

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ  
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС  
ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ КУРСАНТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**Учебно-методическое пособие**

Белгород  
Белгородский юридический институт МВД России  
имени И.Д. Путилина  
2022

УДК 378.6  
ББК 75  
П 44

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Бел ЮИ МВД России  
имени И.Д. Путилина

Авторы: *А.А. Третьяков*, кандидат педагогических наук, доцент;  
*Б.А. Клименко*, кандидат педагогических наук, доцент; *Н.А. Алексеев*, профес-  
сор; *И.С. Беляев*; *С.И. Горелкин*.

Подготовительный курс обучения плаванию курсантов образова-  
П 44 тельных организаций МВД России : учебно-методическое пособие /  
А.А. Третьяков, Б.А. Клименко, Н.А. Алексеев [и др.]. – Белгород : Белго-  
родский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2022. –  
50 с.

ISBN 978-5-91776-432-0

Рецензенты:

**Ткаченко А.И.** – кандидат педагогических наук, доцент (Московский  
университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

**Толмачев А.А.** – ОПП УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В учебно-методическом пособии рассматривается проблема отсутствия умения плавать у курсантов образовательных организаций МВД России. Представлен курс обучения плаванию, позволяющий проводить занятия с курсантами, испытывающими водобоязнь, неуверенность при нахождении в воде и т.д. Подробно описана техника различных дыхательных упражнений, упражнений для освоения воды и правильных положений тела для дальнейшего изучения спортивных способов плавания.

Пособие предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 378.6  
ББК 75

ISBN 978-5-91776-432-0

© Белгородский юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина, 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>Раздел 1. Характеристика подготовительного курса по плаванию</b> ....	5
1.1. Основные педагогические принципы обучения и тренировки .....	6
1.2. Этапы начального обучения плаванию .....	10
1.3. Средства обучения и тренировки .....	11
1.4. Методы обучения и тренировки .....	14
1.5. Методы освоения техники плавания .....	18
1.6. Примерный тематический план занятий подготовительного курса по плаванию .....	21
<b>Раздел 2. Содержание подготовительного курса по плаванию</b> .....	23
2.1. Содержание занятий подготовительного курса .....	23
Занятие 1. Знакомство со свойствами воды .....	23
Занятие 2. Основы техники статического плавания на груди с неподвижной опорой .....	26
Занятие 3. Основы техники статического плавания на спине с неподвижной опорой .....	28
Занятие 4. Совершенствование техники статического плавания на груди и на спине с неподвижной опорой .....	31
Занятие 5. Основы техники плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами .....	33
Занятие 6. Совершенствование техники плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами .....	38
Занятие 7. Определение уровня освоения техники плавания изученных способов .....	39
Занятие 8. Подведение итогов подготовительного курса по плаванию ....	40
2.2. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию .....	40
2.3. Правила поведения на воде и требования безопасности .....	41
2.4. Навык плавания. Проблемы водобоязни .....	43
<b>Заключение</b> .....	46
<b>Библиографический список</b> .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Обучение плаванию, если только родители не занимались этим с ребёнком самостоятельно, начинается с дошкольных образовательных учреждений. Именно там дети впервые систематически начинают осваивать этот вид физической активности. Кроме развивающей направленности, занятия плаванием в детских садах выполняют оздоровительную, закаляющую функцию через игровой компонент физической активности [1, 2, 3]. Далее этот процесс продолжается в общеобразовательной школе и вузе, но уже с уклоном в обучение спортивным способам плавания [4, 5, 6]. Однако необходимо отметить, что в силу ряда объективных и субъективных причин (отсутствие бассейна и естественных водоемов, суровость природно-климатических условий, состояние здоровья, водобоязнь, стеснительность, непонимание важности овладения навыком плавания и т.д.) эффективность обучения сводится к нулю [7, 8, 9].

При всей зрелищности и эстетической привлекательности плавания позитивную эмоциональную отдачу от данных занятий можно получить лишь в том случае, когда человек не испытывает боязни воды и умеет уверенно держаться на ее поверхности. Достижение этого возможно, если человек чувствует себя в воде безопасно, ощущает, что вода держит его на поверхности. Представленный учебный курс по плаванию для курсантов и слушателей, посвящен изучению плавучести собственного тела, освоению и совершенствованию способов статического плавания, выдохов под водой с погружением лица и головы, техники движения ногами кролем на груди и кролем на спине с различными поддерживающими устройствами.

Основные целевые ориентиры учебного курса:

- обеспечение полноты ориентировки при изучении собственной плавучести;
- диагностика зоны ближайшего развития в плане возможностей освоения техники способов статического плавания и движений ногами с различными поддерживающими устройствами;
- мотивация курсантов к дальнейшему освоению техники способов плавания в полной координации как средства физического совершенствования, а также активного отдыха.

# РАЗДЕЛ 1.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО КУРСА ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание – циклический вид двигательной деятельности человека в водной среде, обладающий огромным оздоровительным потенциалом, жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Оно является составной частью физической культуры, следовательно использует основные понятия, категории, закономерности, принципы, теоретические положения физической культуры, учитывает современные тенденции ее развития [1, 5, 7].

Плавание является жизненно необходимым навыком, поскольку количество утоплений в год, по данным Госкомстата России, достигает 30 000 человек. Массовое обучение плаванию имеет государственное значение.

Велико положительное влияние физических упражнений в воде и заключается в следующем: разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для позвоночника и восстановления правильного положения тела; воспитание правильной осанки; улучшение координации движений; увеличение силы и тонуса мышц; коррекция плоскостопия; постановка правильного дыхания; улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание; приобретение навыков плавания; развитие волевых качеств, эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки [9, 11].

Нередко занятия по плаванию с курсантами и слушателями проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения [3, 12]. Некоторую сложность в этом случае представляет и организация соревнований по плаванию. Данное пособие рассматривает последовательность действий при организации процесса обучения.

Одной из задач настоящего пособия является обобщение опыта работы специалистов отечественного плавания. Составители попытались адаптировать накопленный опыт к условиям обучения плаванию в нефизкультурных вузах с учетом ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи.

Подготовительный курс по плаванию предназначен для курсантов первого курса и рассчитан на 8 занятий в объеме 16 часов. В общей системе организации работы по базовой физической культуре в вузе он выполняет функции пропедевтики и ориентирован на формирование ценностно-смыслового отношения курсантов к учебной деятельности (самооценка двигательного опыта, личностных качеств; притязание на определенный результат, степень трудности избираемой задачи). Ориентация образовательного процесса направлена не столько на операционально-технический уровень, сколько на формирование мотивационно-потребностной сферы личности курсантов.

Отличительной чертой предлагаемого пособия является организация личностного обращения внимания курсантов на самого себя и на свое сознание, в частности на результаты собственной активности в процессе обучения, а также их переосмысление в процессе подготовительного курса по плаванию для устранения причин возможных неудач и нахождения способов решения затруднений.

Поскольку практические занятия по плаванию в рамках базовой физической культуры ведут преподаватели разных спортивных специализаций, не имеющих собственного обширного плавательного опыта, содержание учебного курса по плаванию представлено наиболее развернуто. По каждому занятию указаны тема, учебные задачи, средства их решения с иллюстрациями, методическими указаниями.

## **1.1. Основные педагогические принципы обучения и тренировки**

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, прочности, наглядности и индивидуализации.

**Принцип сознательности и активности.** Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям. Степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Цель, которую ставит перед собой тренер-преподаватель, часто не совпадает с целью занимающихся, особенно на начальном этапе обучения плаванию. Тренер-преподаватель должен с пониманием относиться к тем мотивам, по которым курсанты начинают занятия физическими упражнениями, и использовать их для постепенного вовлечения в занятия плаванием. Необходимо учитывать, что характерная для плавания монотонная работа должна включать элементы игры, прыжки в воду, соревнования, отсутствие которых может привести к потере интереса к занятиям, формированию негативного отношения к плаванию. Принцип сознательности требует осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу, поэтому, предлагая группе то или иное упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны. Это возможно только при условии многообразия применяемых средств, методов и форм организации занятий, достаточного профессионального уровня тренера-преподавателя [11, 21, 23].

Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств – обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля.

В методике начального обучения плаванию применяется распределение занимающихся по парам (один выполняет – другой наблюдает и поправляет) – прием, широко применяемый на практике. Выполняя поочередно задания, занимающиеся учатся страховать друг друга, оказывать помощь и добиваться правильного выполнения упражнений под непосредственным руководством и контролем тренера-преподавателя.

Навыки самоконтроля и самостоятельности закрепляются путем выполнения домашних заданий. Примером может быть применение комплексов общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений, выполняемых перед занятиями. Полезны также задания для самостоятельной работы: разучить комплекс упражнений на суше; научиться делать выдохи в воду, открывать глаза в воде; увеличить проплываемое расстояние. Воспитанию активности занимающихся содействуют систематическая оценка достигнутых ими успехов и поощрение со стороны тренера-преподавателя. Они могут осуществляться по ходу выполнения упражнений на уроке, в конце каждого занятия и по окончании курса обучения плаванию [13, 16, 18].

Принцип сознательности предусматривает также понимание занимающимися прикладной ценности плавания, умения применить полученные знания (если это потребуются) для спасения собственной жизни и оказания помощи пострадавшему на воде [10, 12, 13].

**Принцип систематичности.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности. Принцип систематичности и прочности закрепления навыков в обучении наиболее полно отражает поговорка: «Повторение – мать учения».

Многократное повторение каждого упражнения в процессе обучения плаванию является незыблемым законом физического воспитания. В результате многократных повторений достигается совершенствование техники плавания и основных физических качеств, повышение функциональных возможностей. Необходимость многократных повторений предполагает применение большого объема разнообразных упражнений, изменение условий и методики их выполнения. После разучивания упражнений на суше и в воде они выполняются в соревновательной и игровой форме, в облегченных и затрудненных условиях: с поддержкой, отягощением, дополнительным сопротивлением. Это позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, которые, как уже отмечалось, недостаточно эмоциональны. В результате многократных повторений навык плавания довольно быстро становится прочным: человек уже никогда не разучится держаться на поверхности воды. Кроме того, без регулярной тренировки быстрее наступает усталость во время плавания, но приобретенный навык остается на всю жизнь [14, 15, 18].

**Принцип доступности.** Три методических правила, которые наиболее полно раскрывают принцип доступности, тесно связанный с принципом последовательности: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

Принцип доступности предполагает, что перед занимающимися ставятся посильные задачи, соответствующие их возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности. Доступность упражнения определяется меньшим количеством попыток для его освоения.

При определении последовательности изучения упражнения следует руководствоваться закономерностями «переноса» двигательных навыков и так называемых врожденных автоматизмов [7, 11, 19].

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения (например, при параллельном обучении способам кроль на груди и на спине). Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений (в их главной фазе). На основании этого правила определяется последовательность изучения упражнений, подбираются подготовительные и подводящие упражнения [10, 12].

При определении последовательности изучения техники спортивных способов плавания имеют значение такие врожденные автоматизмы, как привычная координация движений, которая является основой ходьбы и бега. Поэтому обучение плаванию обычно начинают со способов кроль на груди и кроль на спине.

При этом необходимо учитывать явление «отрицательного переноса» навыков, когда ранее освоенное движение мешает правильному выполнению нового. Например, навык в плавании способом на боку, который является асимметричным, может впоследствии мешать овладению техникой плавания способом брасс, в котором требуется симметричность движений.

Наряду с постепенным усложнением технических заданий от занятия к занятию возрастает физическая нагрузка, величина которой регулируется изменением продолжительности и количества выполняемых упражнений, быстроты их выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями и т.д. Постепенно увеличиваются расстояния, проплываемые на каждом занятии, и, наконец, возрастает скорость плавания [21, 24].

**Принцип наглядности.** При начальном обучении плаванию принцип наглядности предполагает широкое использование не только визуальных наблюдений, но и образных восприятий и ассоциаций, которые вызывает объяснение преподавателя.

Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении. Это может быть показ учебных и научно-популярных фильмов о технике сильнейших пловцов, наблюдение за их тренировками в бассейне. Показывать можно также кинограммы, рисунки, ма-

кеты, спортивные плакаты, видео открытых и показательных уроков ведущих тренеров-преподавателей [9, 13, 20].

Для воспроизведения движения требуются показ и образное объяснение тренера-преподавателя, которые помогают понять скрытые механизмы движения и облегчают его освоение. Как правило, показ упражнения проводится в плоскости, позволяющей занимающимся увидеть форму, характер и амплитуду движения. Такой показ сопровождается методическим разбором движения, разделением его на элементы, выделением главных фаз движения, остановками в граничных позах цикла и т.д. В плавании это наиболее применяемый и эффективный метод наглядного обучения [1, 4, 5].

При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. При обучении в студенческой возрастной категории наряду с показом значительно возрастает роль словесного объяснения тренера-преподавателя. В этом возрасте допустимо применение на занятиях идеомоторной тренировки, анализа видеозаписей техники выполнения движений.

**Принцип индивидуализации.** Реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наибольшего развития их способностей и вследствие этого – повышения эффективности процесса обучения [6, 22].

Индивидуализация учебного процесса может осуществляться также путем персональных заданий для занимающихся, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы. При разработке индивидуализированных программ обучения следует учитывать особенности телосложения и уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Индивидуальный подход при групповой форме занятий достигается разделением занимающихся одной учебной группы на подгруппы в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

**Принцип прочности.** Этот принцип тесно связан с обеспечением у занимающихся прочного усвоения знаний, которое зависит от объективных (содержание, структура материала) и субъективных факторов (отношение занимающихся к обучению, преподавателю). Прочность усвоения знаний обусловлена организацией и использованием различных методов обучения. Чем интереснее материал, тем он прочнее усваивается, закрепляется и сохраняется [10, 12, 13].

В процессе обучения необходимо учитывать следующее:

1. Мышление должно главенствовать над памятью.
2. Запоминать материал надо правильно, хорошо осмысливая выученное.
3. Легче запоминается небольшой материал.
4. Время и частота проведения занятий должны быть согласованы с психологическими закономерностями памяти.
5. Необходимо заинтересовывать занимающихся, поддерживать их интерес.
6. Важно учитывать возможности занимающихся.

7. С новым материалом следует знакомить только на фоне интереса и положительного отношения к заданиям.

8. Учебный материал нужно давать в логической последовательности.

9. Необходимо осуществлять дифференцированный подход к занимающимся.

10. Для прочного усвоения материала целесообразно использовать эмоциональное изложение, наглядные пособия, игры.

11. Необходимо четко указывать требования к действию и то, какие должны быть получены результаты.

## **1.2. Этапы начального обучения плаванию**

Методика обучения плаванию зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучаемых, поставленных задач, условий обучения и др. В общих же чертах (за исключением возраста примерно до 5 лет) методика обучения плаванию принципиально не отличается. Наиболее благоприятный возраст для овладения навыком плавания – это 6–10 лет. В дальнейшем также не должно возникать проблем, однако следует учитывать, что быстрое и качественное освоение новых двигательных умений и навыков идет в определенные возрастные периоды. Поэтому желательно не откладывать начало обучения плаванию на более поздние сроки. Однако и молодые люди студенческого возраста, особенно под руководством инструктора или тренера-преподавателя, беспрепятственно могут научиться плавать, пусть с некоторыми сложностями, связанными с совершенно другой реакцией их организма на процесс обучения и овладение новым двигательным действием, чем в периоды интенсивного развития.

*Общая схема* в обучении плаванию выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы – последовательное изучение элементов.

Основное правило – без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

Слишком поспешное и быстрое обучение плаванию, включая так называемые облегченные способы с высокоподнятой головой над водой (об этом говорится во многих учебных изданиях по плаванию), приводит к искажению самого навыка плавания. В данном случае основной его элемент – дыхание – не освоен и, соответственно, неправильно работают ноги, а в большинстве своем, особенно при плавании кролем на груди, они совсем не задействованы.

Обучение способности держаться на воде должно проходить именно по приведенной выше схеме без нарушения ее последовательности. Пусть даже плавательные движения научившегося плавать будут неловкими и «корявыми», а скорость незначительная, самое главное, чтобы при плавании он ритмично дышал, мог делать выдохи в воду, т.е. комфортно себя чувствовал в водной среде.

Процесс обучения плаванию делится на три этапа:

– ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания. Ознакомление с непривычной средой приводит к образованию специфических рефлексов вестибулярного, дыхательного, терморегуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания. На этом этапе занимающиеся должны получить представление о способе плавания, познакомиться (на суше и в воде) с характером и амплитудой движений, отдельными элементами техники изучаемого способа;

– разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом. В результате освоения с водой и разучивания элементов техники плавания – движений ногами, руками, дыхания – формируются навыки, которые являются основой для выработки оптимальной рабочей позы пловца, умения выполнять гребковые движения в горизонтальном безопорном положении тела, опираться о воду основными гребущими поверхностями рук и ног. Последовательное изучение элементов техники плавания является основой качественного освоения способа плавания в целом;

– закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе овладение техникой способа плавания прочно закрепляется и доводится до автоматизма. В результате занимающиеся овладевают умением ритмично выполнять гребковые движения, согласованные с дыханием; проплыть намеченные расстояния без искажения техники плавания.

### **1.3. Средства обучения и тренировки**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом занятии и на разных этапах обучения зависят от возраста, квалификации, стажа тренера-преподавателя, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

### ***Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше***

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения, а также занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на занятиях по плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки или ее коррекцию, особенно у курсантов.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10–12 с): прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Избирательная направленность упражнений общеразвивающего характера на совершенствование тех или иных физических качеств в значительной мере условна. Поэтому, например, выполняя упражнения для развития силы, подвижности в суставах, быстроты и выносливости, занимающиеся параллельно совершенствуют и координацию движений.

Чередование темпа выполнения движений (медленный – быстрый), изменение амплитуды (малая – большая) и величины прилагаемых усилий (минимальная – максимальная), т.е. контрастные по характеру действия, направлены на совершенствование двигательной функции.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше

различные круговые движения плечами и руками (типа «мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40–50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

При составлении комплекса необходимо учитывать условия для проведения занятий, а также физическую подготовленность занимающихся. Как правило, в комплекс включаются 10–15 упражнений, которые могут частично или полностью заменяться другими, в зависимости от задач очередного этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся.

Принцип подбора упражнений комплекса следующий. Вначале выполняются разогревающие и дыхательные упражнения: ходьба в различном темпе с различными положениями и движениями рук; бег с прыжками и движениями руками; прыжки со скакалкой; спортивная или подвижная игра. Затем – упражнения широкого воздействия, в которых заняты большие группы мышц: приседания, наклоны, выпады с наклонами. Далее следуют упражнения, направленные на развитие различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног. Как правило, упражнения силового характера предшествуют упражнениям на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц могут произойти растяжения и болевые ощущения в мышцах и суставах. После силовой работы выполняются упражнения на расслабление.

Комплекс заканчивается имитацией техники плавания или упражнений, выполняемых в воде, которые являются связующим звеном между частями занятия, проводимыми на суше и в воде.

Содержание комплекса зависит от избранного способа плавания. Разработаны специальные комплексы, которые выполняются до и во время изучения данного способа; каждое упражнение комплекса повторяется от 6 до 20 раз.

Упражнения для развития силовой выносливости повторяются сериями, до ощутимой усталости тех мышечных групп, которые выполняют основную работу при плавании. Упражнения для развития гибкости выполняются до появления легких болевых ощущений.

#### *Подготовительные упражнения для освоения с водой*

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

1) формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

2) освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

3) устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет занимающимся ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатываются умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

## **1.4. Методы обучения и тренировки**

Методы обучения – это способы и приемы работы тренера-преподавателя, применяемые для обеспечения быстрого и качественного решения поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы.* К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, тренер-преподаватель помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Повышению эффективности занятий в большой степени способствует краткая, точная, образная и понятная речь тренера-преподавателя. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение тренера-преподавателя к своему делу и к обучаемым, стимулирует активность занимающихся, уверенность в себе, интерес к занятиям.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

*Описание.* Используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так.

*Объяснение.* Отвечает на основной вопрос, почему надо делать именно так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу. Пониманию сущности движения способствует подсказка тренером-преподавателем тех ощущений, которые должны возникать у занимающихся при правильном выполнении упражнения (например, опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет).

*Рассказ.* Применяется преимущественно во время игр.

*Беседа.* Проводится в форме вопросов и ответов. Повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает тренеру-преподавателю лучше узнать их.

*Разбор и анализ действий.* Проводится после выполнения какого-либо задания или при подведении итогов урока. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

*Методические указания.* Акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом.

Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. В то же время уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать. Например, при выполнении скольжения на спине даются такие указания: «живот выше»; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

*Команды и распоряжения.* Применяются для управления группой и процессом обучения на уроке плавания (как на суше, так и в воде).

Команды тренера-преподавателя определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, темп и продолжительность выполнения движений. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На занятиях по плаванию вместо предварительных команд даются распоряжения, например: «опустить лицо в воду»; «наклониться вперед, плечи и подбородок в воду»; «сделать глубокий вдох»; «положить руки на доску». Команды и распоряжения подаются громко, четко, в повелительном тоне.

*Подсчет.* Применяется для создания необходимого ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания занимающихся на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями. Например, при изучении движений ногами «раз-два-три, раз-два-три» и т.д.; при освоении выдоха в воду – короткое «вдох» и длинное «вы-ы-дох».

При необходимости акцентировать внимание на основной детали упражнения подсчет ведется с определенной интонацией. Например, при изучении движений ногами брассом применяется счет «раз-два и три-четыре»: «раз-два» произносится спокойно, так как соответствует медленному подтягиванию ног; «и» означает момент разведения носков в стороны (важнейший элемент движения в брассе) и подчеркивается интонацией; «три-четыре» произносится энергично, так как соответствует рабочему толчку ногами. Подсчет применяется только на начальных этапах обучения плаванию.

*Наглядные методы.* Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении техники спортивных способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при начальном обучении, поскольку, находясь в стрессовом состоянии, занимающиеся подвержены подражанию, что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

*Показ* изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше. Таким образом, занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца в разных ракурсах (сбоку, спереди и сзади), а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения тренера-преподавателя. По его заданию демонстратор акцентирует внимание на наиболее существенных элементах техники, показывая их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части. При отдельном показе выделяются главные фазы движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка) и т.д.

Показ учебных вариантов техники на суше проводится тренером-преподавателем, а показ в воде – занимающимся, у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятий, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока.

Эффективность показа во многом определяется положением тренера-преподавателя по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление процессом обучения;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения – его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений.

Негативный показ преподавателя – «как не надо делать» – допустим только при условии, если занимающиеся могут анализировать свои ошибки и способны относиться к ним критически, т.е. у них не должно создаваться впечатление, будто их передразнивают.

*Учебные наглядные пособия.* К ним относятся рисунки, плакаты, кинограммы. Применяются при необходимости сконцентрировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания рук и ног в суставах при выполнении гребковых движений; основные положения при выполнении ключевых упражнений техники плавания).

*Видеоматериалы* позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, крупным планом, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное обучающее воздействие. При обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям, применение видеоматериалов особенно эффективно. С помощью экранного изображения занимающиеся получают цельное представление о способе плавания, овладение которым является конечной целью обучения.

*Жестикуляция.* Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний педагога. Поэтому преподаватели, тренеры по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты не только могут заменить команды тренера-преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с обучаемыми), но и помогают уточнить технику выполнения движений, предупредить или исправить возникающие ошибки.

*Практические методы.* Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе эти подгруппы тесно взаимосвязаны, так как обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

## **1.5. Методы освоения техники плавания**

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом (целостный и расчлененно-конструктивный методы).

*Метод разучивания по частям.* Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который на данном этапе проявляется наиболее эффективно. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела; затрудненные условия общения тренера-преподавателя и группы по сравнению с условиями в других видах спорта; освоение циклических движений с большой амплитудой.

Применение подводящих упражнений позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде; сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лежа); динамику (сначала на месте, потом в движении).

Большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным.

На начальных этапах обучения плаванию отдельный метод психологически мотивирован, так как освоение простейших движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

*Метод разучивания в целом.* Применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных ее элементов. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений. Подчеркнем, что совер-

шенствование техники плавания осуществляется только путем целостного выполнения плавательных движений.

Вначале разучивание техники плавания в целом осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью движений руками кролем с выдохами в воду и с поплавком или специальной дощечкой между ногами; другие упражнения. Затем, по мере освоения техники, чередуют плавание в облегченных и в обычных условиях, постепенно переходя на плавание в полной координации.

*Методы развития двигательных качеств.* При изучении техники плавания движение в целом или его отдельные части многократно выполняются с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями, продолжительности каждого упражнения и урока в целом. Как в обучении, так и в тренировке при выполнении упражнений применяются два основных метода – непрерывный и интервальный (повторный).

В период обучения и на начальных этапах спортивной тренировки используется интервальный (повторный) метод. Как правило, выполняются серии упражнений одинаковой продолжительности и интенсивности (темпа), соответствующие уровню физической и плавательной подготовленности занимающихся.

На суше применяются комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. В воде – это серии упражнений, выполняемых при помощи движений ногами у бортика в чередовании с выдохами в воду; серии упражнений в скольжениях на груди и на спине с различными положениями рук и гребковыми движениями ногами и руками; чередование серий упражнений в плавании по элементам, связкам и в полной координации на отрезках 10–15 метров и др.

По мере освоения техники плавания, закрепления навыка согласования дыхания с движениями руками и ногами, плавания в полной координации длина проплываемых отрезков и серий увеличивается. На этом этапе обучения удобно чередовать плавание поперек и вдоль дорожки бассейна. Это позволяет освоить и закрепить основы техники плавания сначала в облегченных условиях – на коротких отрезках, а затем постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

*Непрерывный метод* применяется после освоения техники движений, когда упражнения на суше выполняются без ошибок, а заданные дистанции проплываются без искажения техники. Непрерывное проплывание дистанций может осуществляться с равномерной скоростью, ускорениями в начале и в конце дистанции, а также с переменной скоростью (когда отдельные отрезки дистанции одинаковой или различной длины проплываются в разном темпе).

На начальных этапах тренировки, где решаются в основном задачи освоения техники плавания, при проплывании дистанций применяется чередование плавания в полной координации и по элементам. Например, проплывание

дистанции 400 м кролем на груди, где каждые 50 м чередуется плавание при помощи движений руками (с поддержкой между ногами) с плаванием в полной координации. Или 200 м брассом, где каждые 25 м чередуется плавание при помощи движений ногами с плаванием в полной координации.

Для повышения эмоциональности и динамичности занятий в процессе обучения плаванию широко применяются *соревновательный* и *игровой* методы. Общим методическим правилом для их использования является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений перед их применением в соревновании или игре. Принципиальное отличие этих методов: в игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

*Соревновательный метод.* Для него характерны:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;

2) умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам занимающихся, содействуя воспитанию воли, настойчивости в достижении цели, самообладания уже на первых занятиях в бассейне.

Применение соревновательного метода дает большую физическую и психологическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

*Игровой метод.* Его основные характеристики:

– эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;  
– вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;

– умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

– комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра способствует воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Как и соревнование, игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять уже в самом начале обучения.

*Применение дополнительных ориентиров.* На первых занятиях по плаванию, пока новичок еще не умеет открывать глаза в воде, необходимо научить его определять положения тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх-низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направление движения тела вперед-назад, вправо-влево и т.д.

Для этого вполне пригодны любые предметы, ориентируясь на которые, новичок может определить, в какую сторону и сколько он проплыл (бортик бассейна, разграничительные дорожки, лестницы и др.).

При освоении упражнений (к примеру, формы, характера и амплитуды движения), согласования движений руками с дыханием рекомендуется соотносить движения конечностей с собственным телом. Так, при плавании на спине для выполнения эффективного гребка с большой амплитудой дается указание об активном движении рукой до бедра, коснуться его, после чего вынуть руку из воды; при плавании кролем для правильного согласования движений руками с дыханием дается указание в конце гребка дотронуться до бедра рукой, одновременно выполнив вдох.

*Непосредственная помощь тренера-преподавателя.* Помощь, оказываемая педагогом во время занятий, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчетом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание и т.п.

Особое место занимает непосредственная помощь тренера-преподавателя, когда он и обучаемый действуют совместно. Такая помощь позволяет исправить допущенную ошибку при выполнении упражнения.

Для этого занимающийся с помощью тренера-преподавателя несколько раз повторяет движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует движение.

Таким образом, успех обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов: словесных, наглядных и практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является их соответствие:

- задачам обучения и специфике учебного материала;
- уровню подготовленности занимающихся;
- условиям для проведения занятий;
- квалификации и стилю работы преподавателя.

## **1.6. Примерный тематический план занятий подготовительного курса по плаванию**

### **Занятие 1. Знакомство со свойствами воды**

*Учебные задачи:*

1. Ознакомить курсантов с правилами техники безопасности на занятиях по плаванию.
2. Ознакомить курсантов с физическими свойствами воды.
3. Изучить технику выдоха в воде.

### **Занятие 2. Основы техники статического плавания на груди с неподвижной опорой**

*Учебные задачи:*

1. Изучить технику статических упражнений на груди.
2. Совершенствовать технику выдоха в воде.

### **Занятие 3. Основы техники статического плавания на спине с неподвижной опорой**

*Учебные задачи:*

1. Изучить технику статических упражнений на спине.
2. Совершенствовать технику статических упражнений на груди.
3. Совершенствовать технику выдоха в воде.

### **Занятие 4. Совершенствование техники статического плавания на груди и на спине с неподвижной опорой**

*Учебные задачи:*

1. Совершенствовать технику статических упражнений на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику выдоха в воде.

### **Занятие 5. Основы техники плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами**

*Учебные задачи:*

1. Изучить технику плавания ногами кролем на груди и на спине с опорой о бортик бассейна.
2. Изучить технику плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами.

### **Занятие 6. Совершенствование техники плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами**

*Учебные задачи:*

1. Совершенствовать технику плавания ногами кролем на груди и на спине с опорой о бортик бассейна.
2. Совершенствовать технику плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами.

### **Занятие 7. Определение уровня освоения техники плавания изученных способов**

*Учебная задача:* 1. Провести тестирование способов статического плавания и плавания с поддерживающими устройствами в положении лежа на груди и на спине.

### **Занятие 8. Подведение итогов подготовительного курса по плаванию**

*Учебные задачи:*

1. Обсудить итоги подготовительного курса по плаванию: степень удовлетворенности содержанием и организацией учебного курса; результаты проведенного тестирования достижений в освоении способов статического плавания и ногами кролем с поддерживающими устройствами.
2. Самостоятельно оценить возможность и целесообразность дальнейшего освоения способов спортивного плавания как средства активного отдыха и закаливания организма.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО КУРСА ПО ПЛАВАНИЮ**

### **2.1. Содержание занятий подготовительного курса**

#### **Занятие 1. Знакомство со свойствами воды**

*Цель:* мотивировать курсантов научиться держаться на воде и плавать, помочь преодолеть страхи и неуверенность в себе при нахождении в водной среде.

**Учебные задачи:**

1. Ознакомить курсантов с важностью обучения плаванию.
2. Ознакомить курсантов с физическими свойствами воды.
3. Изучить технику выдоха в воде.

На первом занятии для не умеющих плавать курсантов желательно выяснить причину, по которой они к 18 годам не освоили этот жизненно важный навык. Как правило, это бывает или водобоязнь, или отсутствие возможности в школьном периоде обучения посещать бассейн (естественный водоем). Это сделать необходимо, так как к страху утонуть примешивается боязнь нелепо выглядеть перед своими товарищами. Следует объяснить, почему умение плавать так необходимо каждому человеку, где это может пригодиться, в каких жизненных ситуациях. Также необходимо рассказать о свойствах воды и оздоровительном воздействии занятий плаванием на организм человека, о прикладном и рекреативном значении плавания. В завершении беседы обязательно обратить внимание на технику безопасности при занятиях плаванием и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

#### *ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

##### ***Ознакомление курсантов с важностью обучения плаванию***

Умение плавать считается неотъемлемой частью физического воспитания человека с античных времен. Древние греки находили этот навык присущим каждому культурному человеку. Уметь плавать не всегда значит подвергать себя тяжелым тренировкам или выступать на соревнованиях высокого ранга. Это прежде всего уверенность в себе при нахождении в любой водной среде, будь то море, река, озеро или плавательный бассейн. Для современного человека отдых летом ассоциируется с поездкой на морское побережье. А как можно насладиться полноценным отдыхом, если человек боится зайти в воду глубже, чем по пояс и вынужден держаться за надувной круг?

Сейчас много внимания уделяется повышению двигательной активности современного человека. В этом отношении плавание – идеальный вид физической активности. Регулярные занятия помогают развивать и укреплять дыха-

тельную и сердечно-сосудистую систему, не повреждая опорно-двигательный аппарат (как, например, бег, атлетизм и т.д.). Более того, плаванием можно и нужно заниматься, если уже имеются отклонения в состоянии здоровья выше-названных систем.

Для регулярных занятий курсантам следует знать, что к посещению бассейна допускаются лица, прошедшие предварительный медицинский осмотр, с предъявлением справки о состоянии здоровья по установленной форме. В спорткомплексе необходимо соблюдать чистоту и порядок во всех помещениях.

Вход в раздевалку осуществляется с разрешения тренера за 15 минут до начала занятий. На занятиях по плаванию необходимо соблюдать дисциплину, вход и выход из воды выполнять с разрешения тренера. Занятия с не умеющими плавать проводятся в мелкой части бассейна или на крайней дорожке у бортика на подводной ступеньке глубиной 120 см.

#### **Запрещается:**

- 1) бегать по обходной дорожке бассейна;
- 2) издавать ложные призывы о помощи;
- 3) топить кого-либо;
- 4) стоять и сидеть на разделительных дорожках.

#### *Подготовительная часть*

Спуск в воду по лестнице спиной к воде, занять свое место у бортика, держась за него руками.

### *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*

#### ***Ознакомление курсантов с физическими свойствами воды***

**Двигательная задача:** преодолеть боязнь водной среды; обучить ходьбе в воде.

#### *Основные средства.*

Ходьба в воде по грудь лицом к бортику; держась руками за бортик, приставными шагами, на носках, на всей стопе.

Ходьба в воде до подбородка лицом к бортику, держась руками за бортик, приставными шагами, на носках, на всей стопе.

Ходьба в воде по грудь спиной к бортику, держась руками за бортик, приставными шагами, на носках, на всей стопе.

Ходьба в воде до подбородка спиной к бортику; держась руками за бортик приставными шагами, на носках, на всей стопе.

Умыть лицо одной рукой, другой держась за бортик. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

Держась одной рукой за бортик бассейна, погружение лица в воду до подбородка, до носа, до глаз, до бровей и полное погружение лица с задержкой дыхания на 2–3 счета.

#### ***Освоение техники выдоха в воде***

**Двигательная задача:** выдох с погружением под воду выполнять сильно через рот и нос на 3–5 счетов; обучить выдохам в воду.

### *Основные средства*

Стоя на месте, присесть и сильно подуть на воду до образования углубления в воде.

Стоя на дне в приседе до уровня губ, подуть на воду.

То же, но голова погружена до уровня носа.

То же, но голова погружена до уровня бровей.

То же, но голова погружена полностью.

Стоя на дне в приседе до уровня губ, подуть на воду через нос, рот закрыт.

То же, но голова погружена до уровня носа.

То же, но голова погружена до уровня бровей.

То же, но голова погружена полностью.

*Методические указания.* Обратит внимание на выдох: выполнять без задержки при погружении лица, поднимать лицо из воды с последней порцией выдоха. Вдох короткий, мощный, а выдох длинный, протяжный.

Ходьба приставными шагами левым и правым боком лицом к бортику, держась руками за стенку. Выполнить три приставных шага, затем опустить лицо в воду и сделать выдох. Таким образом двигаться до конца дорожки.

То же, но спиной к бортику.

Ходьба лицом вперед, держась одной рукой за бортик. После 5 шагов выполнить 3 выдоха в воду.

То же, но с высоким подниманием бедра.

Ходьба спиной вперед, держась одной рукой за бортик. После 5 шагов выполнить 3 выдоха в воду.

То же, но с захлестом голени.

Прыжки вверх с опорой руками о бортик. После 3 прыжков выполнить выдох в воду.

Бег вдоль бортика с опорой одной рукой.

То же, но спиной вперед.

### *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

Подведение итогов занятия.

1. Что нового узнали курсанты на занятии?
2. С какими трудностями столкнулись при решении двигательной задачи?
3. В получении каких знаний возникла необходимость в целях дальнейшего освоения физических свойств воды?

## Занятие 2. Основы техники статического плавания на груди с неподвижной опорой

**Цель:** выявление индивидуальных особенностей плавучести, возможностей освоения техники статического плавания.

### Учебные задачи:

1. Изучить технику статических упражнений на груди с опорой о бортик.
2. Совершенствовать технику выдоха в воде.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Различные виды ходьбы вдоль бортика 100 метров.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Изучение техники статических упражнений на груди с опорой о бортик**

Изучение и освоение статических упражнений имеет большое значение для всех начинающих пловцов. Такие упражнения позволяют почувствовать собственную плавучесть, ощутить, что вода действительно «держит». Этому необходимо уделять значительное время, особенно на первых занятиях. У каждого человека плавучесть разная. Одному достаточно принять горизонтальное положение, и его тело полностью лежит на поверхности, а у другого ноги и тазовище погружены в воду. Это зависит от конституции тела, соотношения костной, мышечной и жировой массы, а также от общего центра тяжести тела (ОЦТ) и центра давления (ЦД). Если оба центра находятся в одной точке, то тело лежит горизонтально, если нет, то ноги опущены вниз (см. рис. 1).

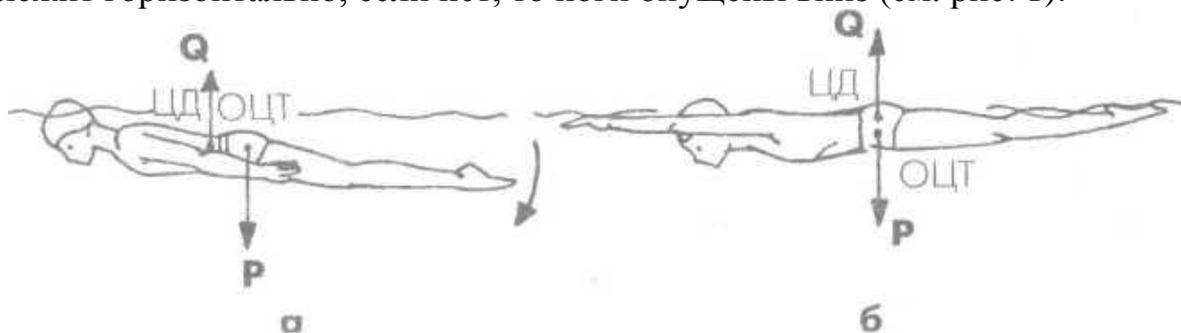


Рисунок 1. Статическое плавание

В пресной воде тело человека при полном вдохе сохраняет плавучесть, а при полном выдохе погружается под воду. Поэтому статические упражнения дают человеку возможность научиться принимать правильное положение для наилучшей плавучести. При освоении упражнений важно не закрепощать мышцы, не цепляться судорожно руками в бортик и не пытаться всплыть как можно выше за счет собственных мышечных усилий. Тело в воде – это вытянутый цилиндрический предмет, поэтому если один край приподнимать, то, следовательно, другой будет опускаться. Такое явление наблюдается, когда человек старается голову держать как можно выше над водой, соответственно его

ноги сразу стремятся опуститься вниз. Самое лучшее положение тела – горизонтальное, т.е. голова, руки, туловище и ноги находятся на одном уровне. Именно такое положение тела позволяет быстро плавать и долго не уставать, т.к. в этом случае образуется лобовое сопротивление. У опытных пловцов отклонение оси тела от горизонтали составляет до 5°. Если же угол составляет больше 15°, то такое положение является неприемлемым.

Статических упражнений немного, они выполняются на груди и на спине. Сюда относятся: «поплавок», «звездочка», «медуза», «стрелочка». Длительность выполнения упражнения ограничена способностью задерживать дыхание, т.к. все они выполняются на вдохе. В основном они рассчитаны на мелкие бассейны или водоемы, где можно спокойно встать на ноги в любой момент, и вода будет по грудь. Совсем другая ситуация в спортивно-оздоровительных бассейнах, где мелкая часть 1,8–2,5 м. Поэтому, чтобы не возникало чувство страха, начинать обучение приходится с опорой о бортик.

«Поплавок»: лицом к бортику, руки на ширине плеч, выпрямлены вперед, пальцами держаться за бортик. Сделать вдох, опустить голову полностью в воду, подбородок прижать к груди. Одновременно подтянуть колени к животу, пятки к ягодицам, спину округлить. Взгляд направлен вниз. Плечи и руки расслаблены. Сохранять группировку максимально возможное время. При правильном выполнении тело всплывает на поверхность воды в течение 2–3 секунд. Обратит внимание, что необходимо «повисеть» в этом положении, прислушаться к собственным ощущениям, к легкому покачиванию тела в воде.

«Звездочка»: исходное положение (далее – «И.п.») то же, руки разведены широко, прямые, пальцами держаться за бортик. Сначала выполнить «поплавок», дождаться, когда тело окажется на поверхности. Затем ноги выпрямить назад и развести в стороны. Тело принимает положение буква Х. Сохранять группировку до желания сделать вдох.

«Стрелочка»: лицом к бортику, руки выпрямлены и сведены вместе. Выполнить «поплавок», после всплытия выпрямить ноги назад, держать плотно прижатыми, носки вытянуть. Сохранять группировку до желания сделать вдох.

**Двигательная задача:** определить и почувствовать плавучесть собственного тела, сохраняя группировку.

### ***Разучивание статических положений тела в воде лежа на груди с опорой о бортик***

#### **Основные средства:**

#### ***1. Упражнения в воде на груди с неподвижной опорой:***

И.п.: стоя лицом к бортику, держась руками за бортик, выполнить «поплавок».

И.п.: то же, выполнить «звездочку».

И.п.: то же, выполнить «стрелочку».

**Методические указания.** Расслаблять мышцы рук и шеи, не стараться собственным усилием удерживаться на поверхности, а позволить это сделать воде. Пальцами слегка держаться за бортик, при ощущении уверенности в своей плавучести можно их ненадолго попробовать отпускать, чтобы убедиться, что держит вода, а не опора руками. При выполнении «звездочки» и «стрелочки» носки вытянуть, ноги в коленях не сгибать.

## **2. Совершенствование техники выдоха в воде**

И.п.: стоя лицом к бортику, руками держаться за бортик, выполнить выдох в воду через рот, проговаривая свои имя и фамилию.

И.п.: то же, выдох в воду, проговаривая счет до 5.

И.п.: то же, выдох в воду через нос, считая до 5.

И.п.: то же, выдох в воду через нос, считая до 7.

И.п.: то же, выдох в воду через нос, считая до 10.

И.п.: стоя боком к бортику, держаться одной рукой, другая – вдоль бедра, выполнять выдохи через рот и нос, постепенно увеличивая продолжительность выдоха.

И.п.: стоя спиной к бортику, руки в стороны, положить на бортик. Выполнять выдохи через рот и нос, постепенно увеличивая продолжительность выдоха.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов занятия.

1. Что нового узнали курсанты на занятии?
2. С какими трудностями столкнулись при решении двигательной задачи?
3. В получении каких знаний возникла необходимость в целях дальнейшего освоения техник статического плавания?

## **Занятие 3. Основы техники статического плавания на спине с неподвижной опорой**

**Цель:** создание условий для перенесения навыка статического плавания на груди с неподвижной опорой в условия статического плавания на спине.

**Учебные задачи:**

1. Изучить технику статических упражнений на спине.
2. Совершенствовать технику статических упражнений на груди.
3. Совершенствовать технику выдоха в воде.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Различные виды ходьбы в воде с опорой руками о бортик в сочетании с выдохами в воду.

## *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*

### *Изучение техники статических упражнений на спине с опорой о бортик*

Владение техникой статического плавания на спине велико и его прикладное значение трудно переоценить. Если человек освоил эти упражнения, то ему не страшно оказаться даже в открытом водоеме вдали от берега. Приняв устойчивое плавучее положение на спине можно отдыхать, дрейфовать и набираться сил для дальнейшего плавания. Это особенно легко выполнить, зная особенности собственной плавучести, расположение своего центра тяжести, то, как ведет себя тело при различных положениях рук и ног. Несомненным плюсом этих упражнений является свободное дыхание, т.е. лицо не погружено в воду, которая не мешает вдоху и выдоху. Но есть и недостаток – человек не видит, что у него находится за спиной, это создает определенные трудности при ориентировании, особенно в начале освоения. Приходится время от времени поворачивать голову влево-вправо и запрокидывать ее назад. Но в дальнейшем возникает уверенность, и впоследствии ориентировка не вызывает особых проблем. Поэтому в условиях глубокого бассейна такие упражнения следует начинать изучать с опорой о бортик.

Арсенал упражнений на спине не такой, как на груди. Здесь приходится исключить «поплавок», т.к. нет смысла в этом упражнении. Остальные схожи между собой. Различие будет в положении рук, головы и ног (вместе или разведены). Общее требование при плавании на спине как статическом, так и динамическом: грудь приподнять, плечи развернуть, таз не опускать под воду. Это основные моменты, на которые следует обращать внимание курсантов с первого занятия. Основные ошибки, от которых надо избавляться сразу, – сутулое положение спины, опущенный таз, приподнятая над водой голова (сидячее положение тела). Все новички, впервые пытающиеся лечь на спину, обычно совершают эти ошибки, им кажется, что так тело будет устойчивее в воде. В результате они погружаются вниз и пугаются, делая вывод, что могут утонуть. Следует помнить, что тело человека обладает особенностями цилиндра. Поэтому тот, кто освоил упражнения на груди, сможет это легко сделать и на спине. Надо только правильно держать группировку.

Для первых упражнений на спине следует не только держаться руками за бортик, но и положить голову на край. Это выполнимо в тех бассейнах, где вода заливается на бортик (находится на одном уровне с ним). Также для придания большей уверенности можно надеть поддерживающий пояс (с пенопластовым поплавками или для аквааэробики).

**Двигательная задача:** принимая положение лежа на спине, не допускать опускания таза под воду; обучить технике статических упражнений на спине.

#### *Основные средства*

##### *1. Упражнения в воде на спине с неподвижной опорой*

И.п.: спиной к бортику, руки в стороны и лежат на бортике. Колени подтянуть к груди и выпрямить ноги вдоль поверхности воды, поднимая таз вверх

(как бы разгибаясь), одновременно положить голову на бортик. Взгляд направлен вверх. Ноги вместе. Носки вытянуть. Сохранять положение 15–20 секунд.

И.п.: то же, выполнить предыдущее упражнение и развести ноги в стороны, носки вытянуть. Сохранять положение 15–20 секунд.

И.п.: то же, руки вытянуты вперед и согнуты в локтях, пальцами держаться за бортик сразу за головой. Выполнить предыдущее упражнение, ноги вместе. Сохранять положение 15–20 секунд.

И.п.: то же, выполнить предыдущее упражнение, ноги развести в стороны. Сохранять положение 15–20 секунд.

И.п.: стоя правым боком к бортику, правая рука лежит ладонью на бортике, локоть опущен в воду, левая прижата к одноименному бедру. Присесть так, чтобы подбородок коснулся воды, положить голову на воду до уровня ушей, смотреть вверх. Чтобы лечь на спину, необходимо оттолкнуться ногами от дна (подводной ступеньки), одновременно выгнуться вверх так, чтобы таз и грудь оказались на поверхности воды, следом поднять ноги на поверхность. При правильном положении все тело окажется на поверхности. Сохранять мышцы поясницы напряженными, не позволяя тазу опуститься. Правая рука слегка согнута в локте и держится за бортик возле таза, левая прямая и прижата к бедру. Сохранять положение 15–20 секунд.

И.п.: то же, но левым боком. Выполнить предыдущее упражнение, придерживая себя левой рукой за бортик. Сохранять положение 15–20 с.

**Методические указания.** Сохранять высокое положение таза, подбородок приподнят вверх. Взгляд направлен вверх, мышцы шеи и плеч расслаблены, грудная клетка раскрыта, плечи расправлены, поясница напряжена. Дыхание не задерживать, щеки не надувать, вдох и выдох свободный через рот. При попадании воды на лицо упражнение не прекращать, при попадании в нос сделать резкий выдох через нос.

## ***2. Совершенствование техники статических упражнений на груди***

**Двигательная задача:** принимая положение лежа на груди, увеличивать время статического плавания.

## ***3. Упражнения в воде на груди с неподвижной опорой***

И.п.: стоя лицом к бортику, держась руками за бортик, выполнить «поплавок».

И.п.: то же, 10 выдохов в воду.

И.п.: то же, выполнить «звездочку».

И.п.: то же, 12 выдохов в воду.

И.п.: то же, выполнить «стрелочку».

И.п.: то же, 15 выдохов в воду.

И.п.: стоя правым боком к бортику, держась одноименной рукой за бортик, выполнить «поплавок».

И.п.: то же, 10 выдохов в воду.

И.п.: то же, выполнить «звездочку».

И.п.: то же, 12 выдохов в воду.

И.п.: то же, выполнить «стрелочку».

И.п.: то же, 15 выдохов в воду.

И.п.: то же, но левым боком. Повторить «поплавок», «звездочку», «стрелочку».

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

Подведение итогов занятия.

1. Что нового узнали курсанты на занятии?
2. С какими трудностями столкнулись при решении двигательной задачи?
3. В получении каких знаний возникла необходимость в целях дальнейшего освоения техники статического плавания на спине?
4. Что не совсем получалось, и с чем это связано, по мнению курсантов?

## **Занятие 4. Совершенствование техники статического плавания на груди и на спине с неподвижной опорой**

***Цель:*** совершенствование навыка статического плавания на груди и спине с неподвижной опорой.

***Учебные задачи:***

1. Совершенствовать технику статических упражнений на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику выдоха в воде.

### ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

Различные виды ходьбы по дну бассейна (выступа под водой) 200 метров.

### ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ***

***Совершенствование техники статических упражнений на груди и на спине***

Закрепление техники статического плавания на груди.

***Двигательная задача:*** сохранять вытянутое положение тела при различных положениях рук и ног.

***Основные средства.***

- «поплавок», 5 раз;
- «стрелочка», 5 раз;
- «звездочка», 5 раз.

***Закрепление техники статического плавания на спине.***

***Основные средства***

- Лечь на спину, руки в стороны, ноги прямые вместе, опора руками и затылком. Осторожно сдвигаться дальше в воду, чтобы опора осталась только на руках – 5 раз.

- То же, только ноги в стороны – 5 раз.
- То же, ноги сводить и разводить в течение всего упражнения – 5 раз.
- То же, ноги вместе, подтягивание коленей к животу и обратно – 5 раз.
- Упражнения «стрелочка на спине». Хват бортика руками за головой, руки согнуты в локтях. Лечь на спину, руки выпрямить, ноги вместе.
  - То же, ноги разводить и сводить – 5 раз.
  - Из положения «стрелочка на спине» перейти в положение «стрелочка» на груди. Переворот делать после того, как выполнена «стрелочка на спине» через левый бок. Необходимо сначала переставить правую руку, затем выполнить вращательное движение, не поднимая головы из воды – 5 раз.
    - То же, но через правый бок – 5 раз.

### ***Совершенствование техники выдоха в воду***

- Ходьба приставным шагом левым боком с опущенным лицом в воду, руками держаться за бортик, выдох растягивать на 3 шага – 10 раз.
  - То же, но правым боком – 10 раз.
  - Ходьба вперед, держаться за бортик левой рукой, лицо в воде, выдох на 3–5 шагов – 10 раз.
    - То же, но держаться правой рукой, выдох в воду в течение 3–5 шагов – 10 раз.
    - Выпрыгивание вверх до пояса с опорой руками о бортик и последующим погружением с головой под воду и выдохом на 5 счетов – 10–15 раз.

***Методические указания.*** Следить за высоким положением таза, приподнимать грудь выше, выдохи в воду начинать делать одновременно с погружением лица в воду и завершать при всплытии, выдох должен быть растянутый, сплошной, а не порциями. Не задерживать дыхание.

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

Подведение итогов занятия.

1. Что нового узнали курсанты на занятии?
2. С какими трудностями столкнулись при решении двигательной задачи?
3. В получении каких знаний возникла необходимость в целях дальнейшего освоения техник статического плавания на груди и на спине?
4. Что не совсем получалось и с чем это связано, по мнению курсантов?

## **Занятие 5. Основы техники плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами**

*Цель:* создать общее представление о работе ног способами кроль на груди и на спине.

### ***Учебные задачи:***

1. Изучить технику движения ногами кролем на груди и на спине с опорой о бортик бассейна.
2. Изучить технику движения ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами.

### ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

Различные виды ходьбы в сочетании с выдохами в воду 100 м.

### ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ***

***Изучение техники движения ногами кролем на груди и на спине с опорой о бортик бассейна***

Формирование у курсантов представления о технике движений ногами кролем на груди.

Обучение движениям ногами недаром начинается именно с кроля. Предрасположенность к попеременным движениям ногами в нас заложена с рождения: ползание младенца, затем ходьба, а потом уже и бег. Поэтому здесь можно говорить о своего рода переносе навыка из передвижения по земле в плавание в воде. Движения ногами при плавании кролем на груди обеспечивают уравновешенное и обтекаемое положение тела, усиливают отдельные фазы движения руками, а в шестиударном кроле создают заметные движущие силы (см. рис. 2).

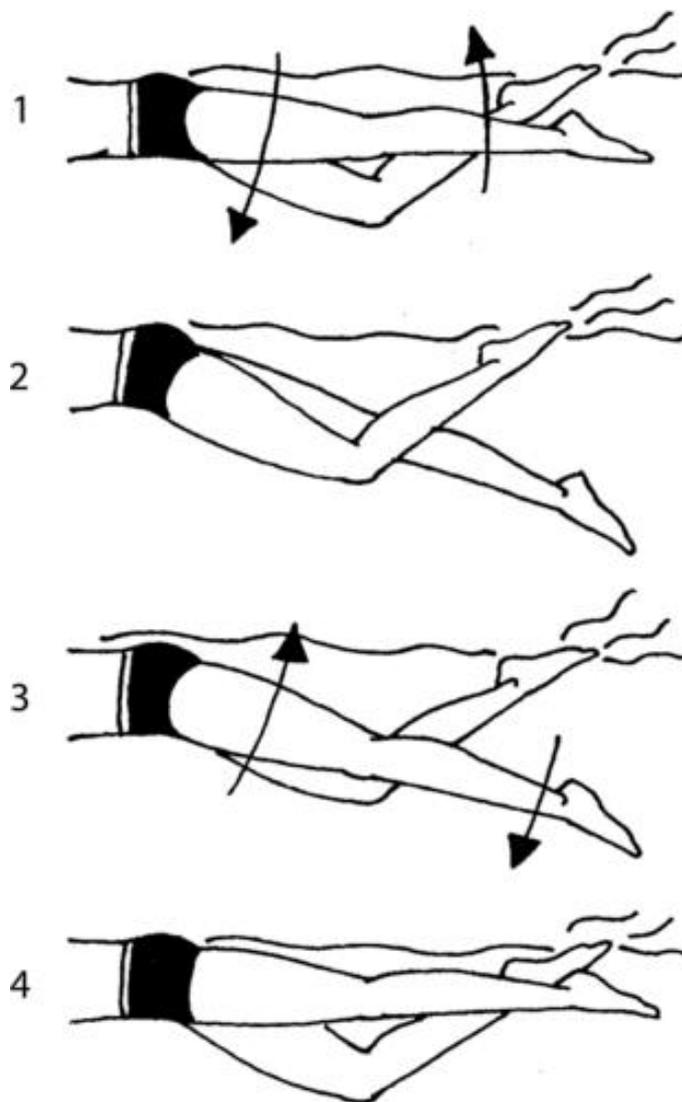


Рисунок 2. Работа ног кролем на груди

Ноги выполняют встречные попеременные движения сверху-вниз и снизу-вверх. Движение вниз является рабочим, а вверх – подготовительным. Движение вниз выполняется наиболее энергично и в практике спортивного плавания получило название «удара». Движения начинаются от бедер, важными рациональными элементами являются захлестывающий удар голенью и стопой вниз, а также высокое положение бедер у поверхности воды и умеренная амплитуда их движений.

Из крайнего нижнего положения нога начинает движение вверх и большую часть пути проходит прямой. Лишь в последней части своего движения вверх она сгибается в коленном суставе до тех пор, пока стопа не выйдет к поверхности воды. В то время когда стопа еще движется вверх, бедро меняет направление и, опережая стопу и голень, начинает опускаться вниз. Движение вниз осуществляется с разгибанием ноги в колене. Это наиболее эффективная фаза. Она также выполняется с обгоном бедром голени. В то время как голень еще разгибается в колене и движется вниз, бедро начинает движение вверх. Это позволяет выполнить быстрый удар стопой вниз.

Ноги двигаются с небольшим размахом, чтобы не увеличивать встречное сопротивление воды телу. Вода сзади пловца вспенивается. Брызги и удары стоп по поверхности – свидетельство излишнего сгибания ног в коленях. Стопы полностью расслаблены. Они сгибаются и разгибаются в основном под воздействием встречного сопротивления воды. При движении стопы вниз поток воды несколько разворачивает ее носком внутрь. Это движение может стать естественным лишь при хорошей подвижности в голеностопном суставе.

**Двигательная задача:** работая ногами, стараться удерживать их прямыми, носки оттянуты, стопы развернуты вовнутрь.

### *Основные средства*

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

И.п.: лежа на груди, держась за бортик руками (локти могут упираться в стенку бассейна, под бедра при необходимости подложить нудл); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем выполняются в быстром темпе, чтобы исключить большую амплитуду движения и сгибание их в коленных суставах; не опускать голову в воду. Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение: за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды. Тот, кому трудно дается принятие горизонтального положения, подкладывает нудл под бедра.

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

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

И.п.: лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания головы лицом в воду.

И.п.: лежа на груди, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

И.п.: лежа на спине, голова лежит на бортике. Руками хват за бортик у головы, локти согнуты. Для удобства можно надеть поддерживающий пояс. Выполнять движения ногами кролем, вспенивая воду носками вытянутых стоп.

И.п.: лежа на спине, голова в воде, руки прямые, держаться за бортик на ширине плеч. Выполнять движения ногами кролем, вспенивая воду носками вытянутых стоп.

И.п.: то же. Выполнять движения ногами кролем, вспенивая воду носками вытянутых стоп, одновременно выполнять сгибание и разгибание рук (подтягивая себя к бортику и отталкивая от него).

И.п.: лежа на спине, прижавшись правым боком к стенке, правой рукой держаться за бортик, левая прижата к бедру.

И.п.: то же, но левым боком. Выполнять движения ногами кролем, вспенивая воду носками вытянутых стоп.

И.п.: то же, свободная рука не прижата к бедру, а на поясе. Выполнять движения ногами кролем, вспенивая воду носками вытянутых стоп.

И.п.: то же, свободная рука за головой. Выполнять движения ногами кролем, вспенивая воду носками вытянутых стоп.

**Методические указания.** При правильном выполнении упражнений на груди ноги должны вспенивать воду, на поверхности появляются пятки. При положении на спине, колени не должны показываться из воды, движение ногами выполнять от бедра с незначительным сгибанием коленного сустава. Воду вспенивать вытянутыми носками с акцентом на движение вверх.

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

Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Курсантам, испытывающим водобоязнь, можно дополнительно надеть поддерживающий пояс. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Локти держать выпрямленными, плечи опущены в воду, подбородок касается воды (см. рис. 3).

То же с нудлом под мышками (концы нудла назад) и доской в вытянутых руках.

То же, подложив доску под живот и удерживая ее двумя руками по бокам.

То же с нудлом под мышками (концы нудла вперед), руками держать за концы нудла.

То же, держа доску в одной вытянутой руке, нудл под животом (можно с поясом). Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук. Смотреть вперед, дыхание произвольное.

То же, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы, выдох – во время опускания лица в воду, выдох растянуть на 4–6 ударов ногами.





Рисунок 3. Плавание ногами кролем на груди с доской

То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища, нудл под животом, лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, прижатой к бедру; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук (см. рис. 4).

Плавание ногами кролем на спине с поддерживающим поясом и доской, прижатой к животу.

То же с поясом и нудлом под шеей, руки держат нудл у головы.

То же с нудлом под мышками, концы нудла вверх, руки прижаты к бедрам.

То же с нудлом под поясницей, доска прижата руками к груди.

То же, с доской в вытянутых руках и прижатой к бедрам.

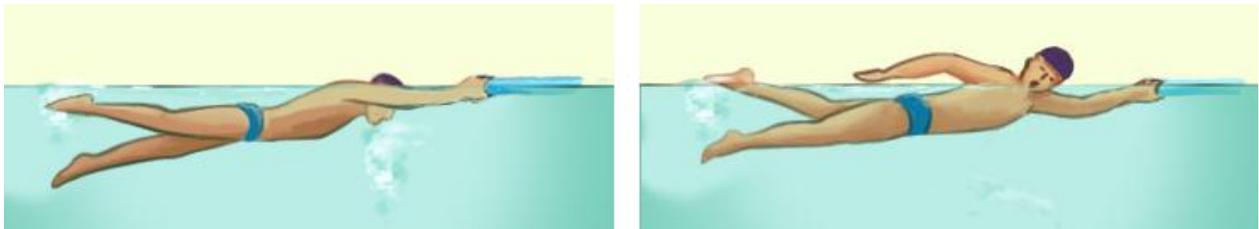


Рисунок 4. Плавание кролем на груди с доской

То же с доской в вытянутых руках. Через 6 ударов ногами передвинуть доску к груди, затем обратно к бедрам.

### *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

Подведение итогов занятия.

1. Что нового узнали курсанты на занятии?
2. С какими трудностями столкнулись при решении двигательной задачи?
3. В получении каких знаний возникла необходимость в целях дальнейшего освоения техник работы ног при плавании кролем на груди и спине?
4. Что не совсем получалось и с чем это связано, по мнению курсантов?

## **Занятие 6. Совершенствование техники плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами**

*Цель:* совершенствовать технику плавания ногами кролем на груди и на спине с доской.

### **Учебные задачи:**

1. Совершенствовать технику движения ногами кролем на груди и на спине с опорой о бортик бассейна.
2. Совершенствовать технику плавания ногами кролем на груди и на спине с поддерживающими устройствами.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба (различные виды ходьбы вдоль бортика бассейна с чередованием выдохов в воду (4–6 раз).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные средства**

Движение ногами кролем на груди с различным положением рук на бортике (обе впереди: широкий хват, на ширине плеч, узкий хват; одна впереди, другая у бедра; хват за бортик одной рукой, согнутой у пояса, другая прижата к бедру).

Движение ногами кролем на спине с различным упором в бортик (руки в стороны и голова на бортике; руки за головой согнуты в локтях; хват одной рукой, согнутой у пояса, другая прижата к бедру).

Движение ногами кролем на груди с переворотом на спину через левый бок, обе руки держатся за бортик.

Движение ногами кролем на спине с переворотом на грудь через левый бок, обе руки держатся за бортик.

Движение ногами кролем на груди с переворотом на спину через правый бок, обе руки держатся за бортик.

Движение ногами кролем на спине с переворотом на грудь через правый бок, обе руки держатся за бортик.

Плавание ногами кролем на груди с поясом и доской в руках.

Плавание ногами кролем на груди с поясом и нудлом под мышками.

Плавание ногами кролем на груди с доской и нудлом под мышками.

Плавание ногами кролем на груди с поясом и нудлом в руках.

Плавание ногами кролем на груди с доской, подложенной под грудь.

Плавание ногами кролем на груди с поясом и доской в руках с выдохом в воду на 4 удара ногами.

Плавание ногами кролем на груди с поясом и доской в руках с выдохом на 6 ударов ногами.

Плавание ногами кролем на груди с поясом и доской в руках с выдохом на 8 ударов ногами.

Плавание ногами кролем на спине с поясом и доской в руках.

Плавание ногами кролем на спине с поясом и нудлом под мышками.  
Плавание ногами кролем на спине с доской и нудлом под мышками.  
Плавание ногами кролем на спине с поясом и нудлом в руках.  
Плавание ногами кролем на спине с доской, подложенной под спину.  
Плавание ногами кролем на боку с поясом и доской в руке. Другая прижата к бедру.

Плавание ногами кролем на боку с поясом и нудлом под мышкой, другая рука прижата к бедру.

Плавание ногами кролем на боку с доской и нудлом под мышкой, другая прижата к бедру.

Плавание ногами кролем на боку с поясом и нудлом в руке, другая прижата к бедру.

Плавание ногами кролем на боку с доской, зажатой под мышкой верхней рукой.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов занятия.

1. Что нового узнали курсанты на занятии?
2. С какими трудностями столкнулись при решении двигательной задачи?
3. В получении каких знаний возникла необходимость в целях дальнейшего освоения техник работы ног при плавании упражнений кролем на груди и спине?
4. Что не совсем получалось, и с чем это связано, по мнению курсантов?

## **Занятие 7. Определение уровня освоения техники плавания изученных способов**

***Цель:** создание условий для использования полученных знаний в условиях контрольного тестирования.*

***Учебная задача:** провести тестирование способов статического плавания и плавания с поддерживающими устройствами в положении лежа на груди и на спине.*

Объективная оценка успешности прохождения учебного курса осуществляется на основе следующих критериев:

- 1) степень освоенности техники плавания – уровень технической подготовленности;
- 2) умение тактически правильно распределять «силы» для проплывания дистанции 25 м кроль на груди – уровень тактической и физической подготовленности в плавании.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Проплывание разминочной дистанции, выполнение упражнений статического плавания, выдохов в воду.

## *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*

Проведение тестирования достижений в освоении способов плавания (техническая и физическая подготовка).

Техническая подготовленность оценивается преподавателем. Курсанты в зависимости от подготовленности могут преодолеть дистанцию с максимальной скоростью (на время) или без учета времени.

## *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

Курсантам предлагается провести самоанализ двигательной подготовленности по плаванию по итогам учебного курса.

### **Занятие 8. Подведение итогов подготовительного курса по плаванию**

*Цель:* создание условий для организации групповой рефлексии результатов прохождения учебного курса по плаванию.

#### **Учебные задачи:**

1. Обсудить итоги освоения учебного курса по плаванию: степень удовлетворенности содержанием и организацией учебного курса; результаты проведенного тестирования достижений в освоении статических способов плавания и ногами кролем на груди и кролем на спине с различными поддерживающими устройствами.

2. Самостоятельно оценить возможность использования плавания как средства физического развития, активного отдыха и закаливания организма.

### **2.2. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию**

Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию, курсанты должны расписаться в журнале по технике безопасности.

*Организация занятий по плаванию включает:*

- проверку и подготовку места для занятий;
- обеспечение требований безопасности занимающихся;
- подготовку занимающихся к занятиям плаванием;
- подготовку тренера-преподавателя к проведению занятия.

Перед началом занятия тренер-преподаватель обязан осмотреть ванну бассейна и проверить наличие оборудования и инвентаря, необходимого для его проведения.

Для обеспечения требований безопасности занимающихся при обучении плаванию необходимо соблюдать следующие правила:

- допускать к занятиям по плаванию только с разрешения врача;

- входить в воду разрешается не менее чем через 2 часа после еды;
- на занятиях по плаванию необходимо соблюдать строжайшую дисциплину: не разрешаются неорганизованное купание, крики, самовольные прыжки в воду и ныряние;
- вход в воду и выход из воды только по команде преподавателя;
- допуск на занятие опоздавшего и выход до общего сигнала из воды только с разрешения тренера-преподавателя;
- до и после каждого занятия обязательно проводить поименную проверку-перекличку;
- первые попытки плавать на глубоком месте разрешать одновременно не более чем двум занимающимся под непосредственным контролем преподавателя;
- ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполнять только поочередно: каждый следующий участник стартует при условии, что предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

Рекомендуемые нормы загрузки плавательного бассейна.

25-метровый бассейн – 8–10 чел. на 1 дорожку;

50-метровый бассейн – 16–20 чел. на 1 дорожку.

### **2.3. Правила поведения на воде и требования безопасности**

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-перекличка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения тренера-преподавателя.

9. Тренер-преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

10. Тренер-преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.

11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.

12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.

13. Нельзя приступать к занятиям раньше, чем через 2 часа после приема пищи.

14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).

15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено.

Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

18. Нельзя проводить занятия по плаванию на водоеме при плохих метеорологических условиях (сильный и порывистый ветер, низкая температура воды и воздуха, крутые волны, плохая прозрачность воды и т.п.).

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды +25 ... +26°C, температура воздуха – примерно на том же уровне.

Занятия по плаванию в открытых водоемах можно проводить при температуре воды не ниже +18°C.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

Для профилактики простудных заболеваний и соблюдения личной гигиены важно выполнять следующие гигиенические правила:

1) в период, предшествующий плаванию (1–2 месяца), проводить с занимающимися закаливающие мероприятия;

2) при пониженной температуре воздуха и воды проводить более интенсивную разминку на суше перед входом в воду;

3) нельзя начинать занятия в воде после длительного пребывания на солнце;

4) следить, чтобы занимающиеся долго не оставались в воде без движений;

5) после выхода из воды нужно вытереться полотенцем, проделать несколько согревающих упражнений и сразу одеться (обратить внимание на содержание в тепле ног и головы);

6) перед началом и после занятия в воде следует вымыться под душем (без купальных костюмов) с мылом и губкой;

7) купальный костюм не должен стеснять движений при плавании;

8) не допускать, чтобы занимающиеся пользовались чужими купальными костюмами, полотенцами или предметами туалета.

При нахождении на открытых водоемах (без наблюдения преподавателя) занимающимся категорически запрещается:

1) заплывать за знаки ограждения мест, отведенных для купания;

2) купаться у набережных, пристаней, причалов;

3) прыгать в воду с мостов, лодок, судов;

4) подплывать к моторным, парусным судам, баржам и весельным лодкам;

5) плавать на фарватере и переплывать реку;

6) прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна;

7) подплывать под предупредительные знаки (буйки, бакены и т.п.) или залезать на них;

8) далеко заплывать с плавательными досками, автомобильными камерами, надувными матрацами и т.п.;

9) загрязнять воду и берег (бросать в водоем бутылки, банки и другой мусор).

## **2.4. Навык плавания. Проблемы водобоязни**

В практической деятельности к не умеющим плавать следует отнести тех, кто не может держаться на воде.

Навык плавания – это процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения тела. Применение упражнений на расслабление в начале обучения ускоряет овладение навыком плавания, положительно влияет на исправление ошибок как при начальном обучении, так и при совершенствовании техники движений. Умение регулировать нервно-мышечное напряжение и расслаблять мышцы в плавательных движениях имеет прямую связь с наличием «чувства воды», под которым подразумевается способность занимающихся ощущать изменение сопротивления воды.

Навыки плавания могут успешно формироваться и в возрасте 18–20 лет. В мелком бассейне они формируются быстрее, чем в глубоком. У юношей на глубокой воде это происходит раньше, чем у девушек, причем на спине лучше, чем всеми способами одновременно, которые требуют значительного времени на овладение ими.

Водобоязнь – субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на осознанном, бессознательном, разноплановом уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой.

По мнению Р.А. Дмитриева (1985 г.), тренеры-преподаватели, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.

Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. Т.е. страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности и надежды самому когда-либо научиться плавать.

В этой связи водобоязнь прежде всего отражает беспомощность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других, умеющих плавать.

Водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении самооценки и социальной значимости, состояния постоянной тревоги при приближении к воде. Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы, до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию, и даже боязни самой водобоязни. Сама водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении или потере самоответственности, социальной значимости, в состоянии постоянной тревоги при приближении к воде, ложной вины – боязни создать сложности в работе тренеру-преподавателю. Люди, страдающие водобоязнью, мнительны и легко внушаемы. Многие из них имеют слабую психику, неуверенность в своих силах. Водобоязнью руководит психологический барьер, мешающий общаться с водой. При обучении нужно учитывать индивидуальные особенности занимающихся, пол, возраст, характер.

Водобоязнь, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной и негативной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека. Водобоязнь имеет следующие ос-

новые особенности возникновения: страх смерти как результата утопления; ужас неведомого и невиданного, генетически наследованные реакции на прошлые утопления; личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте; личный опыт оказания доврачебной помощи пострадавшему и окончившейся смертельным исходом; общественный опыт предшествующих утоплений и несчастных случаев на воде, зафиксированный в книжных описаниях, кино, видеофильмах; боязнь незавершенности модели невыполненного долга; потеря детей (родителей). Со всеми вышеперечисленными трудностями водобоязни человек справляется при ее индивидуальном преодолении и последующем начальном обучении плаванию с помощью опытного тренера-преподавателя. Искусство педагога заключается в практическом и оперативном выделении этих «чужих» несчастий занимающегося, отделении от них, выбора индивидуальных средств и методов обучения.

Четких и однозначных способов преодоления страха и водобоязни не существует, но многие авторы, рассматривающие те или иные страхи, придерживаются следующих методов: внушение, самовнушение, дыхательные упражнения.

Упражнения выполняются в спокойной обстановке, даются ровным тоном, вселяющим уверенность в занимающихся. Большое значение по преодолению водобоязни отводится тренеру-преподавателю в период начального обучения плаванию.

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что пострадавший или изначально имеющий страх воды (наследственно) при пребывании в воде находится в эгоцентричном состоянии, сосредоточен только на себе, на своем страхе, сомнении, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов тренера-преподавателя, обращенных к нему. При ликвидации водобоязни необходимо воспитывать у занимающихся самовнушение и самовоспитание, умение мысленно представлять образ предстоящих действий.

При начальном обучении, немаловажное значение имеют подводящие упражнения, используемые для обеспечения усвоения двигательного действия. Отрабатываемые до автоматизма упражнения легче усваиваются в водной среде. Это методы практических упражнений, они так же, как и информационные методы (слова и демонстрации), имеют информационный аспект. Источником информации являются органы чувств занимающихся.

Таким образом, с помощью индивидуализации учебного процесса у части курсантов, страдающих водобоязнью, необходимо и можно снять преграду в освоении навыка плавания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья курсантов в период обучения в вузе и подготовка их к профессиональной деятельности является важной основой высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов. В многообразии социальных мер, обеспечивающих охрану и поддержание здоровья курсантов, одно из основных мест занимает физическая культура, которая обеспечивает высокую учебно-трудовую активность курсантов и высокую работоспособность в течение длительного времени после окончания вуза.

Плавание является составной частью физической культуры, обладает огромным оздоровительным потенциалом. Это циклический вид двигательной деятельности человека, жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Велико положительное влияние физических упражнений в воде: создание благоприятных физиологических условий для позвоночника и восстановления правильного положения тела; воспитание правильной осанки; улучшение координации движений; увеличение силы и тонуса мышц; коррекция плоскостопия; постановка правильного дыхания; улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание; приобретение навыков плавания; овладение спортивными способами плавания; развитие волевых качеств эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки.

Физическая культура как учебная дисциплина направлена на обучение курсантов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности. Обладая теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, многие курсанты сознательно прибегают к средствам физической культуры как к эффективному способу поддержания высокого жизненного тонуса, борьбы с гиподинамией, болезнями, преждевременным старением организма.

Велико значение физической культуры и спорта в профессионально-прикладной подготовке, с помощью которой и развиваются физические качества и двигательные навыки, особенно значимые для определенной профессиональной направленности. В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить физически развитых людей. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, в частности плаванием, правильное их использование в режиме обучения способствуют умственной работоспособности человека, совершенствованию ряда необходимых им качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной, слуховой памяти, сенсорных реакций.

К систематическим, на протяжении всей жизни, занятиям физической культурой и спортом в последнее время приходит все больше людей, независимо от пола, возраста и социального положения. Забота о собственном здоровье

становится нормой жизни. Потому как ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние организма, при котором человек биологически полноценен, функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой, отсутствием болезненных проявлений и высокой приспособляемостью к воздействию этой среды. Таким образом, можно говорить о трех видах здоровья: физическом, психическом и нравственном (социальном). По сути, воспитание патриотов, нравственно-полноценных личностей невозможно без осознания ответственности за физическое воспитание студенческой молодежи.

Мы живем в такое время, когда физкультура и спорт стали общедоступными. Во всем мире люди посещают плавательные бассейны с целью поддержать или улучшить свое физическое состояние, проводят свой отдых на водоемах. С каждым годом строится все больше плавательных бассейнов, что способствует вовлечению в занятия водными видами спорта огромного количества людей. Успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия. Основой для этого служат многолетний опыт, годы преподавательской деятельности.

В предлагаемом пособии невозможно раскрыть все подходы и упражнения для освоения воды и преодоления водобоязни. Однако советы, данные здесь, на наш взгляд, достаточны для успешного усвоения материала курсантами.

Наш практический опыт показывает, что нет таких людей, которые по каким-то причинам не смогли бы научиться плавать. Это может быть связано с их психолого-биологическими особенностями. Но как бы то ни было, работая с такими людьми, ведущий занятия должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении спортивным плаванием будет достигнут.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булгакова Н.Ж. Азбука спорта. Плавание. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Водные виды спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003. – 230 с.
4. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Минск: Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 352 с.
5. Горлов О.А., Борисов Е.А. Организация и судейство соревнований по плаванию – Санкт-Петербург, 1996. – 86 с.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: методическое пособие. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2005. – 112 с.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
8. Кашкин А.А., Смирнов В.В., Попов О.И., Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебное методическое пособие. – Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 101 с.
10. Козлов А.В. Основы техники плавания: учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 37 с.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры. – Москва: ФиС, 1983. – 288 с.
12. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию (Основы методики обучения плаванию. Методика начального обучения): лекция. В 2 ч. Ч. 2. – Санкт-Петербург, 1999. – 52 с.
13. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 48 с.
14. Теория и методика преподавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: учебно-методическое пособие / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинов [и др.]. – Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 122 с.
15. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2005. – 432 с.

16. Плавание: метод, рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко [и др.]; под общ. ред. А.В. Козлова. – Москва, 1993. – 234 с.
17. Плавание: учебник для вузов / В.З. Афанасьев [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
18. Плавание: учебник / Т.Б. Абсалямов [и др.]; под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
19. Проектная форма организации учебного процесса по физической культуре (на примере ознакомительного курса по волейболу): учебно-методическое пособие / В.А. Стрельцов [и др.]. – Сургут: СурГУ, 2005. – 76 с.
20. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / В.З. Афанасьев [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФОН, 1996. – 430 с.
21. Спортивное и военно-прикладное плавание: учебник / под ред. О.В. Новосельцева. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2005. – 584 с.
22. Терентьева Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПб ГУЭФ, 2003. – 77 с.
23. Хозиев В.Б., Ширков П.Д. Проектная форма обучения и реформа образования / Психология в образовании: сборник. Вып. 15. – Москва; Сургут; Дубна, 2001. – С. 3–15.
24. Шмелева Л.В., Сидорова Т.Ю. Методика обучения плаванию студентов вуза: учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПб ГУЭФ, 2005. – 122 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

*Третьяков Андрей Александрович,*  
кандидат педагогических наук, доцент;  
*Клименко Борис Александрович,*  
кандидат педагогических наук, доцент;  
*Алексеев Николай Алексеевич,*  
профессор;  
*Беляев Иван Сергеевич;*  
*Горелкин Сергей Игоревич*

**Подготовительный курс обучения плаванию курсантов образовательных организаций  
МВД России**

Учебно-методическое пособие

Редактор  
Комп. верстка

*О.И. Шаповал*  
*И.Ю. Чернышева*

---

Подписано в печать            2022. Формат 60x90/16  
Усл. печ. л. 4. Тираж 44 экз. Заказ 17

---

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати  
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина  
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-432-0

