться максимального продвижения за счет движения рук (4–6 циклов).

Согласование движений рук с дыханием на суше

Упражнения 119–120. И. п. — наклон прогнувшись, ноги врозь, левая рука на пояснице. Движения кролем правой рукой. Вдох делать в сторону руки, выполняющей гребок. То же другой рукой.

Упражнения 121–122. И. п. — то же. Поочередные и попеременные движения руками кролем. Вдох делать в сторону руки, выполняющей гребок, поочередно в левую и правую сторону. Акцентировать внимание на окончании выдоха, когда рука в сторону, которой он делается, находится у бедра. В момент проноса руки над водой голова опущена лицом вниз — выдох. Вдох выполняется, когда рука (одноименная стороне вдоха) находится у бедра (окончание гребка), далее следует поворот головы «вниз», а затем дугообразный пронос руки вперед через верх. Вдох выполнять полный и быстрый.

Упражнения 123–126. И. п. — наклон прогнувшись. Выполнять движения руками кролем с дыханием в ходьбе на месте. Выполнять движения кролем одной рукой с вдохом (в одноименную сторону), затем другой рукой, потом поочередные и попеременные движения. Темп движений ногами не зависит от других движений. Сосредоточиться на повороте головы при вдохе и движении одноименной руки.

Упражнения 127–130. То же, но в ходьбе вперед.

Упражнения 131–132. То же, менять темп и ритм ходьбы.

Согласование движений рук с дыханием в воде

Упражнения 133–146. Выполнять упражнения 119–132 в воде. Условия водной среды затрудняют движения и выдох. Внимание сосредоточить на повороте головы в сторону вдоха и повороте головы в воду с последующим

проносом руки вперед через верх, а также на гребок рукой (одноименной повороту для вдоха) и выдохе в воду на протяжении всего гребка. Эти упражнения являются сложными в координационном плане движениями. Необходимо освоить их непрерывное повторение в количестве 20–30 раз. Следить за тем, чтобы во время вдоха щека не отрывалась от поверхности воды. Упражнения следует повторять до выработки автоматизма движений.

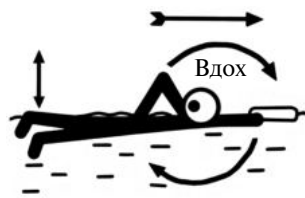
Приступая к следующим упражнениям, целесообразно дать возможность занимающимся сделать выбор стороны, в которую им «удобно» выполнять вдох, поворачивая голову в сторону. Выполняя упражнение с плавательной доской, акцентировать внимание на правильном выполнении вдоха и выдоха, на положении головы во время вдоха относительно поверхности воды и положения рук.

Согласование движений рук и ног с дыханием в воде

Перед выполнением этих упражнений можно повторить упражнения 122–225 стоя на дне, уровень воды — до груди.

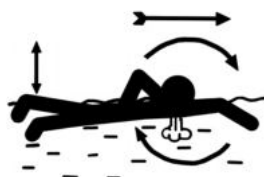
Упражнения 147–150 выполняются с плавательной доской. Плавание кролем на груди. На один цикл движений рук — один вдох и один выдох. Последовательные движения сначала левой, затем правой рукой, поочередные движения руками. Рука, не выполняющая гребок, держит плавательную доску.

В зависимости от хвата (за дальний, ближний край доски) упражнения будут усложняться и наоборот. Выполняя упражнения, держать спину прямой, движения стоп у поверхности воды. Следить за правильными движениями ног. Во время вдоха щека находится на поверхности воды.



Упражнения 151–162. Плавание кролем на груди. Упражнения выполняются с различным исходным положением рук, с остановкой руки или рук впереди; с чередованием остановки руки или рук у бедер и вверх. Соблюдать правильное выполнение гребка и согласование движений рук, ног и дыхания. Добиться «автоматизации» движений.

Плавание кролем на груди. Акцентировать внимание на окончании вдоха и начале проноса руки над водой. Критерием оценки правильного выполнения движений может служить проплывание кролем в полной координации 50–60 циклов при соблюдении правильной структуры движений.



8.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБУ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Движения ногами на суше



Упражнение 1. И. п. — сид на переднем крае скамейки, хват руками сзади за скамейку. Попеременные движения ногами сверху вниз (кролем). Носки вытянуты, большие пальцы касаются друг друга.



Ноги в коленях не сгибать, амплитуда движения ног — 40–60 см.

Упражнение 2. То же, сидя на полу.

Упражнения 3, 4. И. п. — вис лицом к стене. Попеременные движения ногами вперед-назад (кролем). Если ноги в коленях сгибаются чрезмерно, выполнять упражнения в висе спиной к стене.



Упражнение 5. И. п. — лежа спиной на скамейке с опорой на таз и опорой руками о пол. Движения ногами кролем. Носки вовнутрь. Менять темп и амплитуду движения ногами.

Движения ногами в воде

Упражнение 7. И. п. — сид на краю бортика с опорой руками сзади, ноги в воде. Движения ногами кролем. Носками ног «выбрасывать» воду вверх, ноги в коленях почти прямые.



Упражнение 8. И. п. — лежа на спине, обратный хват руками за бортик, опора на шею. Движения

ногами кролем. Стопами «выбрасывать» воду вверх. Таз в 10–30 см от поверхности воды.



Упражнение 9. И. п. — лежа на спине, широкий обратный хват за бортик. Движения ногами кролем. Подбородок прижат к груди, уровень воды на линии ушей. Таз на глубине до 30 см.

Упражнение 10. И. п. — лежа на спине, узкий обратный хват руками за бортик, руки слегка согнуты. Движения ногами кролем.

Упражнения 11–12. То же, но хват одной рукой за бортик, другая вверх, затем хват другой рукой. Движения ногами кролем.

Упражнения с плавательной доской

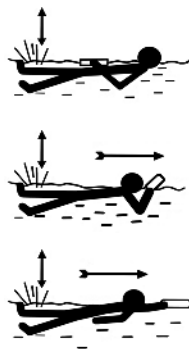
Упражнения 13–19. И. п. — лежать на спине, доску прижать к груди. Движение ногами кролем.

В упражнении 14 доску держать за головой.

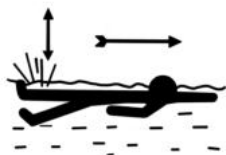
В упражнении 15 доску держать прямыми руками вверх. Упражнения 16–17 выполнять удерживая доску одной рукой, другая вверх.

Упражнения 18–19 выполнять удерживая доску одной рукой, другая у бедра.

В упражнениях 14–19 таз расположен у поверхности воды, движение ног «от бедра», подбородок прижат к груди.



Движения ногами кролем на спине



Упражнения 20–22. Плавание на спине: движения ногами кролем, руки у бедер; одна рука вверх, другая у бедра. Рука, находящаяся вверх, прижата к одноименному уху. Стопы развернуты вовнутрь. Менять темп и амплитуду движений ногами.

Движения руками на суше и в воде

Упражнения 23–24. И. п. — стойка ноги врозь. Круговые движения назад одной, затем другой рукой.

Упражнения 25–26. То же, но выполнять поочередные и попеременные круговые движения назад.

Упражнение 27. И. п. — узкая стойка ноги врозь спиной к стене на расстоянии руки, согнутой в локтевом суставе. Круговое движение назад одной рукой, другая у бедра, поворачиваясь впол оборота назад в сторону руки, выполняющей движение. Кисть скользит вдоль стены сверху вниз, угол в локте 90°.

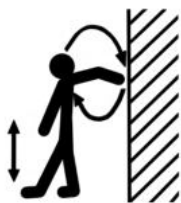
Упражнение 28. То же другой рукой.



Упражнение 29. То же, но выполнять поочередные движения руками.

Упражнение 30. То же, но выполнять попеременные движения руками.

Упражнения 31–34. Выполнять упражнения 27–30 из исходного положения руки вверх.



Упражнения 35–38. Выполнять упражнения 27–30 в ходьбе на месте. Движение выполнять прямой рукой, вверх кисть наружу (мизинцем к стене).

Упражнения 39–42. Выполнять упражнения 27–30 в ходьбе боком к стене. Расстояние до стены равняется длине плеча. Кисть движется вниз, касаясь стены. Подбородок прижат к груди.

Упражнение 43. И. п. — полуприсед наклонный на правой, левая на носок, левая рука у бедра. Круговое движение назад правой рукой. Подбородок прижат к груди. Движение руки книзу выполнять согнутой в локте до 90° , заканчивать движение у бедра.



Упражнение 44. То же левой рукой.

Упражнение 45. То же, но движения руками поочередные.

Упражнение 46. То же, но движения руками попеременные.

Упражнения 47–50. И. п. — стойка ноги врозь, уровень воды до пояса. Круговое движение назад одной рукой. Туловищем делать пол-оборота в сторону одноименной руки, выполняющей движение сверху вниз. Затем выполнить другой рукой. Далее выполнять поочередные круговые движения руками назад; попеременные.

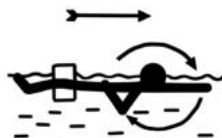
Упражнения 51–54. Выполнять упражнения 47–50 в ходьбе на месте.

Упражнения 55–58. Выполнять упражнения 47–50 с продвижением спиной вперед.

В упражнениях 47–58 обратить внимание на движение рук. Активное отталкивание кистью от воды, сгибание руки в локте до 90° , окончание гребка рукой у бедра. Следить за разворотом кисти наружу. Рука вверх прямая. Подбородок прижат к груди.

Движения руками с плавательной доской

Упражнения 59–62. И. п. — лежать на спине, доска между бедер, большая ее часть над водой. Движения кролем на спине правой рукой, левая у бедра.

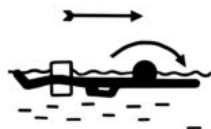


Движения левой рукой. Поочередные движения руками. Попеременные движения руками.

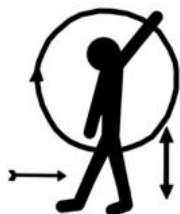
Упражнения 63–66. То же, но выполнять из положения руки вверх. В гребке руки сгибать в локте до 90° , при движении руки кисть должна «догонять» локоть на уровне плеча, затем «обгонять» его. Подбородок на груди.

Упражнения 67–68. Плавание на спине с поочередными движениями руками с остановкой рук у бедер, затем с остановкой рук вверх.

Упражнение 69. Плавание с попеременными движениями рук кролем на спине.



Упражнения для изучения дыхания на суше и в воде

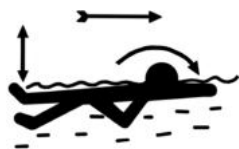


При изучении дыхания подготовительные упражнения выполняются с целью освоения быстрого вдоха и максимально полного выдоха.

Упражнения 70–118. Выполнять упражнения 47–68 с вдохом в момент дугообразного движения одной руки вверх и выдохом в момент приведения кисти этой же руки к бедру.

Согласование движений рук, ног и дыхания

Упражнения 119–122. Плавание кролем на спине с движениями ногами и движениями одной рукой, другая у бедра. Затем выполнять движения другой рукой. Выполнять поочередные движения руками с остановкой рук внизу. Выполнять попеременные движения руками. Рука в воду входит точно сверху, кисть развернута большим пальцем вверх.



Упражнения 123–126. Плавание кролем на спине с движениями ногами и движениями одной рукой, другая вверх. Затем выполнять движения другой рукой. Выполнять поочередные движения руками с остановкой рук вверх. Выполнять попеременные движения руками, через 3–4 цикла остановка рук вверх и движения только ногами.

Выполнение упражнений 119–126 со свободным дыханием. После освоения координации движений рук и ног упражнения выполняются с акцентированным вниманием на окончании выдоха в конце гребка одной из рук.

8.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБУ ПЛАВАНИЯ «БРАСС»

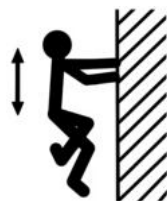
Движения ногами на суше



Упражнения 1–2. И. п. — о. с. боком к опоре (лестнице), держась за нее рукой. Согнуть ногу назад (находящуюся дальше от опоры) и поднять стопу вверх-назад до уровня таза, колено вниз. Взять одноименной рукой согнутую стопу за носок с внутренней стороны, колено вниз. Резко «вырвать» стопу из руки и дугообразным движением возвратить в исходное положение. Выполнить другой ногой.

Упражнения 3–4. То же, не поддерживая стопу рукой.

Упражнение 5. И. п. — стойка ноги врозь, стопы в стороны, опора руками впереди о стену. Сед (полуприсед) ноги врозь (ноги согнуты назад в коленных суставах, колени близко друг к другу), спину держать прямо. Вернуться в и. п.



Упражнение 6. Упражнение «сед брассиста». Упражнение аналогично упражнению 5, но без опоры руками — руки на поясе (вверху). Применяется только при хорошей физической подготовленности и отсутствии заболеваний и травм суставов!

Упражнение 7. И. п. — сед ноги врозь, колени согнуты, стопы в стороны, опора на предплечья сзади. Выполнить дугообразные движения через стороны, соединить ноги вместе. Контролировать траекторию движений стопами. Колени на ширине таза.



Упражнение 8. И. п. — лежа на спине с опорой тазом на скамейку, упор сзади на предплечьях. Ноги врозь, стопы в стороны. Выполнить дугообразные движения голенями через стороны, соединить ноги вместе. При движении ногами не разводить колени врозь.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа на предплечьях с опорой тазом о скамейку, ноги врозь согнуты в коленях, стопы в стороны. Выполнить дугообразные движения голенями через стороны. Соединить ноги вместе. Колени не разводить в стороны, согнуть ноги в тазобедренных суставах.

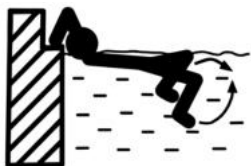


Движения ногами в воде

В дальнейшем движения ногами будут называться «движения ногами брассом» и не будут описываться.

Упражнения 12, 13. И. п. — о. с. боком к опоре, держась за нее рукой, уровень воды до пояса. Выполнить движение ногой брассом. Затем повернуться к опоре другим боком — движение другой ногой. Носок ноги в сторону, колено направлено вниз, опора о воду внутренней стороной стопы.

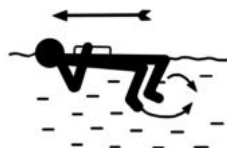
Упражнение 14. И. п. — хват руками сверху за бортик, прижаться грудью и бедрами к бортику. Выполнять движения ногами брассом. Стопы в стороны, максимальный угол сгибания в коленях, тазобедренные суставы не сгибать.



Упражнение 15. И. п. — лежать на спине, обратный хват за бортик с опорой на шею. Выполнять движения ногами брассом у поверхности воды. Таз находится близко к поверхности воды. Минимально сгибать тазобедренные суставы.

Упражнение 16. И. п. — лежать на спине, обратный хват за бортик, руки полусогнуты. Выполнять движения ногами брассом. Упражнение можно выполнять с поддерживающим средством в области поясницы, с помощью партнера.

Упражнение 17. И. п. — лежать на спине с доской, прижатой к груди. Движения ногами брассом. Голову из воды не поднимать. Толчок ногами направлен строго назад.



Упражнение 18. То же, но доска за головой.

Упражнение 19. То же, но доску держать вверх.



Упражнение 20. И. п. — лежать на груди, хват одной рукой за бортик на уровне воды, другой опора о бортик на глубине 40–50 см. Движения ногами брассом.

Упражнение 21. То же, с поддерживающим средством в области живота.

Упражнения 22, 23 выполнять с хватом руками за опору (бортик) на уровне поверхности воды. Менять ширину хвата. Тазобедренные суставы сгибать до 90°, следить за разведением стоп в стороны. Движения стопами через стороны.

Упражнение 24. Плавание с движением ногами брассом на груди, руки вверх, голова между рук. Выполнять на задержке дыхания.



Упражнения 25, 26. Плавание на груди с движением ногами брассом, одна рука вверх, вторая у бедра. Поменять положение рук. Угол в тазобедренных суставах минимальный.

Упражнение 27. То же, но руки у бедер.

Упражнение 28. Плавание на спине с движением ногами брассом, руки вверх, голова между рук.

Упражнения 29–31. То же, но одна рука вверх, другая у бедра. Поменять положение рук. Обе руки у бедер.



Упражнение 32. Движение ногами брассом в вертикальном положении с доской у груди.

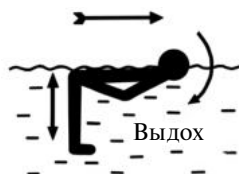
Упражнение 33. Движение ногами брассом в вертикальном положении. Руки у поверхности воды выполняют поддерживающие движения. Обязательно должно сохраняться вертикальное положение туловища.

Упражнение 34. Выполнять попеременные движения ногами брассом.

Освоение дыхания на суше и в воде

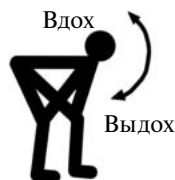
Упражнение 35. И. п. — наклон прогнувшись, руки на коленях. Голову назад — вдох, опустить голову вперед — выдох.

Упражнение 36 выполнять в воде. Положение головы в воде до уровня ушей, в момент выдоха плечи на уровне поверхности воды.



Упражнения 37, 42. И. п. — наклон прогнувшись, руки на поясице. Голову назад — вдох, опустить голову вперед — выдох. Не изменять угол в тазобедренных суставах. **Упражнение 38** выполнять в ходьбе на месте. **Упражнение 39** выполнять в ходьбе вперед.

Упражнения 40–42 выполнять в воде, уровень воды до линии плеч. Голову опускать в воду до уровня ушей, открывать глаза. Акцентировать внимание на сильном окончании выдоха.



Согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания на суше и в воде

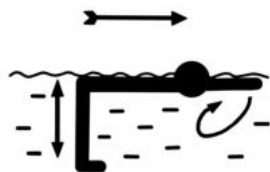
Упражнение 43. Плавание с движениями ног брассом руки вверх (прямые). Таз у поверхности воды. Вдох осуществлять быстрым

поднятием головы вверх с одновременными подготовительными движениями ногами.

Упражнения 44–46 выполнять на суше.

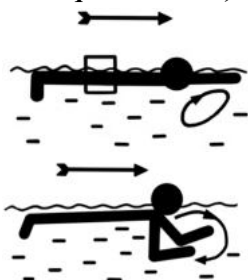
Упражнения 47–49 выполнять в воде, уровень воды немного ниже груди.

Упражнения 44, 47. И. п. — наклон прогнуться, руки вверх, голова между рук. Выполнить рабочее движение руками брассом с одновременным поднятием головы назад — вдох. Соединить локти и выпрямить руки вверх с одновременным опусканием головы вперед — выдох. Конец гребка руками — локти находятся на уровне головы.



Упражнения 45, 48 выполнять в ходьбе на месте.

Упражнения 46, 49 выполнять в ходьбе вперед.



Упражнение 50. И. п. — лежать на груди, доска между бедер. Движения руками брассом. В момент середины гребка руками — вдох. С началом выведения рук вперед опустить голову в воду — начало выдоха.

Упражнение 51. Плавание на груди с движением руками брассом, с дыханием и движением ногами кролем или одновременными ударами ног сверху вниз.

Согласование движений рук, ног и дыхания на суше

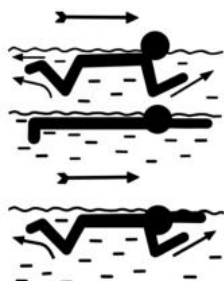
Упражнение 52. И. п. — лежа грудью на скамейке. Движение руками брассом с дыханием. В момент окончания гребка руками начало толчка ногами брассом, когда руки вверх — голова между рук.



Упражнение 53. И. п. — стойка ноги врозь, стопы в стороны, руки вверх, ладони вперед. Приседая (согнуть ноги в коленях, колени максимально близко друг к другу), имитация гребка руками брассом, наклон головы назад (смотреть вверх). Встать, выводя руки вверх. Спину держать прямо, не наклоняться. Выполнять при отсутствии заболеваний и травм суставов.

Согласование движений рук, ног и дыхания в воде

Упражнение 54. И. п. — в воде, лежа грудью на опоре (дорожке, доске и т. п.). Движение руками брассом с дыханием.



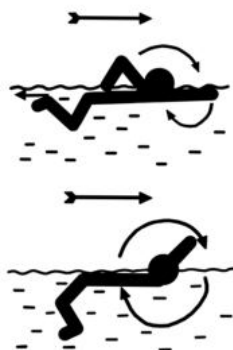
Упражнение 55. Выполнить один полный цикл движений брассом после скольжения на груди (толчок ногами от бортика, партнера и т. п.).

Упражнение 56. Плавание в положении лежа на груди: движение ногами брассом с движением одной рукой брассом, другая вытянута вперед. Выполнять выдох в воду на каждый цикл движений.

Упражнение 57. То же другой рукой.

Упражнение 58. Плавание с движениями ногами брассом, руками кролем, вдох в сторону руки, выполняющей гребок. Толчок ногами брассом с движением рук, затем скольжение (ноги, руки — прямые, голова опущена в воду).

Упражнение 59. И. п. — лежа на спине, руки у бедер. Движение ногами брассом, в момент толчка ногами дугообразный пронос рук через верх, задержать руки вверх, ноги прямые, подбородок на груди. Выполнить гребок через стороны руками, согнутыми в локтях, ноги сгибаются в исходное положение перед толчком.



8.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБУ ПЛАВАНИЯ «ДЕЛЬФИН»

Движения ногами на суше



Упражнение 1. И. п. — стоя боком к опоре, правая нога вперед на носок, хват рукой за опору, другая на поясе. Движение правой ногой назад, таз вперед, прогнуться. Носок движется по полу.

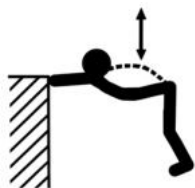
Упражнение 2. То же левой ногой.

Упражнение 3. И. п. — о. с., руки на пояс. Одновременные движения тазом и животом вперед-назад. Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. Прогибаться максимально.

Упражнение 4. То же, но руки вверх, ладони вперед вместе.

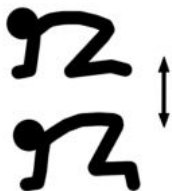
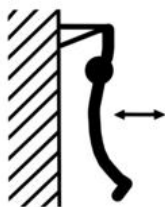


Упражнение 5. И. п. — наклон прогнувшись, руки на опоре. Выполнить присед круглый, носки вместе, пятки в стороны, руки на опоре. Высота опоры до уровня живота.



Упражнение 6. И. п. — упор лежа на бедрах. Упор на коленях прогнувшись, вернуться в упор лежа на бедрах. Руки от опоры не отрывать.

Упражнение 7. И. п. — вис на перекладине. Движение тазом и животом вперед-назад. Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах.



Упражнение 8. И. п. — упор сидя на пятках тыльной стороной стоп вниз. Выполнить упор присев на тыльной стороне стоп. Вернуться в и. п.

Упражнение 9. В упоре присев на тыльной стороне стоп покачивание тазом вверх-вниз.

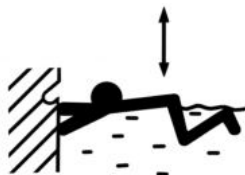


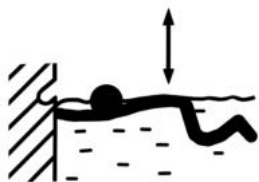
Упражнение 10. Из упора лежа принять горизонтальный упор за счет отталкивания стопами от опоры. Таз вверх. Можно принять упор лежа на бедрах и приподнимать таз вверх.

Движения ногами в воде

Упражнение 11. И. п. — лежать на груди, хват одной рукой за бортик на уровне воды, другой — опора о бортик на глубине 30–50 см. Движения тазом вверх-вниз. Колени не сгибать.

Упражнение 12. То же, но сгибая ноги в коленях, большие пальцы ног вместе, пятки в стороны.





Упражнение 13. И. п. — лежать на груди, широкий хват за бортик, руки прямые, голова опущена в воду до уровня ушей. Движения ногами дельфином.

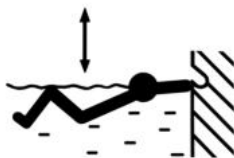
Упражнение 14. То же, но узкий хват.

Упражнения 15, 16. То же, держась за бортик одной, затем другой рукой, свободная рука у бедра.

Менять темп движений.

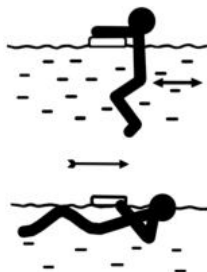
Упражнение 17. И. п. — лежа на спине широкий хват за бортик, движения ногами дельфином. Менять ширину хвата. Стопами подбрасывать воду вверх. Движение тазом вверх до поверхности воды.

Упражнение 18. И. п. — стоя в воде, уровень воды до живота, наклон прогнувшись, носки ног вместе, руки вверх на опоре. Выполнить присед круглый, руки на опоре. Тазом «подбросить» воду вверх.

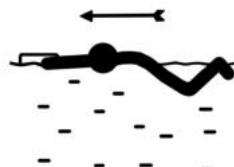


Упражнение 19. Плавание на груди: движения ногами дельфином, руки у бедер. Первые движения выполнять в толще воды, затем на поверхности. Подбородок прижат к груди, руки расслаблены.

Упражнение 20. Движения ногами дельфином в вертикальном положении с доской и без доски. Резкие волнообразные движения тазом вперед-назад, большие пальцы ног вместе.



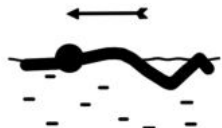
Упражнение 21. И. п. — лежать на спине с доской (прижата к груди). Движения ногами дельфином, смотреть вверх. Колени не показываются над водой, таз в верхнем положении находится у поверхности воды.



Упражнение 22. И. п. — лежать на груди, доску держать за ближний край прямыми руками. Движения ногами дельфином, голова опущена в воду до уровня ушей.

Упражнения 23, 24. То же, но доску держать сначала одной рукой (другая у бедра), затем другой рукой.

Упражнение 25. Плавание на груди ногами дельфином, руки вверх, подбородок прижат к груди. Выполнять на задержке дыхания. Акцентировать внимание на движении тазом вверх. В коленях угол сгибания небольшой.

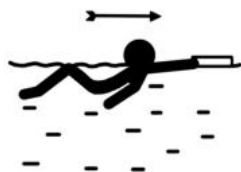


Упражнение 26. То же, правая рука вверх, левая у бедра.

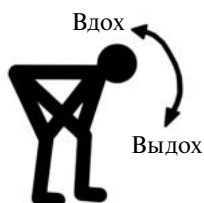
Упражнение 27. То же, левая рука вверх, правая у бедра.

Упражнение 28. Плавание на спине с доской с движениями ногами дельфином. Резкие движения тазом вперед-назад. Носками ног подбрасывать воду вверх, колени над водой не показывать.

Упражнения 29, 30. То же, но в одной руке доска (ухо прижато к руке), другая у бедра. То же другой.



Освоение дыхания на суше и в воде



Упражнение 31. И. п. — наклон прогнувшись, руки на коленях. Голова назад — вдох, голова вперед (подбородок прижать к груди) — выдох.

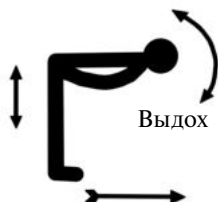
Упражнение 32. То же выполнять в воде, глубина до пояса. При выдохе голова опускается в воду до уровня ушей.

Упражнение 33. И. п. — наклон прогнувшись, руки на пояснице. Голова назад — вдох, голова вперед (подбородок прижать к груди) — выдох.

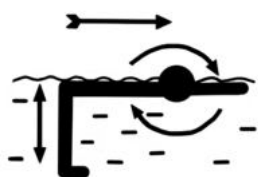
Упражнение 34. Выполнять упражнение 33 в ходьбе на месте.

Упражнение 35. То же в ходьбе вперед.

Упражнения 36–38. Выполнять упражнения 33–35 в воде, глубина воды до пояса. Голову опускать в воду до уровня ушей и открывать глаза. Акцентировать внимание на сильном окончании выдоха.



Движения рук на суше



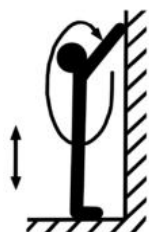
Упражнение 39. И. п. — наклон прогнувшись, руки у бедер, круговые движения руками. Затем движения руками дельфином. Соблюдать симметричность движения руками. Концы гребка руками у бедер. Голова опущена вперед.

Упражнение 40. То же в ходьбе на месте.

Упражнение 41. То же выполнять в ходьбе вперед.

Упражнение 42. И. п. — лежа на скамейке, голова у края скамейки. Движения руками дельфином. В рабочей фазе кисти рук двигаются по полу и обгоняют локти. Упражнение можно выполнять лежа на тележке, двигаясь вперед.





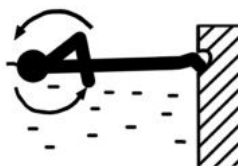
Упражнение 43. И. п. — стоя лицом к стене, расстояние до стены — длина плеча, расстояние между кистями — 10–20 см. Движения руками дельфином, кисти двигаются по стене. Можно выполнять перед зеркалом.

Упражнение 44. То же, но выполнять в ходьбе на месте.

Движения рук в воде

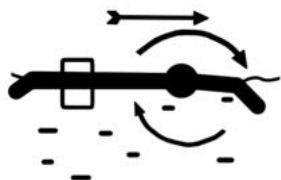
Упражнение 45. И. п. — лежать на груди, стопами держаться за опору. Движения руками дельфином. Подбородок прижат к груди.

Упражнение 46. И. п. — стоя в воде (глубина до уровня груди), наклон прогнувшись, плечи в воде. Движения руками дельфином. Подбородок прижат к груди. Руки выходят из воды локтями вверх. Проносить руки над водой локтями вперед.



Упражнение 47 выполнять в ходьбе на месте.

Упражнение 48. То же, но в ходьбе вперед.



Упражнение 49. И. п. — лежать на груди, доска между бедер, руки вверх. Движения руками дельфином.

Упражнение 50. То же, но руки у бедер. Подбородок прижат к груди. Кисти погружаются в воду первыми.

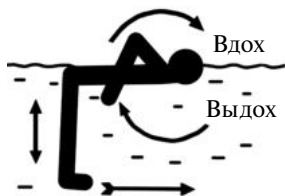
Согласование дыхания с движениями рук и ног

Упражнение 51. И. п. — стоя на дне, глубина воды до пояса, наклон прогнувшись, руки у бедер. Движения руками дельфином с остановкой их у бедер, голова назад — вдох. Во время выдоха подбородок прижат к груди.

Упражнение 52. То же, но выполнять в ходьбе на месте.

Упражнение 53 выполнять в ходьбе вперед. Плечи на поверхности воды, начинать поднимать голову в середине гребка.

Упражнение 54. Плавание на груди с доской между бедер. Движения руками дельфином с дыханием. Вдох начинать в середине гребка руками поднятием головы назад. Проносить руки над водой, когда голова опущена вперед. Голову опускать резким движением.



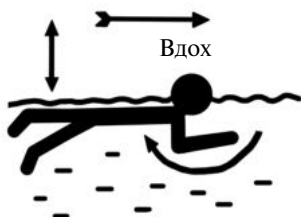
Упражнение 55. Плавание на груди, держа доску прямыми руками вверх. Движения ног дельфином с дыханием. Большие пальцы ног вместе, пятки в стороны. На четыре цикла движений ногами один вдох, затем уменьшить количество движений ногами до трех на один цикл дыхания.

Упражнение 56. Плавание на груди с движениями ногами дельфином и дыханием, руки вверх. Во время вдоха подбородок на уровне воды, после вдоха голову резко опускать в воду.

Упражнения 57, 58. То же, но одна рука вверх, другая у бедра.

Упражнение 59. То же, но обе руки у бедер. Менять темп и амплитуду движений ногами.

Упражнение 60. Плавание на груди: чередовать движения ногами дельфином и кролем в согласовании с дыханием. Ритм дыхания постоянный — короткий и резкий вдох, продолжительный выдох.



Упражнение 61. Плавание с движениями руками дельфином и дыханием, ногами кролем. На один цикл движений руками — один цикл дыхания.

Упражнение 62. Выполнять упражнение 61 с остановкой рук вверх.

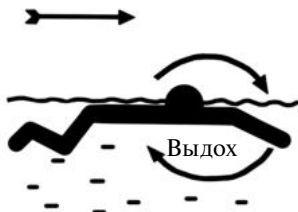
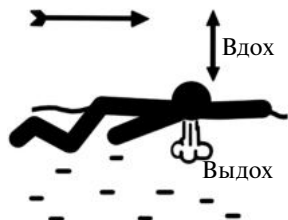
Упражнение 63. Выполнять упражнение 61 с остановкой рук у бедер. Во время гребка кисть догоняет локоть.

Упражнения 64, 65. Плавание с движениями рук и ног дельфином с задержкой дыхания. В упражнении 64 остановка рук вверх, в упражнении 65 остановка рук у бедер. На один цикл движения рук — два цикла движений ногами.

Упражнение 66. Плавание с движениями ногами и руками дельфином в согласовании с дыханием. На один цикл движений рук два цикла движений ног и один цикл дыхания.

Упражнение 67. То же, с остановкой рук вверх.

Упражнение 68. То же, с остановкой рук у бедер. Акцент на опускание головы в воду с последующим выходом рук из воды и проносом их над водой.



8.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТАРТОВОМУ ПРЫЖКУ С ТУМБОЧКИ

На суше



Упражнение 1. И. п. — полуприсед с наклоном, подбородок прижат к груди. Прыжок вверх с движением руками вниз-вперед в положение вверх-вместе.

Упражнение 2. То же, но прыжок выполнить со скамейки.

В воде

Упражнения 3, 4 выполнять в воде аналогично упражнениям 1, 2. Постепенно увеличивать высоту опоры до 1 м.

Упражнения 5–21 выполнять с края бортика. Большие пальцы ног захватывают край бортика.

Упражнение 5. И. п. — сидя на краю бортика, руки вверх. Наклониться вперед, таз поднять вверх, спад вниз-вперед. Руки не сгибать, уши прижаты к рукам, подбородок прижат к груди. Ногами не отталкиваться. При входе в воду ноги прямые вместе.



Упражнение 6. И. п. — присед круглый, руки вниз-вперед. Подбородок прижат к груди. Выполнить спад вниз головой, ноги при входе в воду выпрямить. Повторить, увеличивая высоту опоры.

Упражнение 7. То же, но во время начала падения вниз-вперед таз поднять вверх.

Упражнение 8. И. п. — полуприсед круглый. Выполнить спад.

Упражнение 9. И. п. — наклон вперед-книзу. Спад вниз-вперед, подбородок прижат к груди.

Упражнение 10. И. п. — наклон вперед-книзу на носках. Спад вниз головой.

Упражнение 11. То же, но в гимнастический обруч, лежащий на воде. Расстояние до обруча до 1 м. Ноги не сгибать.

Упражнение 12. И. п. — наклон. Спад вниз головой с одновременным движением рук вверх. При входе в воду голова между рук, ноги выпрямить.



Упражнения 13–19 выполняются аналогично упражнениям 6–12, но с отталкиванием от бортика (прыжком).

Упражнение 20. И. п. — полуприсед с наклоном. Прыжок головой вниз-вперед, голова между рук, уши прижаты к рукам, тело выпрямлено.

Упражнение 21. То же, что упражнение 20, но выполнить прыжок через шест. Менять расстояния шеста до бортика и до воды, добиться оптимальной траектории стартового прыжка.

8.6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТАРТУ ИЗ ВОДЫ

На суше

Упражнение 1. И. п. — упор присев. Встать, прогнувшись с одновременными движениями руками дугами вперед-вверх. Руки выполняют опережающие движения по отношению к ногам. Голова между рук.

Упражнение 2 выполнять аналогично упражнению 1, но с прыжком вверх.



Упражнение 3. И. п. — сед на скамейке лицом к стенке, согнув ноги вперед с упором о стенку, хват на уровне плеч. Одновременно с движениями руками (поднять вверх и опустить через стороны вдоль туловища) следует выпрямить ноги, лечь на спину, продвинуть тело вперед.

Упражнение 4. И. п. — лежа спиной на тележке, ноги согнуты с упором о стенку. Толчок ногами, ноги выпрямить, голова между рук.

Упражнение 5. И. п. — сидя на тележке лицом к стенке, ноги согнуты с упором о стенку, хват сверху на уровне плеч. Толчком ногами от лестницы выпрямить ноги, лечь на спину, руки вверх. Движение вперед на тележке.

Упражнение 6. То же, но отталкивание ногами начинать тогда, когда руки находятся в положении вверх-вперед.

В воде

Упражнение 7. И. п. — лицом к стартовой тумбочке, хват сверху за поручень, руки прямые. Ноги согнуть в коленях вперед, упор о бортик, носки на уровне поверхности воды. Выполнить сгибание рук в локтях, подтянуть плечи к поручню, подбородок прижать к груди, колени врозь. Движение руками — дуги через стороны вверх. Прогнуться в пояснице, голова назад.



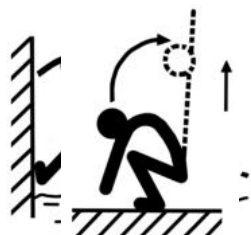
Упражнение 8. То же, но выполнить толчок ногами от бортика в момент прохождения руками линии плеч.



Упражнение 9. И. п. — лицом к бортику, хват сверху за бортик на уровне воды, руки согнуты, ноги согнуты вперед с упором о стену, колени врозь на ширине таза. Выполнить движения руками — дуги через стороны вверх, прогнуться в пояснице, голова назад, толчок ногами с последующим скольжением на спине и движениями ногами кролем.

Упражнение 10. То же, но после скольжения выполнять движения ног дельфином.

Упражнение 11. И. п. — лицом к стартовой тумбочке, хват сверху за поручень, руки прямые, ноги согнуты вперед, колени врозь на ширине таза. Сгибая руки в локтях, подтянуть плечи к поручню, подбородок прижать к груди. Движение руками дугами через стороны вверх вместе, прогнуться в пояснице, голова назад с одновременным толчком ногами. Скольжение на спине. Движения ногами кролем.



Упражнение 12. То же, но после скольжения выполнять движения ногами с движениями одной рукой, затем двумя руками кролем на спине.

9. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ

Занятия в водной среде — уникальная возможность для людей разного возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья реализовать свою потребность в физической активности.

Вода — это универсальная среда для расслабления и отдыха, тренировок и закаливания.

Занятия оздоровительным плаванием могут проводиться как в учебных группах, так и в форме самостоятельных занятий. Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование и получить врачебную консультацию о режиме физической активности, возможных противопоказаниях и ограничениях.

Организация занятий оздоровительным плаванием зависит от состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности студентов. Признаком адекватности нагрузок являются высокая активность, хорошее настроение и желание заниматься (тренироваться). После занятия студент должен быть бодрым, не должен чувствовать боли, разбитости и сильно выраженного утомления. Нарушения ночного сна,

вялость, раздражительность и сонливость утром, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями являются признаками, требующими коррекции индивидуальных нагрузок. Для самоконтроля также следует использовать объективные показатели (частота пульса, артериальное давление, жизненная емкость легких, масса тела, мышечная сила, показатели функциональных проб).

Если студент не умеет плавать, то он должен пройти курс начального обучения. Выбор способа плавания зависит от состояния здоровья и физической подготовленности. При некоторых отклонениях в состоянии здоровья обучение спортивным способам плавания нецелесообразно, поэтому можно применять обучение облегченным и прикладным способам плавания.

На занятиях оздоровительным плаванием широко применяют упражнения для совершенствования техники плавания избранным способом, дыхательные упражнения, проплывание отрезков 25–75 м в спокойном темпе с постепенным увеличением дистанции сначала до 200 м и далее до 400, 600 и более метров. В занятия могут включаться специальные упражнения корригирующего плавания, лечебной гимнастики в воде, а также аквааэробики и синхронного плавания. Достигнув умения проплыть дистанцию 800 м без остановки избранным способом, можно приступать к кондиционной тренировке. Для студентов, не использующих спортивные способы плавания, для преодоления рекомендованной дистанции может потребоваться слишком много времени, в этом случае следует ориентироваться на время безостановочного плавания за занятие.

Кондиционная тренировка требует начального умения проплыть 800 м выбранным способом без остановки. Основным тренировочным средством является «своя дистанция» — дистанция, равномерно проплываемая в умеренном темпе. Можно ориентироваться на следующие величины основной дистанции: 1200–1500 м — для людей моложе 30 лет, 1000–1200 м — для 30–40-летних, 800–1000 м — для 45–50-летних, 400–500 м — для людей старшего возраста. Занятия рекомендуется планировать в одно и то же время 3–4 раза в неделю по 30–50 мин. В зависимости от индивидуальных особенностей, текущего психофизического состояния, уровня освоения техники плавания для получения необходимой нагрузки длина дистанции может увеличиваться или уменьшаться. Величину нагрузки определяют не только объем, но и интенсивность выполняемых упражнений. Оптимальная тренирующая нагрузка повышает уровень подготовленности, а поддерживающая — позволяет сохранить достигнутый уровень. В оздоровительных программах увеличение интенсивности может быть рекомендовано, если дальнейшее увеличение объема невозможно за время, отведенное на занятие. В этом случае объем

значительно сокращается и осторожно увеличивается интенсивность с постоянным самоконтролем за своим состоянием; при хорошей переносимости нагрузки постепенно увеличивается объем плавания.

Циклические движения с четко согласованным ритмом дыхания, горизонтальное положение тела, работа мышц в специфических условиях водной среды, нахождение тела пловца в состоянии гидростатической невесомости, повышенная теплоотдача, воздействие воды на рецепторы тела всесторонне влияют на организм и при соответствующей дозировке приводят к положительным результатам в функционировании основных систем и органов человека. Занятия плаванием поднимают настроение, улучшают процессы пищеварения и обмена веществ, облегчают последствия заболеваний. Систематические занятия плаванием содействуют формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, нормализуют работу центральной нервной системы, улучшают координацию движений, повышают функциональные возможности и общую работоспособность организма. Развитие аэробной производительности (общей выносливости) создает предпосылки для укрепления здоровья и развития других физических качеств — силы, скорости, гибкости.

Лечебное плавание является частью комплекса лечебных мероприятий. Оно применяется в лечебных, лечебно-профилактических и реабилитационных учреждениях в комплексе с другими средствами реабилитации. Как лечебное средство плавание и купание рекомендуются при многих заболеваниях и патологиях. Плавание повышает защитные свойства организма, улучшает сон и аппетит. Занятия лечебным плаванием способствуют ускорению течения процессов регенерации тканей, восстановлению после гипокинезии и травм опорно-двигательного аппарата, в том числе и после ампутаций; тренировке вестибулярного аппарата и систем анализаторов и т. п. Плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием способствуют моторной коррекции и формированию необходимых двигательных компенсаций, создавая условия для гармоничного физического развития.

Упражнения аквааэробики на занятиях оздоровительным плаванием

Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: состояния здоровья и наличия ограничений, плавательной подготовленности, уровня общей физической подготовленности, телосложения, пола, возраста; текущего самочувствия и физического

состояния. При выполнении упражнений мышцы брюшного пресса должны быть напряжены. Пружинящие и маховые движения необходимо сочетать с противоположными по направлению движениями руками и ногами для сохранения равновесия. Не нужно стремиться к большим по объему и высоким по интенсивности нагрузкам. Нагрузка должна быть оптимальной для каждого занимающегося.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание, разгибание, сведение, разведение, поднимание и опускание рук, повороты рук внутрь и наружу, покачивания, дуги и махи руками;

- имитационные движения руками;
- поднимание и опускание плеч, круговые движения плечами;
- сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения кистями внутрь и наружу.

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в сторону;
- повороты головы налево, направо.

Упражнения для мышц туловища:

- повороты и наклоны туловища;
- вращения таза и туловища;
- переход из положения лежа на спине (или в упоре о бортик) через группировку в положение на груди.

Упражнения для мышц ног:

- сгибание ног с последующим разгибанием, опусканием, приставлением в и. п.;

- поднимание, отведение ноги, махи;
- пружинящие движения ногами;
- ходьба, бег, прыжки и выпрыгивания;
- имитационные движения ногами.

Комплекс упражнений в воде (аквааэробика)

Стоя на дне бассейна, вода на уровне груди. Желательно выполнять под музыкальное сопровождение.

Разминка. Медленные плавные движения. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, положение кисти обычное. Ноги слегка согнуты для достижения устойчивого положения.

Упражнение 1. И. п. — узкая стойка, прямые руки в стороны. Сгибая правую ногу вперед, руки вниз, ладони к колену. Вернуться в и. п. Аналогично левой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки вправо. Руки влево-вправо, скользя ладонями по воде. Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. Перенести тяжесть тела на правую ногу, руки в стороны, вернуться в и. п. Аналогично в другую сторону. Повторить 8 раз.

Упражнение 4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз, ладони вперед. Сгибая правую ногу назад (колени вниз), руки вперед. Сгибая кисти в кулак, вернуться в и. п. (разогнуть кисти к моменту принятия и. п.). Повторить 8 раз каждой ногой.

Упражнение 5. И. п. — узкая стойка, руки в стороны. Отведение ноги в сторону, руки вниз. Повторить 8 раз каждой ногой.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево, скользя ладонями по воде. Повторить 8 раз.

Упражнение 7. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед, ладони книзу. Вдох. Полуприсед с движением рук назад, выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. 8 вращений в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах.

Упражнение 9. Ходьба на месте (с продвижением вперед, назад) со сгибанием-разгибанием рук в локтевых суставах.

Упражнение 10. Ходьба приставными шагами (2 шага вправо, два влево), руки помогают движению.

Основная часть. Интенсивные движения, упражнения повторять 16 раз. Сохранять равновесие.

Упражнение 11. Бег на месте со сгибанием ног назад (пятки к ягодицам), подскоки с движениями руками вперед-назад. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 12. И. п. — узкая стойка, руки в стороны. Сгибая правую ногу вперед, руки слегка согнутые в локтевых суставах вперед-книзу. Вернуться в и. п. Затем повторить левой ногой.

Упражнение 13. И. п. — узкая стойка, руки в стороны. Прыжки с разведением ног в стороны и сведением, с опорой ладонями о воду, руки слегка согнуты.

Упражнение 14. И. п. — широкая стойка, руки перед грудью, ладони на воде. Отталкивая руками воду вниз, перенести тяжесть тела на одну ногу, согнуть другую в сторону и разгибанием ноги носком оттолкнуть воду кверху (ногу в коленном суставе полностью не выпрямлять). Вернуться в и. п. То же другой ногой. Постепенно увеличивать амплитуду, выполнять прыжки (с ноги на ногу).

Упражнение 15. И. п. — выпад правой ногой, левая рука вперед, кисть поднята (пальцы вверх), правая рука согнута к плечу, ладонь вперед. Прыжком смена положений ног и рук. Амплитуду увеличивать постепенно.

Упражнение 16. И. п. — узкая стойка, руки слегка согнуты. Прыжки, сгибая ноги вперед. Руки помогают сохранять равновесие.

Упражнение 17. В стойке ноги врозь, руки к плечам, ладони вперед, очередное перемещение тяжести тела с ноги на ногу со сгибанием голени назад и интенсивными движениями рук вперед — в и. п. Колено опорной ноги полусогнуто без дополнительного приседания, пятка на дне бассейна.

Упражнение 18. Прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси. Руки помогают сохранять равновесие.

Упражнение 19. И. п. — узкая стойка, руки слегка согнуты, ладони назад. Мах правой ногой вперед-вверх с движением рук назад-вниз. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6–8 активных движений, затем постепенно снизить темп и амплитуду движений.

Упражнение 20. И. п. — о. с. Вдох. На выдохе согнуть руки и правую ногу вперед, резко выпрямить ногу назад и потянуться за руками вперед, сохраняя равновесие на левой. Вернуться в и. п. Повторить 4–8 раз каждой ногой. Затем двумя ногами (переход в положение лежа на груди).

Заключительная часть. Ходьба на месте с плавными движениями рук (с продвижением вперед, назад, в сторону) или плавание.

Скольжения (на спине, на груди, на боку) или упражнения стретчинга (статической гибкости) в воде стоя у бортика.

Упражнения на расслабление в горизонтальном положении (без поддерживающих средств или с плавательной доской, нудлой и т. п.).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

Упражнения для развития гибкости выполняются в воде после разминки и в заключительной части занятия. Необходимо помнить, что чем теплее вода в бассейне, тем больше она подходит для выполнения статических упражнений.

Основные динамические упражнения:

- вращения в суставах;
- наклоны вперед и в стороны;
- пружинящие и маховые движения.

Упражнения с фиксацией мышц в растянутом положении (статическая гибкость, стретчинг). Фиксация положения — 5–30 с. Отдых между упражнениями — 5–30 с. Движения для принятия позы и выхода из нее должны быть медленными и плавными. Для развивающего стретчинга сначала выполнить легкое растягивание, затем увеличить амплитуду до легкого напряжения и задержаться в этом положении. Не следует допускать болевых ощущений! Используйте небольшое количество упражнений (5–7).

Упражнения для мышц шеи:

- наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (спину держать ровно, плечи не поднимать);

- наклон головы вперед, затем поворот в сторону, стараясь дотронуться подбородком до плеча;

- полунаклон головы назад (взгляд в потолок), поднимая подбородок как можно выше;

- полунаклон головы назад (взгляд в потолок), затем к плечу.

Упражнения для мышц туловища, груди и рук:

- стойка ноги врозь, руки вверх (за голову), наклон в сторону;

- стойка ноги врозь, руки перед грудью, поворот туловища.

- узкая стойка руки вверх, пальцы в замок, ладони кверху, потянуться всем телом вверх, сохраняя равновесие, задержаться в самой высокой точке;

- стойка ноги врозь, руки назад-книзу, пальцы тянутся вниз;

- стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони прижаты друг к другу, пальцы обращены вверх, поднять локти как можно выше, не меняя положения ладоней;

- стойка ноги врозь, поднять правую руку вверх, согнуть и завести за голову, прижав плечо к голове, а кисть к спине; левой рукой плавным движением оказывать давление вниз на локоть правой руки (правая ладонь движется вниз по спине);

- стойка ноги врозь, правая рука влево на уровне плеча (параллельно полу) слегка согнута в локтевом суставе, левой рукой оказывать давление на правую в направлении к левому плечу (нельзя давить на локоть);

- стойка ноги врозь, отвести правую руку за спину и согнуть в локте под углом 90°, левой рукой за спиной взяться за локоть правой (если не можете дотянуться до локтя, то за предплечье), плавным движением тянуть влево и слегка вверх, сохраняя положение в правом локтевом суставе;

- полуприсед, нейтральный хват за лестницу на уровне плеч, удерживая руки в выпрямленном положении и не отрывая ступни от дна, присесть, опуская таз вниз (изменение положения рук меняет прорабатываемые группы мышц);

- стойка ноги врозь, опускание плечевых суставов (аналогично разведение и сведение);

- стойка ноги врозь, разгибание в лучезапястном суставе (сгибание);

- стойка ноги врозь, отведение кисти (аналогично приведение кисти);

- стойка ноги врозь, сгибание и разгибание пальцев;

Упражнения для мышц ног (выполнять с опорой одной рукой о бортик или лестницу):

- нога согнута вперед с захватом;

- нога согнута назад, рука фиксирует стопу на расстоянии 10–15 см от ягодицы, подать таз вперед (не прилагайте чрезмерных усилий, чтобы не травмировать коленный сустав);
- нога на ступеньке лестницы (другой неподвижной опоре) примерно на уровне тазобедренного сустава, наклон к ноге (ноги не сгибать);
- согнутая нога на ступеньке лестницы (другой неподвижной опоре), подать таз вперед (растяжка в положении выпада);
- стоя на одной ноге, сгибание пальцев стопы свободной ноги;
- стоя на одной ноге, разгибание пальцев стопы свободной ноги;
- стоя на одной ноге, максимальное разведение пальцев стопы другой ноги;
- стоя на одной ноге, подъем стопы свободной ноги вверх, опускание стопы свободной ноги вниз;
- стоя на одной ноге, поворот стопы свободной ноги внутрь, наружу.

10. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Формированию оптимальной техники плавания с учетом индивидуальных особенностей студентов необходимо уделять внимание на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Средством совершенствования техники плавания являются разнообразные упражнения. Особенностью освоения и совершенствования техники плавательных движений служит необходимость усложнения выполняемых в воде упражнений. Помимо формирования индивидуальной техники плавания на основе более высокого уровня физической подготовленности разнообразие применяемых упражнений позволяет сохранить интерес к занятиям, а также способствует формированию умения применять различные способы плавания и варьировать движения в зависимости от конкретных условий и задач.

Следует постоянно проводить оценку технических действий занимающихся в целях принятия решения по совершенствованию техники движений и управлению учебно-тренировочным процессом. Необходимо также обеспечить осмысление приобретенных навыков и технических действий в условиях водной среды.

Приведенные ниже упражнения сгруппированы в определенной последовательности, обеспечивающей подготовку к их выполнению от простого к более сложному. Чем больше вариантов движений освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться рациональная техника того или иного способа плавания.

Многие из приведенных упражнений могут выполняться с плавательной доской или лопатками, различное положение которых усложняет условия их выполнения или облегчает движения, что позволяет расширить диапазон возможных комбинаций и облегчает их выбор для решения конкретной задачи совершенствования техники.

10.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В ВОДЕ

Скольжение на груди, выполняемое с толчка от стенки бассейна:

Упражнение 1. Руки вверх вместе.

Упражнение 2. Руки вверх на ширине плеч.

Упражнение 3. Левая рука вверх, правая вдоль туловища (прижата к бедру).

Упражнение 4. Правая рука вверх, левая вдоль туловища (прижата к бедру).

Упражнение 5. Руки вдоль туловища прямые (ладони прижаты к бедрам).

Упражнение 6. Руки за спиной (на пояснице, на поясе и т. п.)

Упражнение 7. Правая рука вверх, левая за спиной.

Упражнение 8. Левая рука вверх, правая за спиной.

Упражнение 9. Руки за головой.

Упражнение 10. Правая рука вверх, левая за головой.

Упражнение 11. Левая рука вверх, правая за головой.

Упражнение 12. Руки скрестно перед собой.

В упражнениях 1–12 ноги вместе, носки ног оттянуты, подбородок прижат к груди. Силу толчка необходимо периодически менять. Упражнения также следует выполнять в положении на спине.

Упражнения целесообразно выполнять как на поверхности, так и в толще воды. Для увеличения скорости движения следует выполнять упражнения со старта, что позволит их разнообразить.

10.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»

Движения ногами кролем на груди у стенки бассейна, держась за поручень (бортик):

Упражнение 1. Руки на ширине плеч в упоре предплечьями (о бортик).

Упражнение 2. Одна рука за поручень в упоре предплечьем, другая вытянута вниз ладонью к стенке.

Упражнение 3. Руки вверх. Поддержка партнера (в области живота).

Упражнение 4. Прямые руки вверх (вытянуты вперед).

Упражнения 1–4 выполняются с дыханием (выдох в воду) и с задержкой дыхания (на вдохе).

Плавание на груди с движениями ногами кролем при неподвижном положении рук:

Упражнение 5. Руки вверх, держать доску за края, руки прямые.

Упражнение 6. Руки вверх, держать доску прижатой к груди.

Упражнение 7. Руки вверх, держать доску за середину.

Упражнения 5–7 можно выполнять в трех вариантах: с дыханием (поворот головы в сторону); с поднятой головой, вода до подбородка; на задержке дыхания. Плавательную доску держать за ближний край, за дальний край.

Плавание на груди с движениями ногами кролем с различными движениями руками (без гребков):

Упражнение 8. И. п. – руки вверх. Пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.

Упражнение 9. И. п. – руки вверх. Пронести левую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.

Упражнение 10. И. п. – руки вверх. Пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.; пронести левую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.

Упражнение 11. И. п. – прямые руки вдоль туловища (прижаты к бедрам). Пронести правую руку над водой вверх, вернуть в и. п.

Упражнение 12. И. п. – прямые руки вдоль туловища (прижаты к бедрам). Пронести левую руку вверх над водой, вернуть в и. п.

Упражнение 13. И. п. – прямые руки вдоль туловища (прижаты к бедрам). Пронести правую руку над водой вверх, вернуть в и. п.; пронести левую руку над водой вверх, вернуть в и. п.

Упражнение 14. И. п. – руки вверх. Пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища, затем левую. Пронести правую руку вверх, затем левую.

Упражнение 15. На счет 1–2 – одна рука вверх, другая вдоль туловища, на 3–4 – сменить положение рук, пронося их над водой.

Упражнение 16. На счет 1–2 – руки вверх, затем одновременно пронести руки над водой в положение вдоль туловища, задержать руки в этом положении на 3–4.

Упражнение 17. И. п. – правая рука вверх, левая на затылке. Пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.

Упражнение 18. И. п. – левая рука вверх, правая на затылке. Пронести левую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.

Упражнение 19. И. п. — правая рука вверх, левая за спиной. Пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища, вернуть в и. п.

Упражнение 20. И. п. — левая рука вдоль туловища, правая за спиной. Пронести левую руку над водой вверх, вернуть в и. п.

Упражнение 21. И. п. — руки вверх;

1 — поднять левую руку, согнутую в локте выше головы;

2 — вложить левую руку в и. п.

Упражнение 22. И. п. — руки вверх;

1 — поднять правую руку, согнутую в локте выше головы;

2 — вложить правую руку в и. п.

Упражнение 23. И. п. — руки вверх;

1 — поднять левую руку, согнутую в локте выше головы;

2 — вложить левую руку в и. п.;

3 — поднять правую руку, согнутую в локте выше головы;

4 — вложить правую руку в и. п.

Упражнение 24. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища;

1 — поднять правую руку, согнутую в локте выше головы;

2 — вложить правую руку в и. п.

Упражнение 25. И. п. — левая рука вверх, правая вдоль туловища;

1 — поднять левую руку, согнутую в локте выше головы;

2 — вложить левую руку в и. п.

Упражнение 26. И. п. — руки вдоль туловища;

1 — поднять левую руку, согнутую в локте;

2 — вложить левую руку в и. п.

Упражнение 27. И. п. — руки вдоль туловища;

1 — поднять правую руку, согнутую в локте;

2 — вложить правую руку в и. п.

Упражнение 28. И. п. — руки вверх;

1 — пронести правую руку над водой в положение вдоль туловища;

2 — пронести левую руку над водой в положение вдоль туловища;

3 — задержать руки в положении вдоль туловища;

4 — пронести одновременно руки в и. п.

Упражнение 29. И. п. — руки вверх;

1 — пронести одновременно руки над водой в положение вдоль туловища;

2 — задержать руки в положении вдоль туловища;

3 — пронести правую руку вверх;

4 — пронести левую руку вверх.

Плавание с движениями ногами кролем в согласовании с гребками одной рукой:

Упражнение 30. И. п. — руки вверх. Гребок одной рукой, пауза, пронос руки в и. п.

Упражнение 31. И. п. — руки вверх. Гребок одной рукой, пронос руки в и. п., пауза.

Упражнение 32. Непрерывная работа одной руки (вдох можно выполнять на каждый гребок, через 2, 3, 4 и т. д. гребков).

Упражнения 30–32 можно выполнять как правой, так и левой рукой при следующих положениях свободной руки: прямая рука вверх, прямая рука вдоль туловища, рука на затылке, рука за спиной.

Плавание с движениями ногами кролем в согласовании с гребками двух рук:

Упражнение 33. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой; 3 — гребок левой рукой;
2 — пронос правой руки в и. п.; 4 — пронос левой руки в и. п.

Упражнение 34. И. п. — прямые руки вдоль тела (у бедер);

1 — пронос правой руки; 3 — пронос левой руки;
2 — гребок правой рукой; 4 — гребок левой рукой.

Упражнение 35. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой — поворот головы вправо — вдох;

2 — пронос правой руки в и. п.;

3–4 — задержать руку в и. п.;

5 — гребок левой рукой — поворот головы влево — вдох;

6 — пронос левой руки в и. п.;

7–8 — задержать руку в и. п.

Упражнение 36. И. п. — прямые руки вдоль туловища (у бедер);

1 — пронос правой руки;

2 — гребок правой рукой, поворот головы вправо — вдох;

3–4 — и. п.

Упражнение 37. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой, пронос левой руки к бедру (в положение вдоль туловища);

2 — пронос двух рук одновременно в и. п.;

3 — гребок левой рукой, пронос правой к бедру (в положение вдоль туловища);

4 — пронос двух рук одновременно в и. п.

Упражнение 38. И. п. — левая рука вверх, правая у бедра;

1–2 — гребок левой рукой, правую вывести вперед (без проноса);

3–4 — гребок правой рукой, левую вывести вперед.

Упражнение 39. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой — поворот головы вправо — вдох;

2 — гребок левой рукой;

3 — пронос двух рук одновременно в и. п.;

4 — задержать руки в и. п.

Упражнение 40. И. п. — руки вверх;

1 — гребок двумя руками одновременно;

2 — пронос правой руки в и. п.;

3 — пронос левой руки в и. п.;

4 — задержать руки в и. п., поднять голову вверх.

Упражнение 41. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой — вдох; 3 — пронос правой руки в и. п.;

2 — гребок левой рукой; 4 — пронос левой руки в и. п.

Упражнение 42. И. п. — руки вверх;

1 — гребок двумя руками одновременно;

2–3 — прямые руки вдоль туловища (у бедер);

4 — пронос двух рук одновременно в и. п.

Упражнение 43. Движения ногами кролем, руками дельфином.

Упражнение 44. Движения ногами кролем, руками брассом.

Плавание с движениями ногами и руками кролем в согласовании с дыханием:

Упражнение 45. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой;

2 — повернуть голову вправо — вдох;

3 — повернуть голову обратно в положение «лицо вниз»;

4 — пронос правой руки в и. п.

Упражнение 46. И. п. — руки вверх;

1 — гребок левой рукой;

2 — повернуть голову влево — вдох;

3 — повернуть голову в положение «лицо вниз»;

4 — пронос левой руки в и. п.

Упражнение 47. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой; 5 — гребок левой рукой;

2 — поворот головы вправо — вдох; 6 — повернуть голову влево — вдох;

3 — повернуть голову в и. п.; 7 — повернуть голову в и. п.;

4 — пронос правой руки в и. п.; 8 — пронос левой руки в и. п.

Упражнение 48. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

1 — гребок правой рукой; 3 — повернуть голову в и. п.;

2 — повернуть голову вправо — вдох; 4 — пронос правой руки в и. п.

Упражнение 49. И. п. — левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра);

1 — гребок левой рукой; 3 — повернуть голову в и. п.;

2 — повернуть голову влево — вдох; 4 — пронос левой руки в и. п.

Упражнение 50. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

1 — гребок правой рукой; 2 — повернуть голову вправо — вдох;

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 3 — повернуть голову в и. п.; | 6 — повернуть голову влево — вдох; |
| 4 — пронос левой руки вверх; | 7 — повернуть голову в и. п.; |
| 5 — гребок левой рукой; | 8 — пронос правой руки вверх. |

Упражнение 51. И. п. — левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра);

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 — повернуть голову вправо — вдох; | 3 — гребок левой рукой; |
| 2 — повернуть голову в и. п.; | 4 — пронос левой руки в и. п. |

Упражнение 52. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 — повернуть голову влево — вдох; | 3 — гребок правой рукой; |
| 2 — повернуть голову в и. п.; | 4 — пронести правую руку в и. п. |

Упражнение 53. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 — повернуть голову влево — вдох; | 5 — повернуть голову вправо — вдох; |
| 2 — повернуть голову в и. п.; | 6 — повернуть голову в и. п.; |
| 3 — гребок правой рукой; | 7 — гребок левой рукой; |
| 4 — пронос левой руки вверх; | 8 — пронос правой руки вверх. |

Упражнение 54. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

- 1 — повернуть голову влево — вдох;
- 2 — повернуть голову (лицом вниз);
- 3 — одновременно с гребком правой пронос левой руки вверх;
- 4 — задержать руки в положении левая вверх, правая у бедра;
- 5 — повернуть голову вправо — вдох;
- 6 — повернуть голову (лицом вниз);
- 7 — одновременно с гребком левой руки пронос правой руки вверх;
- 8 — задержать руки в и. п.

Упражнение 55. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

- 1 — гребок правой рукой с поворотом головы вправо — вдох;
- 2 — пронос левой руки вверх;
- 3 — гребок левой рукой с поворотом головы влево — вдох;
- 4 — пронос правой руки вверх.

Упражнение 56. Плавание кролем с двухсторонним дыханием. Вдох выполнять через 3, 5, 7 гребков. Затем в соотношении 3:3; 5:5; 7:7 в одну и другую сторону.

Упражнение 57. Плавание кролем в различном темпе с задержкой дыхания.

При выполнении упражнений с движениями ногами кролем можно использовать ласты.

Плавание на груди с движениями руками кролем (ноги не работают):

Упражнение 58. И. п. — левая рука вверх. Непрерывная работа правой рукой.

Упражнение 59. И. п. — правая рука вверх. Непрерывная работа левой рукой.

Упражнение 60. И. п. — левая рука вдоль туловища (у бедра). Непрерывная работа правой рукой.

Упражнение 61. И. п. — правая рука вдоль туловища (у бедра). Непрерывная работа левой рукой.

Упражнение 62. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой; 3 — гребок левой рукой;

2 — пронос правой руки; 4 — пронос левой руки.

Упражнение 63. И. п. — прямые руки вдоль туловища (у бедра);

1 — пронос правой руки вверх; 3 — пронос левой руки вверх;

2 — гребок правой рукой; 4 — гребок левой рукой.

Упражнение 64. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой;

2 — гребок левой рукой;

3 — пронос рук одновременно в и. п.

Упражнение 65. И. п. — руки вверх;

1 — гребок двумя руками одновременно;

2 — пронос правой руки в и. п.;

3 — пронос левой руки в и. п.

Упражнение 66. И. п. — левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра);

1 — гребок левой рукой, пронос правой руки; 2–3 — пауза, вдох;

4 — гребок правой рукой, пронос левой руки; 5–6 — пауза, вдох.

Упражнение 67. Движения руками кролем с задержкой дыхания, ритм движений 3:3, 5:5, 7:7 на один вдох.

Упражнение 68. Плавание с поднятой головой, движения руками кролем.

Возможны следующие варианты выполнения упражнений 58–68: держать ноги неподвижно; на ногах резиновое кольцо; на ногах поддерживающие средства (доска, надувной круг и т. п.); за ноги держится партнер; к ногам прикрепляют резиновый амортизатор, закрепленный на бортике бассейна.

10.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА СПИНЕ»

Скольжение на спине с толчка ногами от бортика бассейна:

Упражнение 1. Руки вверх.

Упражнение 2. Правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 3. Левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 4. Руки вдоль туловища (у бедер).

Упражнение 5. Руки на затылке, локти отведены назад.

Движения ногами кролем на спине у стенки бассейна, держась за поручень (бортик):

Упражнение 6. Руки прямые вверх на ширине плеч.

Упражнение 7. Произвольное положение рук.

Упражнение 8. Руки прямые вверх, с поддержкой туловища партнером.

Упражнение 9. Руки прямые вверх вместе.

Движения ногами кролем на спине с различным положением рук:

И. п. — лежа на спине (таз у поверхности).

Упражнение 10. Руки вверх вместе, голова лежит на руках.

Упражнение 11. Руки вверх на ширине плеч.

Упражнение 12. Левая рука вверх, правая вдоль туловища (прижата к бедру).

Упражнение 13. Правая рука вверх, левая вдоль туловища (прижата к бедру).

Упражнение 14. Руки вдоль туловища (у бедер).

Упражнение 15. Руки на затылке (локти в стороны).

Упражнение 16. Правая рука вверх, левая на затылке.

Упражнение 17. Левая рука вверх, правая на затылке.

Упражнение 18. Правая рука вдоль туловища (у бедра), левая на затылке.

Упражнение 19. Левая рука вдоль туловища (у бедра), правая на затылке.

Упражнение 20. Руки на груди.

Упражнение 21. Руки за спиной.

Упражнение 22. Правая рука вверх, левая за спиной.

Упражнение 23. Левая рука вверх, правая за спиной.

Упражнение 24. Доска перед грудью, хват сверху.

Упражнение 25. Руки вверх с доской, хват за ближний край.

Упражнение 26. Голова на переднем крае доски, хват руками за доску.

Плавание на спине с движениями ногами кролем и различными движениями руками (без гребков):

Упражнение 27. И. п. — лежа на спине, руки за головой;

1 — правую руку пронести над водой к бедру;

2 — вернуть в и. п.;

3—4 — задержать руки в и. п.;

5 — левую руку пронести над водой к бедру;

6 — вернуть в и. п.;

7—8 — задержать руки в и. п.

Упражнение 28. И. п. — руки вдоль туловища (у бедер);

1 — правую руку пронести над водой вверх;

- 2 – вернуть в и. п.;
- 3–4 – задержать руки в и. п.
- 5 – левую руку пронести над водой вверх;
- 6 – вернуть в и. п.;
- 7–8 – задержать руки в и. п.

Упражнение 29. И. п. – руки вверх;

- 1 – пронести руки над водой в положение вдоль туловища (к бедру);
- 2–3 – пауза;
- 4 – пронести руки над водой в и. п.

Упражнение 30. И. п. – правая рука вверх, левая прижата к бедру;

- 1 – сменить положение рук одновременно над водой;
- 2–3 – пауза;
- 4 – принять и. п.

Упражнение 31. И. п. – руки вверх;

- 1 – руки на затылок (локти отведены назад); 3 – принять и. п.;
- 2 – пауза; 4 – пауза.

Упражнение 32. И. п. – правая рука вверх, левая на затылке;

- 1 – сменить положение рук (левая вверх, правая на затылке);
- 2 – пауза;
- 3 – принять и. п.;
- 4 – пауза.

Упражнение 33. И. п. – руки на затылке.

- 1 – правая рука вверх (вытянуть вперед); 3 – левая рука вверх;
- 2 – согнуть в и. п.; 4 – согнуть в и. п.

Плавание на спине с движениями ногами кролем в согласовании с движениями одной рукой:

Упражнение 34. И. п. – руки вверх;

- 1 – гребок правой рукой;
- 2 – пронос правой руки в и. п.;
- 3–4 – пауза.

Упражнение 35. И. п. – руки вверх;

- 1 – гребок левой рукой;
- 2 – пронос левой руки в и. п.;
- 3–4 – пауза.

Упражнение 36. И. п. – руки вдоль туловища (у бедер);

- 1 – пронос правой руки (вверх);
- 2 – гребок правой рукой;
- 3–4 – пауза.

Упражнение 37. И. п. – руки вдоль туловища (у бедер);

- 1 – пронос левой руки (вверх);

2 – гребок левой рукой;

3–4 – пауза.

Упражнение 38. И. п. – руки вверх;

1 – гребок правой рукой;

2 – гребок левой рукой;

3 – пронос правой руки в и. п.;

4 – пронос левой руки в и. п.

Упражнение 39. И. п. – руки вверх;

1 – одновременно с гребком правой рукой левая рука на затылок;

2 – одновременно с проносом правой руки левая рука в и. п.;

3 – одновременно с гребком левой рукой правая рука на затылок;

4 – одновременно с проносом левой руки правая рука в и. п.

Упражнение 40. И. п. – руки вверх;

1 – гребок правой рукой;

5 – гребок левой рукой;

2 – пронос правой руки в и. п.;

6 – пронос левой руки в и. п.;

3 – левая рука на затылок;

7 – правая рука на затылок;

4 – левая рука в и. п.;

8 – правая рука в и. п.

Плавание на спине с движениями ногами кролем в согласовании с движениями руками:

Упражнение 41. И. п. – руки вверх;

1 – гребок правой рукой;

5 – гребок левой рукой;

2 – пронос правой руки в и. п.;

6 – пронос левой руки в и. п.;

3–4 – пауза;

7–8 – пауза.

Упражнение 42. И. п. – руки вдоль туловища (у бедер);

1 – пронос правой руки (вверх);

5 – пронос правой руки (вверх);

2 – гребок правой рукой;

6 – гребок левой рукой;

3–4 – пауза;

7–8 – пауза.

Упражнение 43. И. п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедер);

1 – одновременно с гребком правой рукой пронос левой руки;

2 – пауза;

3 – одновременно с гребком левой рукой пронос правой руки;

4 – пауза.

Упражнение 44. И. п. – руки вверх;

1 – гребок двумя руками одновременно;

2 – пауза;

3 – пронос рук одновременно в и. п.;

4 – пауза.

Упражнение 45. И. п. – руки вверх;

1 – гребок правой рукой; 3 – пронос рук одновременно в и. п.;

2 – гребок левой рукой; 4 – пауза.

Упражнение 46. И. п. — руки вдоль туловища (у бедер);

1 — пронос правой руки(вверх); 3 — гребок двумя руками одновременно;

2 — пронос левой руки (вверх); 4 — пауза.

Упражнение 47. И. п. — руки вверх;

1 — гребок двумя руками одновременно;

2 — пронос рук одновременно в и. п.;

3—4 — пауза.

Упражнение 48. И. п. — руки вдоль туловища (у бедер);

1 — пронос рук вверх одновременно;

2 — гребок двумя руками одновременно;

3—4 — пауза.

Упражнение 49. И. п. — руки вверх;

1 — руки за голову;

3 — гребок двумя руками одновременно;

2 — руки в и. п.;

4 — пронос рук в и. п.

Упражнение 50. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра);

1 — гребок правой рукой, левую руку вверх (без проноса);

2 — пауза;

3 — гребок левой рукой, правую руку вверх (без проноса);

4 — пауза.

Плавание кролем на спине с движениями руками в согласовании с движениями ногами (в различном темпе):

Упражнение 51. И. п. — левая рука вверх. Непрерывная работа правой.

Упражнение 52. И. п. — правая рука вверх. Непрерывная работа левой.

Упражнение 53. И. п. — левая рука вдоль туловища (у бедра). Непрерывная работа правой.

Упражнение 54. И. п. — правая рука вдоль туловища (у бедра). Непрерывная работа левой.

Упражнение 55. Одновременные гребковые движения руками.

Упражнение 56. Непрерывная попеременная работа рук (плавание в полной координации).

Упражнения 10—56 можно выполнять с использованием ласт.

Плавание на спине с движениями руками кролем (ноги не работают):

Упражнение 57. И. п. — левая рука вверх. Непрерывная работа правой рукой.

Упражнение 58. И. п. — правая рука вверх. Непрерывная работа левой рукой.

Упражнение 59. И. п. — левая рука вдоль туловища (у бедра). Непрерывная работа правой рукой.

Упражнение 60. И. п. — правая рука вдоль туловища (у бедра). Непрерывная работа левой рукой.

Упражнение 61. И. п. – руки вдоль туловища. Непрерывные гребковые движения двумя руками одновременно.

Упражнение 62. И. п. – руки вверх;

1 – гребок правой рукой;

3 – гребок левой рукой;

2 – пронос правой руки в и. п.;

4 – пронос левой руки в и. п.

Упражнение 63. И. п. – руки вдоль туловища (у бедер);

1 – пронос правой руки (вверх);

3 – пронос левой руки (вверх);

2 – гребок правой рукой;

4 – гребок левой рукой.

Упражнение 64. И. п. – руки вверх;

1 – гребок правой рукой;

2 – гребок левой рукой;

3 – пронос рук одновременно в и. п.

Упражнение 65. И. п. – руки вверх;

1 – гребок двумя руками одновременно;

2 – пронос рук одновременно в и. п.

Упражнение 66. Поочередные движения руками.

При выполнении упражнений 57–66 возможны следующие варианты: ноги держать неподвижно; на ногах резиновое кольцо; в ногах поддерживающие средства (доска, надувной круг и т. п.); за ноги держится партнер; к ногам прикрепляется резиновый амортизатор, закрепленный на бортике бассейна.

10.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ «ДЕЛЬФИН»

Плавание с движениями ногами дельфином и различным положением рук:

Упражнение 1. На груди, руки вверх вместе.

Упражнение 2. На груди, руки вверх на ширине плеч.

Упражнение 3. На груди, правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 4. На груди, левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

Упражнение 5. На груди, руки вдоль туловища (прижаты к бедрам).

Упражнение 6. На груди, руки за головой.

Упражнение 7. На груди, руки за спиной.

Упражнение 8. На груди, руки на доске (держат доску за ближний край).

Упражнение 9. На левом боку, правая рука вдоль туловища (у бедра), левая вверх.

Упражнение 10. На правом боку, левая рука вдоль туловища (у бедра), правая вверх.

Упражнение 11. На левом боку, руки вдоль туловища (у бедер).

Упражнение 12. На правом боку, руки вдоль туловища (у бедер).

Упражнение 13. На правом боку, правая рука вверх, левая за головой. Аналогично на левом боку.

Упражнение 14. На правом боку, обе руки за головой. Аналогично на левом.

Упражнение 15. На правом боку, правая рука вверх, левая за спиной. Аналогично на левом боку.

Упражнение 16. На правом боку, обе руки за спиной. Аналогично на левом боку.

Упражнение 17. На правом боку, правая рука за головой, левая вдоль туловища (у бедра). Аналогично на левом боку.

В приведенных упражнениях туловище и ноги выполняют волнообразные движения сверху вниз-снизу вверх при активных движениях таза вперед-назад с максимальной амплитудой. Упражнения 1–8 выполняются и в положении на спине. В положении на груди упражнения можно выполнять с дыханием и с задержкой дыхания.

Плавание на груди с движениями ногами дельфином с различными движениями рук (без гребков):

Упражнение 18. И. п. — руки вверх за головой;

1 — левую руку пронести над водой к бедру;

2 — и. п.;

3–4 — пауза;

5 — правую руку пронести над водой к бедру;

6 — и. п.;

7–8 — пауза.

Упражнение 19. И. п. — руки вдоль туловища (у бедер);

1 — левую руку пронести над водой вверх;

2 — и. п.;

5 — правую руку пронести над водой вверх;

3–4 — пауза;

6 — и. п.

Упражнение 20. И. п. — руки вверх за головой;

1–4 — пронести руки над водой в положение вдоль туловища (у бедер), пауза;

5–8 — и. п., пауза.

Упражнение 21. И. п. — правая рука вверх, левая вдоль туловища (прижата к бедру);

1–4 — сменить положение рук, пауза; 5–8 — и. п., пауза.

Упражнение 22. И. п. — руки на затылке (локти отведены назад);

1–4 — руки вверх, пауза;

5–8 — и. п., пауза.

Упражнение 23. И. п. — правая рука вверх, левая на затылке;

1–4 — левая рука вверх, правая на затылке, пауза;

5–8 — и. п., пауза.

Упражнение 24. И. п. — руки вверх на ширине плеч;

1 — гребок правой рукой до бедра; 3 — пронос рук в и. п.;

2 — гребок левой рукой до бедра; 4 — пауза.

Плавание на спине с движениями ногами дельфином в согласовании с движениями руками:

Упражнение 25. И. п. — левая рука вверх. Движения ногами дельфином, гребок правой рукой.

Упражнение 26. И. п. — правая рука вверх. Движения ногами дельфином, гребок левой рукой.

Упражнение 27. И. п. — левая рука вдоль туловища (у бедра). Движения ногами дельфином, гребок правой рукой.

Упражнение 28. И. п. — правая рука вдоль туловища (у бедра). Движения ногами дельфином, гребок левой рукой.

Упражнение 29. И. п. — руки вверх;

1 — гребок правой рукой; 3 — гребок левой рукой;

2 — пронос правой руки; 4 — пронос левой руки.

Упражнение 30. Плавание дельфином в координации с задержкой дыхания.

Упражнение 31. Плавание дельфином в координации с поднятой головой.

Упражнение 32. Плавание с движениями ногами дельфином, руками кролем.

Упражнение 33. Плавание с движениями ногами кролем, руками дельфином.

Упражнение 34. Плавание с движениями ногами дельфином, руками брассом.

Упражнение 35. Плавание на спине с движениями ногами дельфином, руками кролем.

Упражнение 36. Плавание на спине с движениями ногами дельфином и одновременными движениями руками.

Упражнение 37. Плавание 1-, 3-, 4-ударным вариантом способа плавания «дельфин» (в одном цикле движений выполняется различное количество ударов ногами).

Плавание на груди с движениями руками дельфином:

Упражнение 38. Плавание с движениями руками дельфином, ноги неподвижно.

Упражнение 39. Плавание с движениями руками дельфином, в ногах доска.

Упражнение 40. Плавание с движениями руками дельфином, на ногах резиновое кольцо.

Упражнение 41. Плавание с движениями руками дельфином, к ногам прикреплен амортизатор, закрепленный к стенке бассейна.

Упражнение 42. Плавание с движениями руками дельфином, за ноги держится другой пловец.

Упражнения 38–42 можно выполнять с вдохом на каждый гребок, через 1, 2, 3 гребка, а также с задержкой дыхания.

10.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ «БРАСС»

Совершенствование движений ногами и руками способом плавания «басс» у стенки бассейна:

Упражнение 1. И. п. — лежа на груди лицом к бортику, хват прямыми руками за поручень (бортик бассейна). Движения ногами брассом.

Упражнение 2. И. п. — лежа на груди лицом к бортику, хват прямыми руками за поручень (бортик бассейна), на ногах резиновые амортизаторы. Движения ногами брассом.

Упражнение 3. И. п. — лежа на груди, в руках доска (хватом за дальний край). Движения ногами брассом. Упражнение можно выполнять с амортизатором.

Упражнение 4. И. п. — лежа на груди, ноги неподвижно (стопы закреплены за бортик бассейна). Движения руками брассом.

Упражнение 5. И. п. — лежа на груди, ноги удерживает партнер. Движения руками брассом.

Упражнение 6. Плавание с движениями руками брассом, с доской между бедер.

Движения ногами брассом с различным положением рук:

Упражнение 7. Лежа на груди, руки вверх, кисти соединены.

Упражнение 8. Лежа на груди, руки вверх на ширине плеч.

Упражнение 9. Лежа на груди, руки согнуты в локтях.

Упражнение 10. Лежа на груди, руки за головой.

Упражнение 11. Лежа на груди, прямые руки вдоль туловища (прижаты к бедрам).

Упражнение 12. Лежа на груди, руки за спиной.

Упражнение 13. Лежа на груди, в прямых руках (вверх) доска (за ближний край).

Упражнение 14. Лежа на груди, руки вверх, держать доску вертикально перед собой как сопротивление.

Движения руками брассом:

Упражнение 15. И. п. — лежа на груди, на ногах резиновое кольцо. Гребок руками до линии плеч.

Упражнение 16. И. п. — лежа на груди, на ногах резиновое кольцо. Гребок руками до бедер.

Упражнение 17. И. п. — лежа на груди, доска между бедер. Гребок руками до линии плеч.

Упражнение 18. И. п. — лежа на груди, доска между бедер. Гребок руками до бедер.

Упражнение 19. И. п. — лежа на груди, движения ног дельфином. Гребок руками до линии плеч.

Упражнение 20. И. п. — лежа на груди, движения ног дельфином. Гребок руками до бедер.

Упражнение 21. И. п. — лежа на груди, ноги вместе. Гребок руками до бедер.

Упражнение 22. И. п. — лежа на груди, за ноги держит партнер. Движение руками брассом.

Упражнения в плавании способом «басс» с различной координацией движений:

Упражнение 23. И. п. — лежа на груди, левая рука вдоль туловища (прижата к бедру), правая вверх. Гребок правой рукой в согласовании с движениями ногами.

Упражнение 24. И. п. — лежа на груди, правая рука вдоль туловища (у бедра), левая вверх. Гребок левой рукой в согласовании с движениями ногами.

Упражнение 25. Раздельное плавание брассом (движение рук — ног — пауза).

Упражнение 26. И. п. — лежа на груди. Один гребок руками, два гребка ногами брассом.

Упражнение 27. И. п. — лежа на груди, левая рука вдоль туловища. Гребок правой рукой.

Упражнение 28. И. п. — лежа на груди, правая рука вдоль туловища. Гребок левой рукой.

Упражнение 29. Плавание брассом на спине без выноса рук из воды.

Упражнение 30. И. п. — лежа на груди. Одно движение ногами, два гребка руками брассом.

Упражнение 31. Плавание брассом на спине без выноса рук из воды с поочередным движением рук ног.

Упражнение 32. Плавание брассом с задержкой дыхания.

Упражнение 33. Плавание брассом с высоко поднятой головой.

Упражнение 34. Плавание брассом на два гребка один вдох.

Упражнение 35. Плавание брассом в полной координации.

Упражнение 36. Плавание с движениями ногами брассом, руками дельфином.

Упражнение 37. Плавание с движениями ногами брассом, руками кролем.

Упражнения 1–25 выполняются как в положении на груди, так и на спине; могут выполняться с задержкой дыхания.

11. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ, ПОДГОТОВКА К НИМ И ПИТАНИЕ

Соревновательная деятельность студентов осуществляется в соответствии с календарным планом спортивного клуба учреждения высшего образования.

Для студентов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, участие в соревнованиях и контрольных испытаниях является важной частью учебно-тренировочного процесса. Достижение наивысшего результата на соревнованиях – основная цель спортивной деятельности. Чем выше квалификация пловцов, тем больше количество официальных стартов.

Регулярно участвуя в соревнованиях, студент приобретает соревновательный опыт. Привыкая к атмосфере соревнований, несмотря на сложные психологические условия соперничества, студент учится показывать максимальный результат в нужный момент времени.

Соревнования по плаванию проводятся в соответствии с положением и правилами соревнований. Характер, тип и программа соревнования определяются Положением о соревнованиях. Положение составляется организацией, проводящей соревнования. Возраст участников определяется на год проведения соревнований. Границы возрастных групп указываются в Положении о соревнованиях. В зависимости от целей и задач соревнований, плавательной подготовленности, возраста участников программа конкретных соревнований может включать различные дистанции и способы плавания, отличающиеся от «официальных» соревнований по плаванию, что оговаривается в Положении о данных соревнованиях.

По характеру определения первенства соревнования по плаванию подразделяются на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются каждому отдельному участнику. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом, в командных соревнованиях – только командам. Соревнования для студентов по масштабу могут подразделяться: на групповые, факультетские, спартакиады учреждения высшего образования, универсиады и т. д.

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинское обследование. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т. д.

Правила соревнований определяются регламентом их проведения по нижеследующим положениям.

Обязанности и права участников соревнований

Обязанности участников соревнований:

- знать правила соревнований и четко выполнять их;
- строго соблюдать нормы поведения в бассейне, организованно выходить на старт, при представлении участника судьей-информатором встать, сделать шаг вперед, повернуться лицом к зрителям;
- выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

Участники соревнований имеют право обращаться к судьям только через представителя своей команды.

Участники соревнований не могут быть судьями на тех же соревнованиях.

Форма участника и разрешенная реклама

Форма всех участников (плавательный костюм, шапочка, очки) должна соответствовать моральным нормам, быть удобной для выполнения соревновательных действий и не нести никаких символов, которые могут расцениваться как оскорбительные.

Участник обязан выступать в опрятном и хорошо сидящем по фигуре спортивном костюме; плавательные костюмы должны быть изготовлены из непрозрачного материала.

Реклама табачных изделий или алкоголя запрещена.

Нательная реклама не разрешается.

Главный судья (рефери) имеет право не допускать к участию в соревнованиях спортсмена, нарушившего эти требования.

Представитель и капитан команды

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь уполномоченного представителя. Представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, здоровье участников и должен обеспечить их своевременную явку на старт, награждение, допинг-контроль и т. д.

Представитель должен присутствовать на технических совещаниях, проводимых Оргкомитетом соревнований. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование. Со всеми вопросами он должен обращаться к главному судье (рефери) или лицу, его заменяющему.

Если команда не имеет официального представителя, то его обязанности должен выполнять преподаватель (тренер) или капитан команды.

Представитель имеет право получать в судейской коллегии справки по всем вопросам проведения соревнований, а в секретариате — материалы соревнований.

Представитель должен сдавать заявки на участие команд в эстафетном плавании вместе с картотекой на мандатной комиссии, фамилии участников эстафеты необходимо уточнять за час до начала соревнований.

Представитель команды должен в письменной форме заполнить бланк отказа установленного образца на пловца или эстафетную команду не менее чем за час до начала какой-либо части соревнований

(если по каким-либо причинам пловец или команда эстафетного плавания не может выступать на заявленной дистанции). Заполненный бланк передается главному секретарю соревнований.

Руководство соревнованиями, судейская коллегия

Организация, проводящая соревнования, назначает Организационный комитет (при необходимости) и судейскую коллегия. Организационный комитет наделяется правом решать все вопросы, не входящие в компетенцию рефери (главного судьи), судей или других официальных лиц, и давать указания применительно к любым случаям согласно Правилам.

Плавательный бассейн и техническое оборудование перед соревнованиями должны быть тщательно осмотрены и приняты главным судьей соревнований.

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования (спортивным клубом, Министерством образования, Белорусской федерацией плавания и т. п.). В состав судейской коллегии входят: рефери (назначается на республиканских и выше ранга соревнований), главный судья, заместители главного судьи (в том числе по медицинскому обеспечению — врач), главный секретарь и его заместитель, секретари, судья-координатор, стартеры, судья у шнура фальстарта, судьи на финише, судьи по технике плавания, старший судья-секундометрист и его помощник, судьи-секундометристы, судьи на поворотах, судьи при участниках, судьи-информаторы, судьи по награждению и др.

Количественный состав судейской коллегии определяется организацией, проводящей соревнования. Он зависит от масштаба соревнований; как минимум в судейскую коллегия должны входить: главный судья, врач, секретарь, стартер, судья на финише, судья по технике плавания, судья на повороте, судьи-секундометристы (по числу дорожек плюс два дополнительных), судья при участниках.

В распоряжение судейской коллегии Оргкомитет выделяет коменданта, рабочих, спасателей, специалистов по обслуживанию.

Когда на соревнованиях не применяется система автоматической (полуавтоматической) регистрации времени, в состав судейской коллегии должны быть включены по три судьи-секундометриста на дорожку и дополнительно два судьи-секундометриста.

Главный судья, рефери

На соревнованиях национального и международного масштаба назначается рефери (главный судья подчиняется рефери), на других соревнованиях — главный судья, выполняющий обязанности рефери.

Главный судья осуществляет контроль и руководство всеми членами судейской коллегии, утверждает их назначение и инструктирует по всем специальным вопросам или особенностям правил, относящихся

к проводимым соревнованиям. Он решает все вопросы, возникающие при проведении соревнований, окончательное урегулирование которых не предусмотрено правилами соревнований. Главный судья проверяет готовность судейской коллегии к проведению соревнований; перед каждым заплывом, определив его готовность, дает команду на старт.

Главный судья имеет право:

- вмешиваться в ход соревнований на любом этапе в связи с тем, чтобы они проходили в соответствии с правилами;

- вносить изменения в расписание соревнований, не затрагивающие положение о соревнованиях, если в этом возникла крайняя необходимость;

- отменить или прекратить проведение соревнований, если место, условия, оборудование, инвентарь не отвечают требованиям правил соревнований;

- перемещать судей в ходе соревнований и отстранять от судейства лиц, не справляющихся со своими обязанностями или оказавшихся некомпетентными, а также, если сочтет это нужным, назначить дополнительно судей;

- принимать окончательное решение по порядку прихода участников к финишу, если решение судей на финише не совпадает с зарегистрированными результатами;

- дисквалифицировать любого участника (команду) за нарушение правил, которое рефери видел лично или когда о нарушении ему сообщили другие уполномоченные на это судьи;

- отменить решение судей, если он лично убедится в его ошибочности, а также выносить решения по любому вопросу, по которому мнения судей расходятся;

- выносить решения по всем протестам, относящимся к данным соревнованиям (протест должен быть подан главному судье в письменном виде официальным представителем команды в течение 30 минут после окончания соответствующего заплыва; если условия, вызывающие потенциальный протест, стали известны до начала заплыва, то протест должен быть подан до стартового сигнала);

- отстранить от дальнейшего участия в соревнованиях участника, не явившегося на старт или церемонию награждения без уважительной причины.

Перед началом каждого заплыва главный судья подает сигнал пловцам серией коротких свистков, приглашая их снять всю одежду, за исключением плавательного костюма; затем длинным свистком показывает, что они должны встать на стартовую тумбочку (при плавании на спине и в комбинированной эстафете немедленно войти в воду; по второму длинному свистку эти спортсмены должны занять

стартовую позицию). Когда пловцы и судьи готовы к старту, главный судья жестом вытянутой к старту руки показывает, что пловцы теперь находятся под его контролем. Вытянутая рука должна оставаться в этом положении до стартового сигнала. Если главный судья хочет прервать старт, то он должен опустить руку.

Главный судья заблаговременно проверяет готовность места проведения соревнований, соответствующее оборудование и инвентарь, принимает меры по обеспечению безопасности участников и зрителей соревнований. Совместно с врачом, комендантом и администрацией спортивной базы он несет ответственность за здоровье участников соревнований.

Главный судья распределяет судей по отдельным участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей. Он также организует проведение семинара с судьями перед началом соревнований, заседания судейской коллегии перед началом и после соревнований и в тех случаях, когда этого требует ход соревнований.

После окончания соревнований главный судья обязан в однодневный срок написать отчет и представить его и результаты соревнований в организацию, проводящую соревнования.

Стартер

Стартер контролирует пловцов от момента передачи их ему главным судьей (рефери) до начала заплыва.

Стартер должен немедленно сообщать главному судье (рефери) обо всех случаях задержки спортсменами старта, преднамеренном неподчинении его распоряжениям или других нарушениях дисциплины на старте, но только рефери может дисквалифицировать пловца.

Стартер имеет право решать, правильно ли был взят старт, причем это решение может отменить только главный судья (рефери).

Во время подачи сигнала стартер находится на боковой стороне бассейна примерно в пяти метрах от стартовой линии (на линии старта при подаче старта в плавании на спине) так, чтобы секундометристы могли видеть и / или слышать стартовый сигнал, а пловцы — слышать его.

Судья у шнура фальстарта

Судья у шнура фальстарта сбрасывает на воду фальстартовый шнур в тех случаях, когда рефери или стартером был подан сигнал фальстарта и участников необходимо вернуть обратно на стартовый плот.

Старший судья на финише и судьи на финише

Старший судья на финише указывает каждому судье на финише его местонахождение и определяемые им места пловцов.

После каждого заплыва старший судья на финише собирает подписанные листки с указанием порядка прихода пловцов от всех судей на финише, устанавливает распределение мест в заплыве и на подписанном судейском бланке передает его рефери.

Количество судей на финише может быть различным в зависимости от масштаба соревнований и числа дорожек в бассейне. Судьи на финише занимают по возможности места на возвышении, на одной линии с финишем, откуда ясно видны дистанция и линия финиша.

Судья на финише при окончании каждого заплыва должен зафиксировать на листке порядок прихода пловцов на назначенных ему дорожках и передать его старшему судье на финише.

Судьи по технике плавания

Судьи по технике плавания должны находиться на каждой боковой стороне. Они следят за соблюдением пловцами требований к технике плавания, установленных правилами соревнований для тех способов, по которым проводится заплыв, а также контролируют выполнение пловцами поворотов и финиша, помогая судьям на повороте. Судье по технике лучше всего выполнять свои обязанности, идя за пловцом на одной линии или чуть сзади. Судье нужно передвигаться с такой скоростью, чтобы оставаться на одном уровне с пловцами. Если заплыв начинает растягиваться, то судье следует занять положение немного впереди отстающих пловцов. Поворот корпуса позволит судье видеть всех спортсменов. Судьи по технике плавания должны немедленно докладывать главному судье (рефери) о каждом нарушении, представляя по окончании заплыва подписанный судейский бланк с указанием номера заплыва, дорожки и характера нарушения.

Старший судья на повороте и судьи на поворотах

На соревнованиях обычно назначают судей на поворотном конце бассейна — по одному на каждую дорожку, а на стартовом конце эти обязанности поручают судьям-секундометристам. Один из судей на повороте назначается старшим. Старший судья на повороте должен обеспечить выполнение судьями на повороте своих обязанностей в течение соревнований.

Судьи на поворотах следят за соблюдением участниками соответствующих правил поворота от начала последнего гребка руками перед касанием и заканчивая завершением первого гребка руками после поворота. Судьи на повороте на стартовом конце бассейна также контролируют выполнение пловцами соответствующих правил, начиная со старта и до завершения первого гребка руками. Судьи на повороте на финишном конце бассейна также должны следить, чтобы участники заканчивали прохождение дистанции согласно действующим правилам.

Каждый судья на повороте на поворотном конце бассейна учитывает число отрезков, пройденных участником по его дорожке, и показывает ему специальные цифровые таблички, обозначающие количество оставшихся до финиша длин бассейна в заплывах на дистанциях 800 и 1500 м вольным стилем.

Судьи на повороте на стартовом конце бассейна в заплывах на дистанциях 800 и 1500 м вольным стилем должны давать предупреждающий сигнал (подаваемый свистком, колокольчиком или звонком) в момент, когда пловцам на их дорожках осталось до финиша две длины бассейна плюс 5 м.

В заплывах эстафетного плавания судьи на поворотах следят за правильностью смены этапов, определяя, находится ли стартующий в контакте со стартовой тумбочкой в момент касания предыдущим пловцом финишной стенки.

Судьи на поворотах должны немедленно докладывать обо всех нарушениях правил старшему судье на повороте, незамедлительно передающего это сообщение рефери на подписанном судейском бланке с указанием номера заплыва, дорожки и характера нарушения.

Старший судья-секундометрист, его помощник и судьи-секундометристы

Старший судья-секундометрист перед началом соревнований организует проверку точности хода секундомеров (на которые должны быть в наличии аттестаты о проверке), составив затем о результатах проверки акт, инструктирует и распределяет судей-секундометристов по дорожкам, за которые они ответственны, назначив на каждой старшего (при трех секундометристах), проверяет умение секундометристов работать с секундомерами. На крупных соревнованиях на каждую дорожку назначаются по три секундометриста, на других соревнованиях — по одному. Если не используется автоматическая система регистрации, для фиксации времени первого финишировавшего пловца должны быть назначены дополнительно два секундометриста. На столе у старшего секундометриста должен находиться резервный секундомер, включаемый по каждому стартовому сигналу.

Старший секундометрист записывает зафиксированные автоматической системой регистрации времени (секундомерами) результаты в специальную форму (карточки участников) или собирает у секундометристов заполненные карточки с зафиксированными результатами; сверяет эти показания с порядком прихода (финишным листком), подает сигнал рефери о готовности судей-секундометристов к очередному старту. Старший хронометрист должен передавать результаты, включая результаты дисквалифицированных пловцов, в секретариат.

Каждый судья-секундометрист фиксирует время пловца на указанной ему дорожке. Даже если имела место дисквалификация, хронометрист обязан записать время. Один из секундометристов, обслуживающих дорожку, по заданию старшего судьи-секундометриста регистрирует время промежуточных отрезков на дистанции длиннее 100 м, а также результаты всех этапов эстафетного плавания.

Каждый секундометрист запускает свой секундомер по стартовому сигналу (момент прохождения флага стартера через линию плеч, появления дыма при выстреле из стартового пистолета или по звуку сирены) и останавливает его в момент, когда пловец на его дорожке завершит дистанцию, немедленно записывает показания секундомера в карточку (блокнот), предъявляя при необходимости секундомер для проверки старшему судье-секундометристу, сбрасывает показания секундомера только по команде старшего судьи-секундометриста «Секундомеры на ноль!» или в крайнем случае по первому свистку рефери (стартера).

Судьи-секундометристы выполняют обязанности судей на повороте на стартовой стороне бассейна. Кроме того, они должны проверять соответствие фамилии пловца, указанной в стартовом протоколе на заплыв, контролировать своевременный и правильный выход пловцов из ванны бассейна.

Судьи при участниках

Судьи при участниках должны предупреждать спортсменов о времени старта, готовить участников очередного заплыва, проверяя их фамилии по стартовому протоколу (карточкам участников) и соответствие внешнего вида спортсменов правилам соревнований, организованно выводить участников заплыва к месту старта. Запрещается изменять номера дорожек участников заплыва в карточках без согласования с секретариатом.

Судьи при участниках по указанию главного судьи проводят жеребьевку участников на соревнованиях, в которых не подготовлен стартовый протокол.

Судья при участниках сообщает рефери о любых нарушениях в отношении рекламы, а также об отсутствии спортсмена при формировании заплыва перед выходом на старт.

Судья-информатор

Судья-информатор должен прибыть заранее и удостовериться в исправности аппаратуры, ознакомиться с правильным произношением имен пловцов, тренеров, официальных лиц и т. д. Информатору следует хорошо знать и правильно произносить имена, фамилии, названия федераций, клубов и аббревиатур. Информатор присутствует на разминке, напоминая участникам о предстоящих процедурах и т. д. Он также имеет в своем распоряжении стартовые протоколы, программу, расписание и перечень специальных объявлений. Информатор должен проверить присутствие приглашенных официальных лиц и быть уверенным, что национальные гимны готовы и будут исполнены в нужной последовательности.

Судья-информатор объявляет участникам и зрителям программу и порядок проведения соревнований, информирует о результатах

соревнований, представляет участников зрителям. При дисквалификации судья-информатор на судейском бланке должен проставить время объявления дисквалификации. Тексты объявлений судьи-информатора обязательно согласуются с рефери (или главным судьей). Без разрешения рефери информатор не имеет права делать каких-либо объявлений, не относящихся к ходу соревнований.

Информатор должен быть постоянно готовым и способным быстро изменить атмосферу соревнований. На протяжении всех соревнований он поддерживает интерес и внимание пловцов и зрителей. Это может быть достигнуто своевременными объявлениями, информацией или восторженными описаниями хода заплыва. Информатору необходимо хорошо знать существующие рекорды и быть способным быстро объявить о появившейся возможности установления нового рекорда.

Все официальные результаты не должны объявляться до их появления на табло, но информатору нужно скоординировать время объявления результатов так, чтобы это не входило в противоречие с процедурой старта следующего заплыва. Финалистов необходимо объявлять сразу же, как только они определятся и их имена появятся на табло. Информатор не должен делать никаких объявлений в промежутке между свистком рефери и стартовым сигналом, за исключением случая, когда рефери требует тишины от присутствующих.

Информатору следует говорить ясно, медленно и правильно произносить имена. Правильно объявить пловца, его принадлежность к какому-либо клубу так же важно, как объявить достоверный результат и место. Информатору всегда нужно делать паузы для выплескивания эмоций зрителями. Он никогда не должен высказывать недовольства какими-либо аспектами соревнований. Информатор придерживается установленного порядка при проведении процедуры награждения. Обязанность информатора — информировать всех о ходе соревнований в приятной и учливой манере. Это трудная работа, но необходимая для хорошего проведения соревнований. Микрофон должен быть отключен, когда не делается никаких объявлений. Информатору следует строго придерживаться утвержденного сценария.

Судьи по награждению

Судьи по награждению в соответствии с положением о данных соревнованиях готовят необходимую атрибутику для награждения (флаги команд-участниц, дипломы, медали т. п.), проверяют готовность пьедестала почета и флагштоков, а также необходимых фонограмм у радиста, поддерживают связь с секретариатом, судьей-информатором, судьей-координатором, радистом, комендантом. Один из судей по награждению назначается старшим.

Врач соревнований

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению. Он несет ответственность за здоровье участников во время соревнований.

Врач соревнований должен:

- участвовать в работе мандатной комиссии, проверяя наличие в именных заявках визы врача о допуске участников к соревнованиям;
- осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- давать заключение о возможности или невозможности продолжения участником соревнования в случае травмы или его болезни;
- обеспечивать своевременное оказание медицинской помощи;
- заполнять раздел отчета главного судьи о медицинском обеспечении по окончании соревнований.

Комендант соревнований

Комендант соревнований совместно с администрацией спортивной базы отвечает за своевременную подготовку мест соревнований. Он подготавливает места для участников, судей и зрителей, обеспечив их всем необходимым, по указанию главного судьи и представителя организации, проводящей соревнование, а также обеспечивает выполнение работ по соответствующему художественному оформлению бассейна.

Комендант соревнований несет ответственность за соблюдение мер безопасности для участников, судей и зрителей соревнований, направленных на предупреждение заболеваний, травм и несчастных случаев, связанных с неисправностью оборудования бассейна и инвентаря, отсутствия спасательного имущества, нарушениями установленного порядка и дисциплины и т. д.

Комендант во время соревнований обязан находиться поблизости от места проведения заплывов и быть готовым для выполнения заданий главного судьи (его заместителя).

Главный секретарь, заместитель главного секретаря и секретари

Главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии, готовит все материалы и документацию для проведения соревнований (принимает технические заявки, картотеку при ее наличии, проводит жеребьевку участников, подготавливает стартовый протокол, при работе без карточек получает от представителей команд списки спортсменов с указанием их крупнейших побед), выпускает текущие и итоговые результаты соревнований, составляет технический отчет о соревнованиях.

Главный секретарь несет ответственность за правильное оформление документации соревнований. С разрешения главного судьи он

может давать информацию о соревнованиях представителям средств массовой информации.

Главный секретарь распределяет секретарей по участкам работы и совместно со своим заместителем руководит их работой. Он также несет ответственность за контроль результатов, получаемых с печатающего устройства электронно-финишной системы или получаемых после каждого заплыва от старшего секундометриста.

Секретари должны вносить результаты в официальные формы, вести списки вновь установленных рекордов и в случае необходимости — подсчет очков.

Главный секретарь немедленно уведомляет рефери и соответствующие судейские бригады, а также специалистов системы автоматической регистрации времени и табло об изменениях в стартовом протоколе или итоговых результатах.

Главный секретарь принимает всю необходимую документацию относительно участников соревнований только от официальных представителей команд.

Распределение участников по предварительным заплывам, полуфиналам и финалам

На соревнованиях без формирования стартового протокола дорожки в заплывах могут быть распределены жеребьевкой.

Для распределения участников по заплывам в технических заявках команд (в карточках спортсменов при их использовании) должны быть проставлены лучшие результаты, показанные спортсменами за предшествующие 12 месяцев. Участники, не имеющие в заявках официальных результатов, вносятся в конец списка. Их относительный порядок определяется жеребьевкой, так же определяется и порядок спортсменов с одинаковыми заявочными результатами. На всех дистанциях распределение участников должно проводиться следующим образом: при двух предварительных заплывах пловец с лучшим результатом включается во второй заплыв, пловец со вторым результатом — в первый, следующий пловец — снова во второй и т. д. При соревнованиях с полуфиналами такие заплывы должны быть перенесены в соответствующую часть программы соревнований.

Правила техники плавания

Старт

Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем и комплексным плаванием осуществляется прыжком. После продолжительного свистка пловцы должны встать на стартовые тумбочки и остаться там. По команде стартера «На старт!» они немедленно принимают неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу

на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер подает стартовый сигнал — сирену (выстрел, свисток). Стартовым сигналом также может служить команда «Марш!» и одновременно резкое опускание флага маховым движением вниз.

Старт в заплывах на спине и комбинированной эстафете выполняется из воды. По первому длинному свистку пловцы должны немедленно войти в воду. По второму длинному свистку рефери пловцы без задержки занимают стартовую позицию. Убедившись, что все спортсмены приняли стартовое положение, стартер дает команду «На старт!». Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер дает стартовый сигнал. При отсутствии главного судьи (рефери) его команды подает стартер. Главный судья (рефери) может не подавать короткие сигналы в случае готовности участников к старту. Не разрешается оказывать помощь участникам эстафеты при взятии ими старта (держат за руки, за ноги, подталкивать и т. п.).

На международных соревнованиях команда «На старт!» подается стартером на английском языке («Take your marks») и транслируется через динамики, установленные в каждой стартовой тумбочке. Звук от динамика должен быть достаточно громким, чтобы гарантированно повторить сигнал, возвращающий участников при фальстарте.

Любой пловец, стартовавший до подачи стартового сигнала, дисквалифицируется. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, то заплыв должен быть продолжен, а пловец-нарушитель дисквалифицируется после окончания заплыва. Если дисквалификация объявлена до стартового сигнала, то сигнал не подается, оставшиеся пловцы отзываются со стартовых тумбочек, и старт дается снова.

Сигнал фальстарта должен быть таким же, как и стартовый сигнал, он дублируется сбросом фальстартового шнура. Если решение о фальстарте примет рефери, он свистком должен сигнализировать об этом стартеру, который затем подает сигнал фальстарта.

В случае если ошибка пловца последовала за ошибкой судьи, то пловцу она не засчитывается.

Вольный стиль

Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции. Исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, в которых вольный стиль — это любой другой способ, кроме способа плавания на спине, брасса и баттерфляя.

Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише. Любая часть тела пловца должна разрывать

поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

На спине

Перед стартовым сигналом пловцы должны занять исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять на краю сливного желоба или упираться в него пальцами запрещено.

После стартового сигнала и после поворота пловец отталкивается от стенки (поворотного щита) и плывет на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно. Положение головы не регламентируется.

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки его голова должна разорвать поверхность воды.

При выполнении поворота пловцу нужно коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловцу необходимо вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.

На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

Брасс

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

Все движения рук должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений. Руки нужно выносить вперед от груди выше или ниже поверхности воды. Локти находятся под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки возвращаются назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

В течение каждого полного цикла какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наиширочайшей части второго гребка. Разрешается дельфинообразное движение ногами вниз во время или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом, пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Объяснение: удар ногами дельфином не является частью цикла движений и разрешается только после старта и поворота, пока выполняется гребок руками к ногам или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом, пока тело полностью погружено в воду. Не разрешается выполнять дельфинообразное движение ногами до момента начала гребка руками после старта и поворота.

Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

Баттерфляй

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

Обе руки проносятся вперед вместе над водой и возвращаются обратно одновременно в продолжение всего заплыва.

Все движения ног вверх и вниз выполняются одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота.

В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

Комплексное и эстафетное плавание

В комплексном плавании спортсмен преодолевает дистанцию четырьмя способами, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль. Завершение каждой четверти дистанции должно выполняться по правилам финиша данного способа плавания.

В комбинированной эстафете спортсмены проплывают дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль. Каждый участник эстафеты должен финишировать в соответствии с правилами данного способа плавания.

Прохождение дистанции

Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию для того, чтобы его результат был засчитан. Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.

Во всех заплывах при выполнении поворотов пловцу нужно коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна. Поворот производится от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

Пловец, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идет и не отталкивается от дна.

Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.

Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, дисквалифицируется. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве; если это произошло в финале (полуфинале) — вынести решение о повторном розыгрыше финала (полуфинала). Если это нарушение совершено намеренно, то рефери должен доложить о нем представителю организации, проводящей соревнование, и представителю федерации, членом которой является нарушитель.

Во время соревнований пловцам не разрешается использовать или надевать какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (перчатки с перепонками, ласты и т. д.). Разрешается надевание защитных очков.

Любой пловец, не являющийся участником проходящего заплыва и вошедший в воду до завершения заплыва всеми участниками, отстраняется от дальнейшего участия в этих соревнованиях.

В каждой команде эстафетного плавания должно быть четыре пловца, если иное не предусмотрено Положением о соревнованиях.

В эстафетном плавании команда, пловец которой оторвет ноги от стартовой тумбочки раньше, чем участник предыдущего этапа коснется стенки, дисквалифицируется.

Команда эстафетного плавания должна быть дисквалифицирована, если ее участник, кроме пловца, назначенного плыть данный этап, окажется в воде до окончания дистанции участниками всех команд.

Участники эстафетной команды и их очередность заявляются до заплыва. Участник эстафетной команды имеет право стартовать только на одном этапе. Состав эстафетной команды может быть изменен между предварительными и финальными заплывами. Замена участников эстафетной команды проводится из числа пловцов, заявленных организацией на эстафету в соответствии с технической заявкой. Нарушение порядка именной очередности проплыва этапов ведет к дисквалификации. Замещение может быть сделано только по медицинским показаниям, подтвержденным документально.

Пловец, закончивший свою дистанцию или этап в эстафетном плавании, должен как можно быстрее покинуть ванну бассейна, не мешая при этом другим пловцам, не закончившим свою дистанцию. В противном случае пловец, совершивший ошибку, или эстафетная команда дисквалифицируются. Выход разрешается только по боковым лестницам.

В случае если нарушение повлияло на результат пловца, рефери имеет право предоставить ему новую попытку в следующих заплывах; если нарушение произошло в финале или в последнем заплыве — назначить его переплыв.

Не разрешается «лидирование», также не должны использоваться оборудование или другие средства для достижения такого же эффекта.

Хронометраж

Работа автоматической системы регистрации должна проходить под контролем назначенных для этого судей. Данные, полученные от автоматической системы, используются для определения победителей, всех последующих мест, а также всех результатов, показанных на каждой дорожке. Места и результаты, определенные таким образом, должны иметь преимущество перед показаниями секундометристов. В заплывах, где автоматическая система полностью отказала или ясно видно, что она выдала ошибочные результаты, а также в тех случаях, когда пловцу не удалось вызвать срабатывания системы, официальными должны считаться результаты секундометристов.

При использовании автоматической системы регистрации результаты учитываются только с точностью до 0,01 с. При наличии результатов

с точностью до 0,001 с третий знак не учитывается или используется при распределении мест. В заплыве с одинаковыми зарегистрированными результатами с точностью до 0,01 с все пловцы, имеющие эти результаты, занимают одно и то же место. Время, показываемое на демонстрационном табло, должно иметь точность только до 0,01 с.

Любое устройство для измерения времени, которое выключается судьей, считается секундомером. Такое ручное время регистрируется тремя секундометристами, назначенными или утвержденными представителем федерации страны, в которой проходит соревнование. Все секундомеры должны иметь свидетельства о поверке, гарантирующие их точность, выданные соответствующей контрольной организацией. Ручной результат регистрируется с точностью до 0,01 с.

Когда не применяется автоматическая система регистрации, официальное ручное время должно определяться следующим образом:

- если два из трех секундомеров зарегистрировали одно и то же время, а третий результат не совпадает, то одинаковое время должно стать официальным результатом;
- если все три секундомера зафиксировали различное время, то время секундомера со средним результатом должно считаться официальным;
- когда сработали только два из трех секундомеров, официальным результатом должно быть их среднее время.

Если участник дисквалифицирован во время заплыва или после его окончания, то эта дисквалификация отмечается в официальном протоколе результатов, но ни время, ни место участника не указываются и не объявляются.

В случае дисквалификации эстафеты зафиксированные результаты этапов до момента дисквалификации отмечаются в официальном протоколе результатов.

Во время проведения эстафет все результаты 50- и 100-метровых отрезков для пловцов первых этапов должны быть зафиксированы и затем опубликованы в официальных результатах.

Определение результатов

Если на соревнованиях используется система автоматической регистрации времени, то места и результаты, а также правильность смены этапов в эстафетном плавании, определенные с помощью этой системы, имеют преимущество перед результатами секундометристов и решением судей на финише.

В случаях когда автоматическая система регистрации не срабатывает и не регистрирует место и / или время одного или нескольких пловцов в заплыве, тогда:

- записываются все результаты и места, определенные автоматической системой;

- записываются все ручные результаты и места, определенные судьями.

Официальные места определяются следующим образом:

- относительные места пловцов, имеющих результаты, зафиксированные системой автоматической регистрации времени, должны оставаться неизменными;

- место пловца, имеющего автоматический результат, но не имеющего автоматического места, определяется методом сравнения его результата с автоматическими результатами других пловцов;

- пловец, не имеющий ни автоматического места, ни автоматического результата, получает место, определенное системой полуавтоматической регистрации времени или тремя цифровыми секундомерами, или судьями на финише (если при этом ручной результат участника окажется в противоречии с местом, определенным ему судьями на финише, то его официальный результат определяется равным результату того участника, с которым его место и результат вступили в противоречие; в протоколе этот результат должен иметь пометку «Решение рефери»);

- если показания секундомеров (при одном судье-секундометристе на дорожку) расходятся с порядком прихода участников, определенном судьями на финише, то занятые места распределяются согласно решению судей на финише.

Официальные результаты определяются следующим образом:

- официальным результатом для всех пловцов, имеющих автоматический результат, будет являться этот результат;

- официальным результатом для всех пловцов, не имеющих автоматического результата, должно быть ручное время трех секундомеров (или одного) или время системы полуавтоматической регистрации времени.

Если официальные места спортсменов определены, а время пловца, закончившего дистанцию вторым, окажется лучшим, чем у первого, то им выводится среднее арифметическое время. Например, если результат первого — 58,00, второго — 57,80, то их окончательный результат — 57,90. Или (для стрелочных секундомеров) результат первого — 58,1, второго — 58,0, их окончательный результат — 58,1. Это же правило применяется в аналогичных случаях и при определении последующих результатов. Относительная последовательность мест пловцов должна быть установлена сравнением их официальных результатов. Если пловец имеет официальный результат, который равен официальному результату (результатам) одного или нескольких пловцов, то все пловцы, имеющие этот результат, должны иметь одно и то же место.

Подготовка студента к соревнованиям

Основой планирования тренировочных занятий являются конкретные задачи подготовки, а также сроки проведения соревнований. Чем выше спортивная квалификация, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В связи с тем что различают фазу становления, относительной стабилизации и временной утраты спортивной формы, в тренировочном цикле обычно выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период позволяет повысить уровень общей физической подготовленности, увеличить возможности функциональных систем организма, развить необходимые качества. Постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме и структуре, а также характеру воздействия на организм. Это способствует повышению специальной работоспособности. Большое внимание уделяется совершенствованию техники плавания в условиях, приближенных к соревновательным. Постепенно увеличивается доля скоростных упражнений в плавании основным способом.

Соревновательный период способствует стабилизации достигнутой подготовленности. На этом этапе важна уверенность в своих силах и психологическая готовность, а также устойчивость соревновательной техники. При подготовке к соревнованиям происходит значительное снижение объема тренировочной работы, что обычно называют «сужением». Продолжительность и характер «сужения» зависят от многих факторов: индивидуальной реакции организма на снижение нагрузки, особенностей предшествующей подготовки, текущего функционального состояния, особенностей и масштаба предстоящих соревнований и т. п.

В предстартовые дни тренировка строится сугубо индивидуально, зависит от уровня подготовленности, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Особое внимание уделяется распорядку дня, качеству ночного сна, питанию (нельзя допускать обезвоживания организма, переедания или полного отказа от пищи), психологическому настрою (полезной будет визуализация: представьте каждое мгновение своего идеального старта, ощутите максимально правильное исполнение всех движений, почувствуйте свою физическую готовность). Желательно отказаться от посещения мест с большим скоплением людей (угроза инфекций), избегать травмоопасных ситуаций, переохлаждения. В день старта может применяться специальная психологическая подготовка и соответствующая психологическому состоянию пловца разминка. Уверенность в своих силах и готовность побеждать в первую очередь самого себя позволяет спортсмену выйти на старт в состоянии «боевой готовности».

Между стартами необходимо создать условия, при которых организм сможет максимально восстановиться. Этому способствует прием жидкости после финиша (изотонический напиток, вода, разбавленный водой натуральный сок), упражнения на растяжку уставших мышц, восстановительный массаж и др. Если есть возможность «откупаться» после окончания заплыва в разминочном бассейне на невысоком пульсе в течение 15–18 мин — это будет способствовать утилизации лактата. В первые 30–45 мин после нагрузки возникают «углеводное и белковое окна», поэтому старайтесь употребить не меньше 50 г углеводов, например хлеб с медом, два яблока, изюм, фруктовый йогурт, фруктовый батончик, батончик мюсли и т. п. Углеводы, принятые в это время, быстро усваиваются и компенсируют затраченную энергию. Белковый (протеиновый) коктейль защищает мышцы и способствует их скорейшему восстановлению.

Переходный период обусловлен необходимостью восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Накапливаемое физическое и психологическое утомление может привести к перетренировке, повышает риск возникновения спортивных травм. В этот период при необходимости проводят профилактические и лечебные мероприятия. Тренировка в переходный период характеризуется незначительными нагрузками и небольшим объемом работы, что позволяет поддерживать определенный уровень тренированности. Переходный период дает возможность спортсмену восстановить силы и настроиться на предстоящую работу.

Для студентов, занимающихся учебным и оздоровительным плаванием, целенаправленная подготовка к соревнованиям не проводится. Контрольные испытания, которые могут проводиться в форме соревнований, являются средством педагогического контроля. Он необходим для коррекции учебно-тренировочного процесса, для развития и совершенствования студента с учетом его индивидуальных особенностей. Ваши личные достижения могут быть незаметны для других, главное — чтобы они были значимы для Вас.

Для достижения планируемых результатов необходимо не только разумно выполнять тренировочную работу, осуществлять самоконтроль, соблюдать правила безопасности и требования личной гигиены, но и следить за оптимальной организацией своего быта, учебы и досуга: отводить достаточно времени сну, избегать перегрузок и наложения стрессовых факторов, периодически проходить медицинский осмотр, рационально питаться.

Соблюдение режима питания и потребление качественных продуктов позволяет ускорить восстановительные процессы, повысить спортивную работоспособность и улучшить состояние здоровья студента.

При организации питания следует ориентироваться на «Требования к потреблению пищевых веществ и энергии для различных групп населения Республики Беларусь» (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь). Рациональность в питании предполагает достаточность в количественном, полноценность в качественном отношении и сбалансированность в оптимальном соотношении. Выделяют шесть классов питательных веществ: вода, углеводы, жиры, белки, витамины и минеральные вещества. Потребление воды должно составлять не менее 2 л в день. В дни тренировок и соревнований потребность в питьевой воде повышается. Любой переезд длительностью более 1 ч требует дополнительного потребления воды. Пить жидкость необходимо маленькими глотками, температура должна быть комфортной.

Углеводы являются важнейшим источником энергии. Рекомендуемое употребление углеводов составляет 6–10 г/сут. Жиры обладают высокой энергетической ценностью (9 ккал на 1 г) и необходимы для обеспечения обменных процессов и образования биологически важных веществ, усвоения жирорастворимых витаминов, они также выполняют защитную функцию. Содержание жира в рационе должно быть не менее 20 % и состоять из жиров животного и растительного происхождения. Белки обеспечивают рост, развитие и обменные процессы в организме. Аминокислоты являются материалом для строения клеток, синтеза ферментов, гормонов и других биологически активных соединений. Многие аминокислоты являются незаменимыми и должны поступать с едой. Суточное потребление белков должно составлять 1,5–2,0 г/сут. При правильном питании необходимости в дополнительном приеме витаминов и минералов нет, однако из-за негативного влияния внешних факторов и при больших по объему физических нагрузках может понадобиться прием фармакологических средств по назначению врача.

В ежедневном рационе должны присутствовать молочные и мясные продукты, овощи, фрукты, мучные и крупяные изделия. При составлении рациона следует придерживаться суточного соотношения углеводов, белков и жиров – 4:1:0,75. Между приемом пищи и тренировкой (соревнованиями) по плаванию должно пройти не менее 2,5 ч. Минимальный период после завтрака (небольшой по объему, но с обязательным включением горячего) составляет 1,5 ч. Пищу, богатую углеводами, рекомендуется употреблять на завтрак. Обед должен включать в себя все три компонента – углеводы, белки и жиры. Белковая пища долго переваривается, поэтому ее лучше употреблять на ранний ужин. Актуальна организация дополнительного ужина (фрукты, орехи, йогурт, кефир).

12. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ И СПАСАНИЕ УТОПАЮЩИХ

Водная среда — незаменимое природное средство оздоровления организма человека и прекрасный природный «тренажер», создающий благоприятные условия для развития физических качеств. Однако любое нахождение человека на воде или около нее является и повышенным фактором риска для здоровья. Для устранения появления отрицательных сторон общения человека с водой разработаны правила, при соблюдении которых обеспечивается безопасность нахождения человека на воде. К ним относятся правила охраны жизни людей на водах Республики Беларусь, инструкция о порядке работы плавательных бассейнов. Правила определяют порядок пользования водными объектами и являются обязательными для граждан, предприятий, организаций, учреждений, учебных заведений и других субъектов хозяйствования независимо от форм собственности на всей территории Республики Беларусь.

Меры безопасности при пользовании пляжами, местами массового отдыха у воды и плавательными бассейнами на естественных и искусственных водоемах

Места, отводимые под пляжи и для массового отдыха у воды, должны отвечать следующим требованиям:

- прибрежная территория должна быть хорошо спланирована, иметь дождевые стоки и отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- располагаться выше по течению на 2 км или не ближе 2 км вниз по течению от возможного источника загрязнения воды или ближайшего населенного пункта и не менее 1000 м от портовых сооружений, пирсов, причалов и т. д.;
- на пляжах и в местах массового купания на удалении не более 5 м от уреза воды должны быть установлены щиты со спасательным инвентарем (спасательные круги, концы Александра);
- дно акватории пляжа должно быть ровным, плотным, с пологим спуском, лишено уступов до глубины 1,75 м при ширине полосы от берега не менее 15 м, свободно от тины, водных растений, очищено от коряг, камней, лома и других предметов, максимальная глубина у берега — не более 50 см;
- на акватории пляжа не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, водоворотов и воронок, скорость течения не должна

превышать 10 м/мин, при большей скорости должны быть установлены приспособления для ее замедления;

- площадь водного зеркала на проточных водоемах должна составлять 5 м² на одного купающегося, на непроточных — в 2–3 раза больше;

- на каждом пляже выделяется участок акватории для купания не умеющих плавать с глубиной не более 1,2 м, обозначенный поплавковой линией или огражденный штакетным забором;

- в месте купания на глубине 1,2–1,3 м устанавливается водомерная рейка, граница заплыва обозначается буйками оранжевого цвета, расположенными на расстоянии 25–30 м один от другого и до 20 м от линии глубин 1,2–1,3 м, которая не должна выходить в зону судового хода.

Участки для прыжков в воду оборудуются в некотором отдалении от общих мест купания. Прыжки в воду могут осуществляться, если глубина водоема имеет соответствующие характеристики, но с минимальной глубиной не менее 3,5 м при высоте вышки (трамплина) в 1 м.

На пляжах, местах массового отдыха у воды, базах отдыха, плавательных бассейнах на видных местах устанавливаются стенды со следующей информацией:

- правила поведения на воде;
- рекомендации отдыхающим о порядке купания и приема солнечных ванн;
- приемы спасания и оказания первой помощи пострадавшему;
- сведения о метеорологической обстановке и условиях;
- схематическое изображение территории и акватории пляжа с указанием глубин и опасных мест;
- номера телефонов скорой помощи, ближайшего лечебного учреждения, спасательной станции, милиции;
- расписание занятий, тренировок, соревнований с указанием лиц, ответственных за безопасность на воде.

Ежегодно, перед началом купального сезона, дно акватории, отведенной для купания людей, должно быть обследовано водолазами и очищено от посторонних предметов.

Отдыхающим у воды запрещается:

- купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов (ст. 46 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях);

- загрязнять и засорять водоемы, нарушать режим содержания водоохраных зон (ст. 59 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях);

- распивать спиртные напитки, входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;

- заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва;
- подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавсредствам;

- взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы;

- прыгать в воду с лодок, катеров и причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей, а также в местах, где неизвестны глубина и состояние дна;

- использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению;

- плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах и других предметах, не соответствующих требованиям, предъявляемым к плавсредствам;

- организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, а также допускать действия, которые могут являться причиной несчастного случая;

- подавать ложные сигналы тревоги;

- оставлять малолетних детей без присмотра;

- купание лиц, имеющих заразные кожные заболевания;

- стирка белья и купание животных.

Выход на платформу вышек для прыжков в воду высотой от 3 м и более допускается только с разрешения инструкторов (тренеров) и в их присутствии.

Во время обучения плаванию и тренировок ответственность за обеспечение безопасности на воде несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку.

Для проведения занятий по обучению плаванию, по водным видам спорта допускаются лица, имеющие диплом о высшем, специальном среднем физкультурном образовании по водным видам спорта или прошедшие курсы по обучению плаванию и оказанию помощи пострадавшим на воде и имеющие удостоверение инструктора-общественника.

Охрана жизни людей на водах осуществляется:

- спасательными станциями и постами — путем оказания помощи терпящим бедствие на воде;

- исполнительными комитетами и организациями ОСВОДа — через организацию и проведение разъяснительной работы среди населения, а также других мероприятий.

В зависимости от сложности и объема работы по охране жизни людей на воде устанавливаются три разряда спасательных станций и спасательный пост. Открытие всех оздоровительных объектов на берегах водоемов без наличия на них оснащенных спасательных постов и подготовленных кадров спасателей категорически запрещается.

При проведении туристских походов, экскурсий, коллективных выездов на отдых и других массовых мероприятий на водоемах руководители приказом по предприятию, учреждению, организации назначают лиц, ответственных за безопасность людей на воде, общественный порядок и охрану окружающей среды.

Причинами утопления могут являться: холодовый шок (охлаждение организма), перегревание на солнце и резкое погружение в воду, травматический шок (от удара о воду животом, наружными половыми органами и др.); сочетание вестибулярных расстройств с асфиксией (попадание холодной воды в среднее ухо и т. д.); чрезмерная гипервентиляция; острая ишемия миокарда (вследствие раздражения кожи холодной водой, особенно у пожилых людей) и др.

Выделяют несколько вариантов оказания помощи тонущим:

- с применением плавсредств (лодки, катера и т. д.) и другой техники (вертолеты, гидропланы и т. д.);
- спасание вплавь;
- с использованием спасательных средств, оборудования и инвентаря;
- сочетание предыдущих вариантов.

Для успешного спасания утопающих необходимо выполнять следующие требования: поддерживать утопающего на плаву и предотвратить попадание воды в его дыхательные пути, ликвидировав тем самым угрозу его утопления; как можно быстрее доставить пострадавшего в безопасное место; обеспечить наиболее раннее оказание медицинской помощи.

Помощь вплавь оказывается лицам:

- уставшим, но имеющим достаточно сил, чтобы поддержать себя еще некоторое время; контролирующим свои действия;
- тонущим (утонувшим), неконтролирующим свои действия.

В этих случаях необходимо доставить уставшего человека и сохранить свои силы, применяя самый экономичный способ плавания — брасс на груди. Оказывая помощь тонущему вплавь, не следует проявлять излишней торопливости и поспешности, так как это приводит к напрасной трате сил и времени.

Если Вы начали оказывать помощь пострадавшему, необходимо придерживаться **схемы спасания**:

1. Выбрать кратчайший путь к тонущему по берегу (бортику бассейна) и в воде. При возможности использовать спасательный инвентарь и подручные средства. Оставить на берегу ориентир места происшествия. При возможности вызвать помощь. Снять с себя обувь и хотя бы верхнюю одежду. В незнакомом месте входить в воду осторожно.

2. Подплывая к пострадавшему, не терять его из виду или заметить место его погружения. Плыть нужно так, чтобы остались силы на обратный

путь с пострадавшим и возможные спасательные действия. Плыть с учетом сноса тонущего и самого спасателя течением или волнами.

3. Подплывая непосредственно к тонущему, необходимо контролировать его действия с помощью визуального наблюдения. Для этого к нему нужно приближаться сзади и с поднятой головой за 15–20 м, чтобы избежать возможных захватов. Если пострадавший не способен управлять своими движениями, находится в возбужденном состоянии и существует опасность захвата, следует, нырнув, крепко захватить тонущего со стороны спины, ограничив его движения.

4. Подныривать к пострадавшему необходимо с открытыми глазами. Поднырнуть за 2–6 м до тонущего, развернув его к себе спиной, всплыть. Обязательное условие — чтобы тонущий не видел спасателя и не мог схватить его. Затем взять его так, чтобы он не мешал себя транспортировать и не смог схватить спасателя (рис. 23).

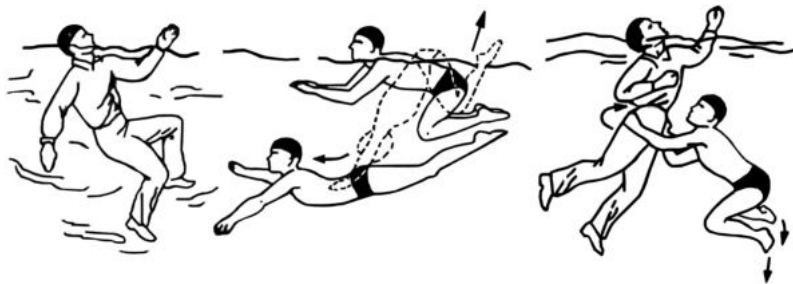


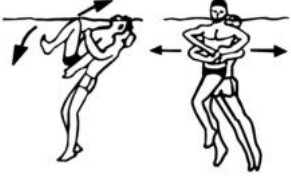
Рис. 23

5. В случае необходимости — освободиться от захватов техническим приемом (см. таблицу). Если освободиться невозможно, спасатель должен сделать вдох и погрузиться под воду (тонущий, стараясь остаться на поверхности, скорее всего, отпустит спасателя). При освобождении от захватов нужно помнить, что правильное действие приведет к минимальным человеческим жертвам. Вы быстро освободитесь от тонущего, погрузив его дыхательные пути под воду. Приемы освобождения от захватов не должны травмировать тонущего.

6. Применить один из приемов транспортировки и транспортировать к берегу. Обязательное условие — дыхательные пути пострадавшего должны находиться над водой (даже при транспортировке извлеченного со дна утонувшего). Если пострадавший находится в возбужденном состоянии, то его транспортируют тем способом, при котором невозможен захват спасающего.

Основные приемы освобождения от захватов тонущего

Захват	Приемы освобождения от захвата
Рукой за волосы спереди 	Одной рукой прижать кисть, держащую волосы, другой опереться в локоть тонущего. Переразгибая его руку в локтевом суставе, завести ее за спину
Спереди одной или двумя руками за запястье 	Свободной рукой взять за кисть захваченной руки, сделать резкое движение в сторону больших пальцев тонущего (к себе). Упереться ногами в грудь тонущего и оттолкнуться
Спереди двумя руками за оба запястья 	Сделать резкое движение руками в сторону больших пальцев тонущего. Упереться ногами в грудь или плечи тонущего и оттолкнуться
Сзади двумя руками за оба запястья 	Сгруппироваться, наклонившись вперед. Отводя назад вытянутые руки, поставить свои стопы на туловище тонущего и оттолкнуться
Спереди пальцами рук за шею 	1. Прижать свой подбородок к груди. Сделать резкое движение руками снизу вверх между руками тонущего. 2. Прижать свой подбородок к груди. Сделать круговое движение своими прямыми руками (руки вместе) снизу вверх с одновременным поворотом туловища. 3. Прижать свой подбородок к груди. Упереться снизу ладонями в локти тонущего и, ныряя вниз, оттолкнуть его руки вверх

Захват	Приемы освобождения от захвата
Сзади пальцами за шею 	Прижать свой подбородок к груди. Взяться за мизинцы тонущего и с силой развести их в стороны
Спереди или сзади обхват руками шеи спасателя 	Одной рукой, удерживая кисть «верхней» руки тонущего, резко поднять другой рукой его локоть вверх. Эту руку тонущего перевести через свою голову и завести за спину тонущему
Спереди захват туловища под руками 	Упереться руками в подбородок или нос тонущего и оттолкнуться
Сзади захват туловища под руками 	Взять пальцы рук тонущего и с силой развести их в стороны. Резко согнувшись, перевернуть тонущего через себя (кувырок вперед — в сторону)
Спереди или сзади захват туловища вместе с руками 	Погружаясь вниз, резко развести свои руки в стороны

7. Найти место для выхода из воды: близкое и удобное (невысокий берег и не топкий). Следует экономить свои силы. Способ выноса пострадавшего на берег зависит от высоты берега и количества спасателей. Обычно пострадавшего берут под мышки.

8. Положить пострадавшего на твердый грунт (по возможности не на камни) на спину и определить его состояние.

9. Выполнить при необходимости мероприятия по оживлению, соблюдая последовательность правил, предшествующих реанимации, и самих приемов реанимации.

10. Пострадавшего, пришедшего в себя, необходимо согреть. Вызвать медицинских работников, передав его им или родственникам.

Все спасенные в начальном периоде утопления с выраженной слабостью, гиподинамией, болью за грудиной, перенесшие кратковременную потерю сознания должны находиться под наблюдением врача.

Восстановительный период после утопления характеризуется возможностью появления в сроки от 30 мин до 1–2 и более суток отека легких (синдром «вторичного утопления»). В связи с этим рекомендуется наблюдение в стационаре.

При массовых несчастных случаях основное внимание обращают на четкую организацию спасания. При недостаточном количестве спасательного инвентаря используют плавающие предметы (бревна, доски). Вначале спасают детей и слабоплавающих. Не следует заплывать в середину группы пострадавших. При оказании помощи спасатель должен быть уверен в своих силах.

Наиболее распространенные приемы транспортировки по воде:

1. Спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть и плывет, выполняя движения ногами брасом на спине или на боку.

2. Спасатель поддерживает пострадавшего «под мышки» и плывет, выполняя движения ногами брассом или кролем на спине.

3. Спасатель просовывает сзади руку под ближнюю руку пострадавшего и удерживает пальцами этой руки пострадавшего за нижнюю челюсть; сам спасатель, повернувшись на бок, лицом в сторону пострадавшего, плывет, выполняя движения свободной рукой и ногами, как при плавании на боку, или другое сочетание плавательных движений.

4. Спасатель, просунув сбоку свою руку под одноименную руку пострадавшего между плечом и туловищем, держа его за другую руку, транспортирует, удерживая пострадавшего одной рукой.

5. Одной рукой спасатель удерживает пострадавшего за волосы и транспортирует его, плывя на боку, на спине или способом «кроль без выноса рук» (рис. 24).

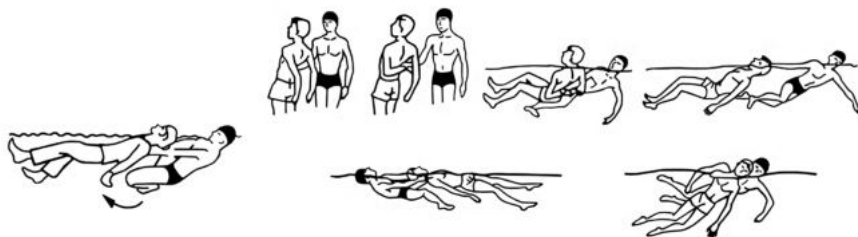


Рис. 24. Приемы транспортировки пострадавшего

Если тонущий не контролирует свои действия и поведение, применяются способы транспортировки, в которых должны соблюдаться два условия: безопасность для спасателя и нахождение способа дыхательных путей пострадавшего над водой, чтобы вода не попадала ему в рот и нос.

Бывают случаи, когда тонущий, охваченный паническим страхом, потеряв самообладание, изо всех сил старается как-нибудь ухватиться за своего спасателя. Хватает его за руки, шею, туловище или даже влезает на него. Эти захваты могут привести к гибели обоих людей, поэтому спасателю необходимо знание приемов освобождения от захватов.

Применяя приемы освобождения от захватов тонущего, спасатель должен соблюдать следующие правила:

1. Освобождаясь от захватов, самому уходить вниз, а спасаемого подталкивать вверх. Тонущий инстинктивно стремится приподняться над поверхностью воды и хватается за все предметы, обеспечивающие ему опору. Когда пловец уходит вниз, тонущий, как правило, выпускает его или ослабляет захват.

2. При освобождении от захватов не терять утопающего из вида.

3. После освобождения от захвата повернуть тонущего спиной к себе.

Если тонущий погрузился на дно, надо нырнуть за ним, учитывая возможный снос течением или волнами. После каждой неудачной попытки необходимо всплыть на поверхность воды и провести гипервентиляцию легких, а затем продолжить поиск. Найдя утонувшего, лежащего лицом вверх, подплывают со стороны головы (лицом вниз — подплывают со стороны ног), берут под мышки (за руку, за волосы), энергично оттолкнувшись от дна, всплывают на поверхность с помощью движений ногами (ногами и одной рукой). Транспортируют удобным способом, принимая во внимание вероятность того, что пострадавший может начать дышать, прийти в себя и схватить спасателя.

Если не удалось найти утонувшего сразу после серии ныряний, выполняют последовательный осмотр места утопления. Уточняют, есть ли под водой течение; если оно есть, то нужно осуществлять поиск по течению чуть ниже того места, где пострадавший погрузился под воду. При отсутствии визуального контроля за местом погружения пострадавшего следует запомнить, где человек погрузился, и взять ориентиры на берегу или оставить заякоренный плавающий буй (предмет). Спасатель, приближаясь ко дну, должен вести постоянный контроль за его поверхностью и не поднимать со дна ил своими движениями. Найдя утонувшего, необходимо оценить свои возможности в этот момент для подъема тела на поверхность и при недостаточном запасе воздуха всплыть и произвести повторное ныряние.

Поиск утонувшего может осуществляться несколькими способами: с использованием плавсредств и спасательного инвентаря, вплавь, с применением водолазного снаряжения, с использованием всех предыдущих способов.

Действия спасателя после выноса тела утонувшего на берег или подъема на плавсредство:

- уложить утонувшего на твердую поверхность на спину и максимально освободить тело от верхней одежды;
- освободить грудную клетку пострадавшего от одежды, сковывающей ее (расстегнуть пуговицы рубашки, лифа и т. п.);
- произвести внешний осмотр тела с целью выявления физической целостности (найти переломы, кровотечения и другие травмы);
- устранить кровотечения, зафиксировать переломы конечностей. При наличии пневмоторакса (нарушение целостности грудной клетки и легких) закрыть это отверстие (лейкопластырем, рукой и т. д.);
- открыть рот утонувшему следующими способами: надавить указательным и средним пальцами на нижнюю челюсть, за мочки ушей, выдвигая ее вперед, а большими пальцами оттянуть вниз подбородок; надавить одной рукой на лоб, другой — на подбородок; ввести между верхних и нижних коренных зубов плоский и твердый предмет и открыть рот;
- удалить инородные предметы (слизь, песок и т. п.) из верхних дыхательных путей;
- удалить воду из желудка и верхних дыхательных путей следующими способами: встать над пострадавшим, обхватить его тело двумя руками в области живота и приподнять вверх, затем опустить вниз (3—4 раза), тело повернуть животом книзу и поднять нижнюю часть туловища, создавая его наклон в сторону головы; положить нижнюю часть грудной клетки на бедро своей ноги, согнутой в колене (рис. 25);



Рис. 25

- извлечь язык из рта и зафиксировать его рукой или с помощью петли или другим способом (рис. 26);



Рис. 26

- положив утонувшего на спину, запрокинуть голову назад и подложить под верхний край лопаток предмет (валик одежды, горку песка и т. п.);
 - по внешним признакам определить наличие дыхания движение груди и живота, соответствующие вдоху и выдоху; запотевание полированных предметов (стекло, часы, банка, галька и т. п.) при поднесении их ко рту и носу;
 - по внешним признакам определить, работает ли сердце (наличие пульса на сонной артерии); реакцию зрачков на свет (при попадании света на зрачок он уменьшается);
 - выбрать последовательность своих действий в зависимости от количества спасателей; если спасатель один — он располагается с левой стороны у изголовья пострадавшего;
 - при необходимости начать выполнять искусственное дыхание или непрямой массаж сердца, или сочетание этих реанимационных приемов.
- При оказании первой помощи пострадавшим в бессознательном состоянии, но с сохраненным самостоятельным дыханием и кровообращением

(обморок) особое внимание обращают на поддержание проходимости верхних дыхательных путей. Пострадавшего укладывают в боковое фиксированное положение с опущенной вниз головой или вводят воздуховод (трубку Сафара или Андреева), при необходимости расстегивают (разрывают) одежду. Для приведения в сознание необходимо побрызгать на лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт или уксус, пощекотать ноздри. Если состояние не улучшается, приступают к искусственной вентиляции легких. Применяя способы искусственной вентиляции легких (искусственного дыхания), следует следить за тем, чтобы воздух поступал в легкие, а не в желудок. Оказание первой помощи утонувшему основано на возможно быстром обеспечении проходимости дыхательных путей.

К основным реанимационным приемам относятся искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание) и непрямой массаж сердца при остановке кровообращения (рис. 27).



Рис. 27. Проведение искусственного дыхания:

а — с непрямым массажем сердца;

б — способом «изо рта в нос»;

в — «изо рта в рот» (В. И. Кубышкин, 1988)

Подготовку к проведению искусственного дыхания выполняют как можно быстрее, поэтому одежду с пострадавшего не снимают (только расстегивают или надрывают); спасатель, стоя на одном колене, кладет пострадавшего правым боком нижним краем грудной клетки на свое бедро так, чтобы верхняя часть его туловища и голова свисали вниз. Опустив руки под мышки пострадавшего, спасатель, нажимая пальцами на подбородок, открывает его рот, очищает пальцем, обернутым тканью, рот от слизи, ила и песка; удаляет воду, сдавливая руками нижнюю часть грудной клетки в ритме 14–16 раз в мин. Если удаление воды проводят два спасателя, пострадавший должен опираться нижним краем грудной клетки на две сомкнутые замком руки стоящих рядом спасателей. Двумя другими руками они удерживают пострадавшего за плечи и,

опустив его головой вниз, выливают воду. Все подготовительные мероприятия к искусственной вентиляции легких должны занимать до 40 с.

Наиболее эффективными являются способы, осуществляемые с помощью специальных аппаратов. Из способов, не требующих специального оборудования, самыми эффективными являются «изо рта в рот» и «изо рта в нос». Они просты по выполнению и обеспечивают поступление в легкие пострадавшего 1000–2000 мл теплого воздуха. Пострадавшего лучше положить на спину. В неудобных условиях, например в лодке, можно выполнять искусственную вентиляцию легких (искусственное дыхание) этими способами при положении пострадавшего сидя. Для осуществления вдоха спасатель выдыхает воздух из своих легких в рот или нос пострадавшему. Чтобы воздух сразу поступал в легкие пострадавшего, его нос или рот (в зависимости от способа) закрывают и держат голову запрокинутой. Выдох при этих способах происходит пассивно, за счет спадения легких пострадавшего. Вдувания и паузы должны ритмично чередоваться 12–14 раз в минуту для взрослых и 18–20 раз для детей. Применяя данные способы, важно следить, чтобы вдуваемый воздух поступал в легкие, а не в желудок. В особо трудных случаях пользуются подручными или специальными трубками. Их вводят в рот или нос пострадавшего и направляют вдуваемый воздух непосредственно в дыхательное горло.

Помимо восстановления дыхания, нередко требуется восстановить и кровообращение. Наиболее простым методом стимуляции сердечной деятельности является непрямой (закрытый) массаж сердца.

При подготовке к выполнению непрямого массажа сердца пострадавшего кладут на спину, на жесткую поверхность. Схема выполнения непрямого массажа сердца следующая: оказывающий помощь кладет две руки (одна на другую) на грудину пострадавшему выше мечевидного отростка (4 см вверх от нижнего края и 4 см влево) и периодически надавливает на область сердца с частотой обычных сердцебиений (рис. 28).



Рис. 28. Непрямой массаж сердца

Сдавливание грудной клетки должно достигать 3–7 см, частота надавливаний 60–70 раз в минуту. Последовательные действия в виде выполнения массажа сердца (6–8 надавливаний на область сердца) можно периодически чередовать с выполнением искусственного дыхания (1–2 вдоха). При травмах грудной клетки нельзя применять закрытый массаж сердца.

Техника выполнения закрытого массажа сердца:

- после предварительных действий спасателя он кладет на выбранную для массажа точку грудины проксимальную часть ладони одной руки после максимального ее разгибания в лучезапястном суставе и накладывает кисть другой руки на тыльную поверхность первой так, чтобы кисти образовали «бабочку». Пальцы обеих рук приподнять, чтобы не касаться ими грудной клетки при массаже;

- руки реаниматора должны быть выпрямлены в локтевых суставах и перпендикулярны по отношению к поверхности грудной клетки пострадавшего. Только при таком расположении рук можно обеспечить строго вертикальный толчок грудины, приводящий к сдавливанию сердца;

- реаниматор быстро наклоняется вперед так, чтобы тяжесть тела перешла на руки, тем самым смещая грудину вниз к позвоночнику;

- после короткого надавливания на грудину реаниматор быстро отпускает ее, таким образом искусственная систола сменяется диастолой. Во время диастолы руками следует касаться только грудной клетки пострадавшего, нельзя продолжать давить на нее, но и неправильно отнимать руки от груди. При проведении непрямого массажа сердца возможным осложнением является перелом ребер, который диагностируется по характерному хрусту во время сдавливания грудины. Это осложнение не должно служить основанием для прекращения массажа. Главное при этом – своевременное обнаружение напряженного пневмоторакса (нарушение целостности грудной клетки и легких), который может возникнуть при травме легкого отломками ребер, и незамедлительное дренирование плевральной полости.

Свидетельством эффективности массажа сердца является восстановление глазных рефлексов на фоне дыхания.

13. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛЕКСИКА

Терминология – система терминов, используемых в определенной области знаний. Термин не только обозначает понятие или действие, но и уточняет его, отделяя от смежных. Терминология облегчает обще-

ние, особенно в процессе обучения. Краткие слова-термины сокращают сроки восприятия информации и делают учебно-тренировочный процесс более компактным и целенаправленным.

Умение плавать — умение преодолеть расстояние 25 м при глубине более 1,5 м на поверхности, в толще воды, используя только собственные мышечные усилия, не используя каких-либо подручных средств.

Купание — погружение в воду (для мытья, лечения и т. п.), нахождение в водной среде без плавательных упражнений, с опорой о дно.

Нырание — плавание или передвижение под поверхностью воды с одноразовым запасом воздуха в легких.

Прыжок в воду — перемещение тела после отталкивания от точки опоры на суше в воду.

Подводный спуск (водолазное погружение) — совокупность мероприятий и действий, обеспечивающих погружение пловца (спортсмена, любителя, профессионала) под воду, нахождение на глубине в целях выполнения задания (упражнения) и всплытие (подъем) на поверхность с обеспечением всех мер безопасности.

Самостоятельное плавание — выполнение плавательных упражнений (без специальных заданий) под контролем (проводящего, спасателя и т. п.), в организованной акватории (бассейне и т. п.), в ограниченное время.

Свободное плавание — нахождение в водной среде без ограничения действий и времени, без контроля со стороны.

Водные виды спорта — виды спорта, связанные с двигательными действиями человека, выполняемыми в условиях и с использованием водной среды регламентированными **правилами соревнований**, выделившиеся из спортивного плавания и базирующиеся на навыках плавания и ныряния (спортивное плавание и его виды, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание, подводное плавание, спасательное многоборье).

Способ плавания — плавательные движения только с опорой о воду (без вспомогательных средств) с целью перемещения человека в водной среде.

Стиль плавания — способ плавания, имеющий индивидуальные особенности, не изменяющие общей, характерной для данного способа, структуры движений.

Плавательное движение — движение за счет собственных мышечных усилий, выполняемое в водной среде.

Плавательные упражнения — разнообразные способы плавания или их элементы.

Спортивный способ плавания — плавательные движения в водной среде, регламентируемые правилами соревнований по плаванию.

Облегченный способ плавания — плавательные движения (выполняемые по укороченной траектории), позволяющие человеку удержи-

ваться на поверхности воды для обеспечения непрерывного дыхания (без выдоха в воду).

Прикладной способ плавания — плавательные упражнения, обеспечивающие выполнение задач прикладного плавания (сохранения жизни человеку).

Самобытные (народные) способы плавания — в этих способах двигательные действия напоминают движения животных, названия профессий и т. п. (движения недостаточно эффективны для быстрого перемещения пловца в воде).

Вольный стиль — вид программы соревнований в плавании, в котором спортсмен может плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции.

Баттерфляй: 1) способ плавания, в котором движения ногами выполняются брассом, а обе руки проносятся вперед вместе над водой и возвращаются обратно одновременно. На официальных спортивных соревнованиях движения как в способе плавания «баттерфляй» спортсменам выполнять запрещено, согласно правилам соревнований; 2) вид программы соревнований, в котором спортсмены плывут дистанции или часть дистанции способом плавания «дельфин» (движения ногами как в способе плавания «брасс» запрещены правилами соревнований).

Дельфин — способ плавания, в котором движения ногами выполняются одновременно в вертикальной плоскости вверх и вниз (ступни ног не могут выполнять попеременные движения), руки проносятся вперед вместе над водой и возвращаются обратно одновременно, все движения выполняются в положении пловца на груди (разновидность способа плавания «баттерфляй»).

Дистанция — расстояние, проплываемое спортсменом.

«Отрезок» — часть какой-либо дистанции.

Старт — двигательное действие, выполняющее функцию преодоления инерции покоя тела и быстрее перехода к циклической деятельности. В технике старта выделяют следующие **фазы**: исходное положение, натяжение, подготовительные движения, отталкивание (толчок), полет, вход в воду, скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

Поворот — двигательные действия для изменения направления движения. Фазы поворота: подплывание, касание, вращение, толчок, скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

Техника физических упражнений — наиболее эффективные способы выполнения упражнений, в которых задача упражнения решается наиболее целесообразно.

Техника плавания — совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком в условиях водной среды для достижения определенной цели.

Техника спортивного плавания — рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовывать свои двигательные возможности и высокий результат на соревнованиях.

Цикл движений — последовательность определенных движений, повторяющихся во времени и пространстве.

Полный **цикл движений состоит** из рабочих и подготовительных движений — **периодов**.

Фаза — часть движения (периода). В момент смены фаз условно выделяют **граничные позы** пловца — мгновенные положения звеньев тела. Каждая фаза имеет свое название в различных способах плавания.

Движитель — совокупность биоэнергий, взаимодействующая с водой с целью создания движущей силы.

Гребок — рабочий период цикла движений рук (под водой).

Пронос — фаза подготовительного периода цикла движений рук (над водой).

«**Удар**» — рабочая фаза движений ногами в способах плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «дельфин».

Отталкивание — рабочая фаза движений ногами в способе плавания «брасс» или в других способах, когда стопы и голени выполняют движение в стороны-назад-внутри.

Толчок — кратковременное движение, характеризующееся большим проявлением усилий в окончании отталкивания.

Скольжение — перемещение тела в воде по инерции (без движений).

Наплыв — фаза движения (часть его) характеризующаяся неподвижностью части тела (рук или ног) в конкретный момент времени.

В движении пловца различают:

- положение тела в пространстве — местоположение точки тела относительно системы отсчета;

- перемещение — меру изменения местоположения точки тела в пространстве в данной системе отсчета;

- траекторию — путь тела.

Траектория имеет направление, амплитуду и кривизну. Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной.

Движение характеризуется:

- **длительностью движения** — разностью момента конца и момента начала движения;

- **темпом** — частотой повторения циклов движения в единицу времени;

- **скоростью** — быстротой изменения положения точки тела в пространстве с течением времени (при изучении техники движений)

рассматривают линейные, угловые, средние внутрицикловые и мгновенные скорости);

- **«шагом»** — расстоянием, проплываемым спортсменом за один цикл;
- **ускорением** — быстротой изменения вектора скорости за момент времени (линейное или угловое);

Время двигательной реакции (латентный период) — промежуток времени от подачи сигнала до первых движений спортсмена.

Натяжение — фаза старта, при которой спортсмен находится на переднем крае стартовой тумбочки, когда его общий центр тяжести впереди края опоры.

Угол вылета, угол входа в воду — углы между продольной осью тела и поверхностью воды.

Утопление — смерть от асфиксии в результате погружения тела в воду.

Асфиксия — рефлекторное прекращение дыхания вследствие спазма мышц гортани (голосовой щели).

Спасательное средство — средство для оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Схема спасания — последовательность действий при оказании помощи терпящим бедствие на воде.

Спасательная станция — стационарное сооружение на берегу водного объекта со штатным составом, специальным снаряжением и спасательными средствами, предназначенное для спасания и охраны жизни людей в районе ее действия.

Спасательный пост — стационарное или временное сооружение на берегу водного объекта со штатным составом и спасательными средствами, предназначенное для спасания и охраны людей в районе его действия.

Сопровождающий — лицо, находящееся рядом с занимающимся (посетителем) для обеспечения его безопасности в помещениях бассейна до входа в ванну бассейна и после выхода из нее.

Доска для плавания (плавательная доска) — спортивный инвентарь, обладающий положительной плавучестью и минимальным сопротивлением, способный увеличивать плавучесть части тела (ног, рук).

Дорожка (плавательная дорожка) — площадь водной поверхности между двумя разделительными шнурами и длиной бассейна.

Разделительный шнур (разделитель дорожек) — шнур, устойчивый к растягиванию, закрепленный между торцевыми стенками бассейна.

Акватория — водное пространство, ограниченное естественными, искусственными или условными границами.

Купальня — огороженная часть акватории водного объекта, предназначенная для купания детей и обучения плаванию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Булгакова, Н. Ж.* Плавание : учеб. для вузов / под. общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 2001. — 400 с.
- Викулов, А. Д.* Плавание : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. — М., 2004. — 367 с.
- Водные виды спорта : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 2003. — 320 с.
- Давыдов, В. Ю.* Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В. Ю. Давыдов. — М., 2007. — 100 с.
- Зенов, Б. Д.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б. Д. Зенов, И. М. Кошкин, С. М. Вайцеховский. — М., 1986. — 80 с.
- Зернов, В. И.* Плавание : метод. пособие / В. И. Зернов, В. Г. Ярошевич. — Минск, 1998. — 88 с.
- Зернов, В. И.* Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде : метод. пособие / В. И. Зернов, Т. В. Зернова. — Минск, 2001. — 124 с.
- Зернов, В. И.* Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов. — Минск, 2013. — 277 с.
- Зернов, В. И.* Техника спортивного плавания. Правила соревнований : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов [и др.]. — Минск, 2003. — 176 с.
- Козлов, А. В.* История развития плавания : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Т. В. Рыбьякова. — СПб., 2008. — 62 с.
- Козлов, А. В.* Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, А. А. Литвинов. — СПб., 2008. — 86 с.
- Козлов, А. В.* Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов. — СПб., 2012. — 52 с.
- Контроль за эффективностью тренировочного процесса студентов-пловцов : метод. рекомендации / сост. В. А. Пасичниченко. — Минск, 2002. — 28 с.
- Люсери, Б.* Плавание : 100 лучших упражнений / Б. Люсери ; пер. с англ. Т. Платоновой. — М., 2011. — 280 с.
- Маклауд, Й.* Анатомия плавания / Й. Маклауд ; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск, 2011. — 200 с.
- Методика подготовки пловцов-студентов : метод. рекомендации для студентов-спортсменов и преподавателей вузов / сост. Е. В. Польской, А. Л. Ломянский. — Минск, 2001. — 14 с.
- Нечунаев, И. П.* Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. — М., 2012. — 272 с.

Нигреева, И. Г. Оздоровительное плавание : метод. рекомендации по курсу «Физическое воспитание» для студентов спец. мед. групп / И. Г. Нигреева. — Минск, 2000. — 10 с.

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М., 2008. — 429 с.

Педролетти, М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / М. Педролетти ; пер. с фр. Е. Исаковой. — Ростов н/Д., 2006. — 176 с.

Плавание: ускоренное развитие гибкости и силы у пловцов высокого класса с помощью метода стимуляции биологической активности / А. А. Михеев [и др.]. — Минск, 2000. — 284 с.

Плавание : учебник / В. Н. Платонов [и др.] ; под. ред. В. Н. Платонова. — Киев, 2000. — 495 с.

Плавание: учеб. для техникумов физической культуры / В. А. Парфенов [и др.] ; под. ред. В. А. Парфенова. — М., 1981. — 247 с.

Польской, Е. В. Развитие выносливости в плавании: средства и методы тренировок : метод. рекомендации для студентов-спортсменов и тренеров-преподавателей вузов / Е. В. Польской. — Минск, 2005. — 20 с.

Правила охраны жизни людей на водах Республики Беларусь : утв. Постановлением Совета Министров Респ. Беларусь 11 дек. 2009 г. № 1623. — Минск, 2010. — 23 с.

Прикладное плавание: правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах / В. И. Зернов [и др.]. — Минск, 2012. — 111 с.

Раевский, Р. Т. Плавание : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. — Одесса, 2005. — 326 с.

Спортивное плавание. Путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. И. Андреева. — М., 2012. — Кн. 1. — 480 с. ; Кн. 2. — 543 с.

Физическая культура. Подготовка пловцов-разрядников к соревнованиям : метод. рекомендации / ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет». — Могилев, 2009. — 19 с.

Физическая культура : тип. учеб. прогр. для высш. учеб. заведений / сост. : В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. — Минск, 2008. — 60 с.

Фомиченко, Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. — М., 2001. — 104 с.

Чистова, Н. А. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди средствами специальной силовой подготовки : метод. рекомендации для тренеров и специалистов по плаванию / Н. А. Чистова, Т. Г. Фомиченко. — М., 1996. — 43 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
1. Историческая справка о развитии плавания.....	5
2. Ознакомление с плаванием и водными видами спорта.....	7
3. Плавательный бассейн	9
4. Экипировка и гигиена пловца.....	10
5. Правила безопасности при занятиях плаванием	13
6. Способы плавания.....	15
7. Формирование навыка плавания	19
8. Обучение спортивным способам плавания	32
9. Оздоровительное и лечебное плавание	55
10. Совершенствование техники спортивных способов плавания.....	62
11. Соревнования по плаванию, подготовка к ним и питание.....	79
12. Безопасность на воде и спасание утопающих	100
13. Профессиональная лексика	113
Список литературы	118

Учебное издание
Зернова Татьяна Владимировна
Зернов Владимир Иванович

ПЛАВАНИЕ
(с электронным приложением)

Учебное пособие

Редактор
Т. А. Беланко
Художник обложки
Т. Ю. Таран
Технический редактор
Т. К. Раманович
Компьютерная верстка
Ю. Г. Вержбицкой
Корректор
О. С. Сафронова

Подписано в печать 30.04.2015.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,97.
Уч.-изд. л. 7,92. Тираж 100 экз. Заказ 288.
Белорусский
государственный университет.
Свидетельство о государственной
регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/270 от 03.04.2014.
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.
Республиканское
унитарное предприятие
«Издательский центр Белорусского
государственного университета».
Свидетельство о государственной
регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 2/63 от 19.03.2014.
Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.