

МВД России
Санкт-Петербургский университет

**СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие

*Под общей редакцией
А.В. Никишина*

Санкт-Петербург
2025

УДК 797.212
ББК 715.717.5
С75

Средства обучения спортивным способам плавания различных категорий занимающихся: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А.В. Никишкина. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2025. – 96 с.

EDN: IQKJUS

Авторский коллектив:

Калинин Е. А. (введ., закл.); Крюкович А. Д. (гл. 1); Фёдорова О. Н. (гл. 2); Косицкая С. Ю. (гл. 3 (3.1)); Никишкин А. В. (гл. 3 (3.2)); Шахваледов М. Н. (гл. 3 (3.3))

В учебно-методическом пособии раскрывается специфическая особенность плавания как вида спорта и физических упражнений, связанных с физической активностью в водной среде. Рассматривается алгоритм обучения плаванию всеми спортивными способами с применением новых педагогических технологий. Основной материал учебно-методического пособия посвящён организации и проведению массового обучения плаванию контингента различных возрастов; принципам разработки обучающих программ, комплектования учебных групп и выбора способа плавания, а также описанию средств и методов, применяемых при обучении плаванию.

Предназначено для научно-педагогических работников образовательных организаций системы МВД России.

УДК 797.212
ББК 715.717.5

Рецензенты:

Ефременко М.А., кандидат педагогических наук, доцент
(Московский университет МВД России В.Я. Кикотя);

Кубасов О.П. кандидат педагогических наук
(Казанский юридический институт МВД России)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ:.....	6
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИИ.....	6
1.1. Общие закономерности техники спортивных способов плавания	7
1.2. Техника плавания способом кроль на груди.....	9
1.4. Техника плавания способом баттерфляй	13
1.5. Техника плавания способом брасс	15
Глава 2. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ.....	18
2.1. Упражнения для освоения с водой.....	21
2.2. Упражнения для обучения способу кроль на груди.....	24
2.3. Упражнения для обучения способу кроль на спине.....	31
2.4. Упражнения для обучения способу баттерфляй.....	38
2.5. Обучение способу «брасс»	44
Глава 3. ОСОБЕННОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНО ПОДГОТОВКИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	52
3.1. Обучение плаванию детей.....	52
3.2. Обучение плаванию гражданского населения	61
3.3. Обучения плаванию сотрудников правоохранительных органов.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	90

ВВЕДЕНИЕ

Знание особенностей занятий плаванием и его видов позволяет правильно понять специфику этого физического упражнения, оценить современное состояние плавания и лучше использовать опыт прошлого для совершенствования физического воспитания. В данном учебно-методическом пособии рассматриваются способы спортивного и прикладного плавания, связанные с двигательной активностью в водной среде.

Занятия плаванием помогают человеку стать дисциплинированным, сильным, собранным, смелым, решительным и находчивым. Эти и другие морально-волевые и физические качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Регулярные занятия плаванием и другими водными видами спорта благотворно влияют на здоровье, физическое развитие и работоспособность занимающихся. Организм пловца становится устойчив к колебаниям температуры; при соблюдении ряда гигиенических требований люди, занимающиеся плаванием, реже подвергаются простудным, инфекционным и возрастным заболеваниям. Занятия плаванием и водными видами спорта способствуют формированию и развитию основных групп скелетных мышц, улучшают осанку. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. Благотворное влияние оказывает плавание на дыхательную, сердечнососудистую и нервную системы занимающихся. Плавание способствует улучшению сна, содействует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности спортсмена.

Плавание имеет большое прикладное значение. Умение плавать необходимо для людей многих профессий: работников МЧС, полицейских, геологов-разведчиков, строителей гидротехнических сооружений, ирригаторов, летчиков, космонавтов, и др. Кроме того, навык плавания необходим людям военных профессий, об этом говорит многовековой опыт войн, где порой умение плавать и преодолевать водные преграды решало судьбу сражения или меняло ход войны.

Прикладное плавание применяется при выполнении определенных прикладных задач: переправа вплавь через водную преграду, до-

ставание со дна каких-либо предметов, оказание помощи утопающему и т. п. В основе его лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и задачами прикладного плавания.

Разновидностей прикладного плавания много. Для того чтобы быть хорошо подготовленным к решению любой прикладной задачи, достаточно хорошо овладеть техникой основных спортивных способов плавания и приемами оказания помощи тонущим и ослабевшим пловцам, освоить технику ныряния и некоторые типичные приемы переправ вплавь, иметь представление о том, как использовать спортивные способы плавания в различных условиях.

Глава I. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИИ

Практически все специалисты сходятся во мнении, что наиболее благоприятный возраст для начала занятий плаванием приходится на 7–10 лет, именно в этом возрасте подавляющее большинство именитых пловцов начинали заниматься спортивным плаванием.

В научно-методической литературе принята поэтапная периодизация многолетней подготовки пловцов (Булгакова Н. Ж., Платонов В. Н., Сахновский К. П., Макаренко Л. П. и др.):

- этап начальной подготовки;
- этап предварительной базовой подготовки;
- этап специализированной базовой подготовки;
- этап максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- этап сохранения достижений.

Таким образом, этап начальной подготовки предстоит пройти каждому, независимо от того, будет он в дальнейшем углубленно заниматься плаванием или нет. Особенностью этого этапа является очень широкое разнообразие применяемых средств и методов, широким использованием упражнений различных видов спорта, а также игрового метода. Наряду с традиционными задачами (укрепление здоровья, формирование интереса к занятиям, овладение минимумом теоретической информации) начального этапа обучения, как в любом виде спорта, должны быть решены такие задачи, как овладение навыком плавания, изучение техники спортивных способов плавания, разносторонняя физическая подготовка, формирование режима труда и отдыха и др. При этом, по мнению специалистов по плаванию, обучать технике надо именно спортивным способам.

Под техникой в спортивном плавании понимается выполнение пловцом отдельных движений, которые обеспечивают ему оптимальное положение тела и максимальную скорость передвижения в воде. А это невозможно без учета его индивидуальных морфологических особенностей строения тела.

Занятия спортивным плаванием, когда спортсмен находится в необычной среде — воде, предполагают использование закономерностей биомеханики. В таких условиях, во-первых — в горизонтальном положении, во-вторых, на него действуют силы, которые в других видах спорта не столь активно действуют на занимающихся — это и различные силы сопротивления воды, давления, выталкивания, а в-третьих, вода обладает такими физическими свойствами, как теплопроводность и теплоемкость, которые предъявляют к физическому состоянию спортсмена особые требования в связи с большими тепло- и энергозатратами во время длительных тренировок.

1.1. Общие закономерности техники спортивных способов плавания

В основе техники спортивных способов плавания должны быть учтены требования гидромеханики. При несоблюдении этого условия техника будет нерациональной. Законченная система движений пловца, повторяемая многократно, называется циклом. В едином потоке движений один цикл сменяется другим. Условно можно выделить начало и конец цикла, а также его фазы. Фаза — это часть движения, во время которой существенных изменений в характере движений не происходит. Одновременно выделяются и граничные позы пловца — мгновенные положения тела во время смены фаз. Граничные позы могут служить конкретными ориентирами для педагогического контроля и самоконтроля за техникой плавания.

Попробуем определить наиболее рациональные положения техники движений во всех четырёх способах плавания.

1. Выполнение гребка. Прежде всего необходимо определить какая траектория является наиболее эффективной: прямая или криволинейная. Наблюдая за спортсменами разного уровня подготовки, можно выявить следующую закономерность: новички и плохо умеющие плавать используют прямую траекторию гребка, а спортсмены, более подготовленные, используют эллипсовидную. Это объясняет тем, что прямолинейное движение не требует отличной подготовки, усилий в этом случае прикладываются гораздо меньше, потому что вода в момент гребка не служит опорой для отталкивания, а разрезается рукой, что и приводит к потере контакта с водой.

Зигзагообразная траектория, при которой изменяется направление движения руки, что и способствует возникновению опоры и не возмущенную массу воды, и будет являться наиболее рациональной в рабочей фазе гребка. В гребке рукой выделяют две фазы: рабочую (в воде) и подготовительную — в момент проноса руки над водой (или выноса рук вперед в брассе). Каждая из этих фаз, в свою очередь, делится на составляющие: рабочая — на захват, подтягивание и отталкивание, а подготовительная — на вынос руки из воды, пронос и вкладывание руки в воду.

2. Угол сгибания локтя в гребке рукой. Начало гребка руки во всех четырёх способах плавания — прямая. По ходу гребка рука постепенно начинает сгибаться в локтевом суставе и это продолжается до тех пор, пока кисть и предплечье не окажутся в вертикальном положении. Этот момент сгибания является максимальным и достигает приблизительно

90–100°, затем рука двигается назад и постепенно выпрямляется и, в завершение фазы отталкивания, выпрямляется полностью.

3. Высокий локоть. Во время гребка, одновременно со сгибанием руки в локтевом суставе, пловец поднимает плечо и локоть. В начале гребка плечо выполняет вращательное движение внутрь. Это позволяет кисти выйти в наиболее выгодное положение для отталкивания воды назад.

4. Оптимальное положение кисти в момент входа в воду, выполнения гребка и выхода из воды. На наличие ошибок в выборе такого положения может указывать большое количество брызг при взаимодействии ладони с водой. Во время гребка рукой пловец не должен отбрасывать воду, а разрезать ее ребром ладони, вынимая руку из воды.

5. Обтекаемое положение тела. Техника движений пловца находится в значительной зависимости от угла атаки (угол между телом пловца и линией воды), от уровня подготовки спортсмена. Наблюдается большое различие в положении тела в воде. У спортсменов высокого класса оно наиболее обтекаемое, а как следствие, создается наименьшее сопротивление и лучшее продвижение вперед.

6. Силы сопротивления. При продвижении в воде различают следующие силы сопротивления:

✓ Фронтальное или лобовое сопротивление — силы, которые возникают при движении и зависят от величины поперечного сечения и положения рук и угла атаки.

✓ Сопротивление трения — силы сопротивления, которые возникают при непосредственном взаимодействии тела пловца и воды.

✓ Сопротивление вихреобразования — силы, возникающие при движении рук и ног.

На величину этих сил (кроме сопротивления трения) значительное влияние оказывает техника плавания, которая должна быть максимально индивидуально адаптирована к анатомо-морфологическим особенностям данного спортсмена.

1.2. Техника плавания способом кроль на груди

Различают технику способом плавания кролем на груди: шестиударный, четырёхударный и двухударный. Это значит, что на каждый цикл работы рук и ног приходится количество ударов ногами. Первые два варианта используются в спринте и на средних дистанциях, а последние — стайерами. Двухударные бывают прямыми ногами, а также со скрестными движениями. Гребок руками выполняется индивидуально, по траектории напоминает букву S или перевёрнутый вопросительный знак. И хотя техника для каждого спортсмена индивидуальна, она должна учитывать законы гидромеханики, иначе будет не эффективной.

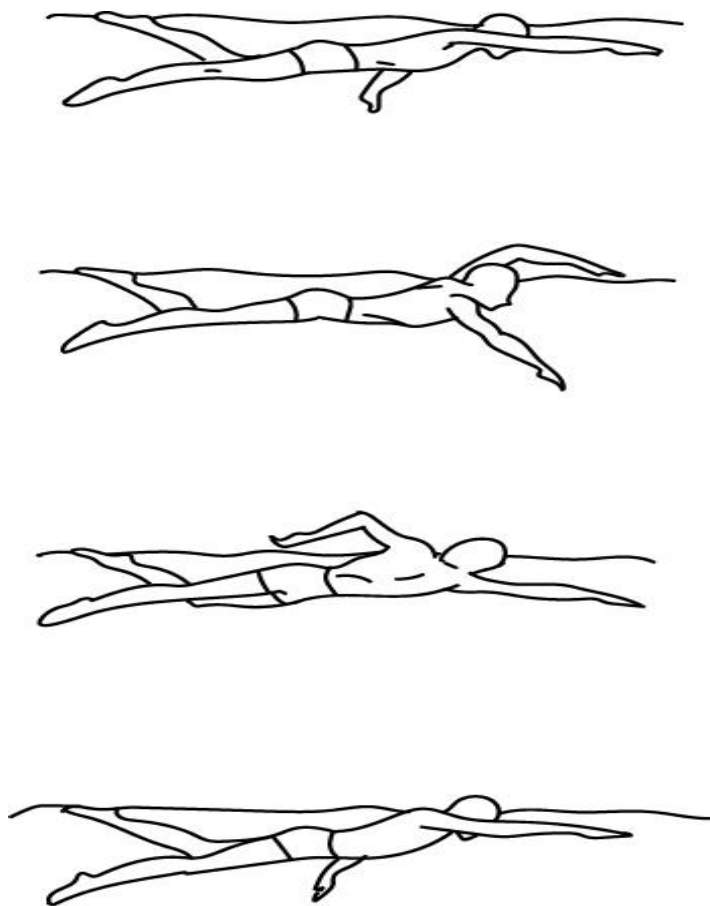


Рис. 1. Плавание способом кроль на груди

Основы техники плавания кролем на груди:

1. Выполнение гребка по зигзагообразной траектории.
2. Выполнения гребка рукой со сгибание и разгибание локтевом суставе (до 90–100°).

3. Выполнение первой половины гребка рукой с высоким положением локтя.

4. Оптимальное положение кисти — в момент входа в воду кисть повернута ладонью наружу примерно под 45° , что обеспечивает в этой фазе минимальное сопротивление.

5. Использование различных вариантов согласования ног с движением рук:

- а) шестиударный кроль,
- б) четырёхударный кроль,
- в) двухударный кроль.

Основные ошибки подготовительной фазы гребка

Слишком широкий пронос руки над водой.

Высокое положение кисти во время проноса руки по воздуху. Кисти выше локтя. Нарушение положения тела и оптимального ритма всех движений, излишняя трата энергии.

Неправильный ритм движений.

Слишком быстрый или, наоборот, заниженный.

Ошибки основной (рабочей) фазы гребка

Гребок рукой, недостаточно согнутой в локтевом суставе.

Широкий гребок сторону от тела.

Заведение кисти руки во время гребка слишком далеко за среднюю линию тела.

Положение головы

Голову не следует держать слишком высоко (уровень воды проходит по лбу). Правильное положение головы в воде обеспечивает большую обтекаемость телу пловца, позволяет выполнить вдох в воронке, образуемый за передней волной рта спортсмена.

Высокое положение головы в момент поворота для вдоха. Рот пловца оказывается на гребке волны, поэтому приходится значительно больше поворачивать голову для вдоха.

Ускорение движения руки во время гребка

При гребке кисть руки движется с переменной скоростью. Во время фазы захвата и начала гребка скорость невелика, по мере выполнения гребка тело пловца разгоняется и скорость движения кисти увеличивается. У пловцов низкой подготовки гребок, как правило, начинается с резкого движения и зачастую вообще не имеет ускорения. Это большой недостаток техники.

Согласование работы рук и ног

Подобное согласование движения позволяет за счёт удара ногой вниз компенсировать «топящую» силу, возникающую на кисти в конце гребка рукой.

1.3. Техника плавания кролем на спине

В соответствии с правилами соревнований, при плавании способом кроль на спине пловец на протяжении всей дистанции остается на спине и так до финишного касания, он принимает старт из воды лицом к борту.

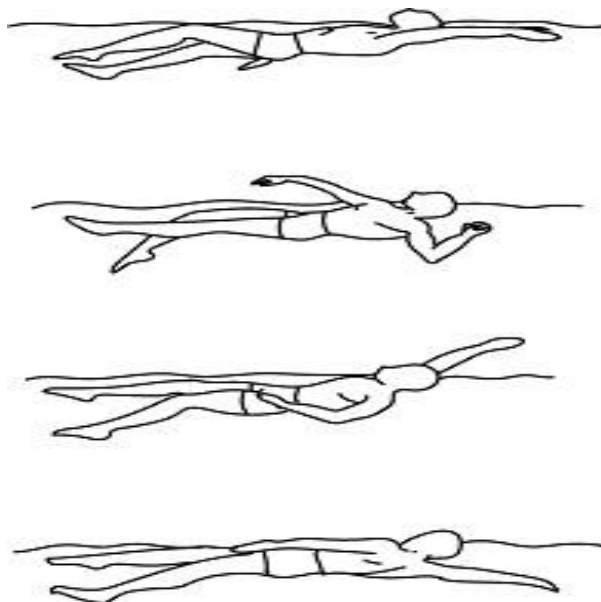


Рис. 2. Плавание способом кроль на спине

Основа эффективной техники плавания на спине

1. Высокое положение тела спортсмена по отношению к воде, учитывая основы гидромеханики.
2. Выполнение гребка рукой по траектории, напоминающей букву S (подводная часть).
3. Траектория гребка выполняется с максимальной амплитудой движения в плечевом суставе.
4. Выполнение гребка (рабочие фазы) осуществляется со сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе $\approx 90-110^\circ$.
5. Начальная часть подводной части гребка осуществляется с высоким положением локтя (в отличие от других способов).
6. Оптимальное положение кисти относительно воды — когда кисть входит в воду $\approx 90^\circ$ мизинцем вниз, а на выходе из воды большим пальцем вверх, чтобы снизить сопротивление воды до минимума.

Основные допускаемые ошибки

1. Сгибание руки в локте к моменту входа в воду, а также перекаладывание кисти за среднюю линию.
2. Вход в воду тыльной стороны кисти.
3. Широкое маховое движение рукой над водой через сторону, а не вертикально.
4. Порядок гребков не ритмичный, а выполняется рывками, непоследовательно. Между размахом кистей не 180° .
5. Гребок осуществляется прямой рукой и, как следствие, прямолинейная траектория (под водой), а не S-образная.
6. Проваливание локтя, а не удержание его в высоком положении во время начальной рабочей фазы гребка.
7. Гребок завершается без ускорения, то есть без усилия, в результате чего нет чёткого отталкивания.

При плавании на спине в основном применяется шестиударная (порхающая) техника работы ног. Для совершенствования этого используется плавание с использованием только ног, а руки вытянуты вперёд.

Согласование рук и ног получается естественным путём по мере применения практики, что также является особенностью обучения этим способом плавания.

Положение головы — необходимо удерживать голову наполовину в воде, так как от этого зависит общее положение всего тела, что значительно влияет на эффективность техники.

Вдох осуществляется через рот, а выдох через рот и нос одновременно. Последовательность дыхания осуществляется под одну руку вдох, а под другую — выдох. Этот вариант дыхания помогает выполнять объемные вдохи и выдохи.

При плавании полной координации тело пловца поворачивается вокруг продольной оси около 45° в каждую сторону. Это обеспечивает ряд преимуществ:

1. Подготовительная фаза гребка выполняется с минимальным сопротивлением.

2. Гребок выполняется мощнее.

При повороте следует использовать поворот с вращением без касания рукой борта, кувырок «Сальто».

1.4. Техника плавания способом баттерфляй

В основе техники плавания баттерфляем является то, что обе руки пловца выполняют подготовительные движения над водой, а ноги осуществляют движение, подобно дельфиньему хвосту вверх и вниз (рис. 3).

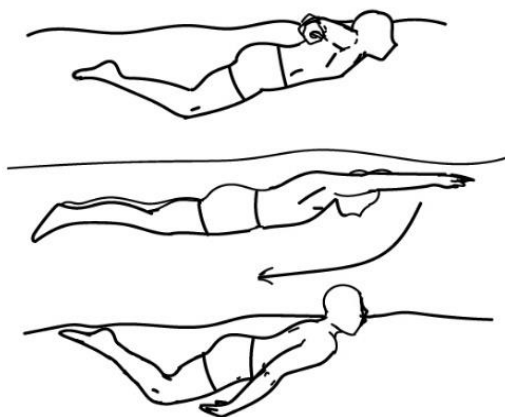


Рис. 3. Плавание способом «баттерфляй»

Два полных удара ногами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Очень важно учитывать, что согласно правилам соревнований движения руками должны быть одновременными и симметричными. Для движений ногами применяются эти же требования.

Основные черты правильной техники баттерфляя

1. Выполнение гребка в воде осуществляется по траектории «замочной скважины». Прямая траектория неэффективна (см. раздел «Кроль на груди»).

2. Гребок осуществляется со сгибанием и разгибанием рук в локтевом суставе (90–110°).

3. Пронос кисти над водой, с развернутой ладонью наружу, под углом 45° при входе в воду, а при выходе из воды кисти разворачиваются ладонями чуть внутрь. Это способствует наименьшему сопротивлению воды.

4. Применение двухударной техники движений ногами со сгибанием их в коленях во время удара вниз и с выпрямлением во время движения вверх.

Основные ошибки

1. Широкое положение рук при входе их в воду.

2. Сгибание рук в локтевых суставах во время проноса над водой.

3. Слишком высокий пронос рук над водой.

4. Излишне быстрые и резкие движения руками над водой, что заканчивается сильным ударом по воде. Это способствует нарушению согласований всех движений в цикле и способствует сопротивлению воды, что в конечном итоге отражается на скорости продвижения тела пловца вперед.

Согласование движений руками и ногами

Первый удар ногами вниз выполняется в момент входа рук в воду. Второй — во время второй половины гребка руками. Своевременное выполнение удара ногами предотвращает опускание бедер в завершающей фазе гребка руками. Причем очень важно отметить, что второй удар выполняется с большей амплитудой, мощнее, что и обеспечивает спринтерскую скорость. При более медленном плавании наоборот — первый удар большой, а второй более слабый.

1.5. Техника плавания способом брасс

В основе техники плавания брассом требования достаточно специфичны (рис. 4).

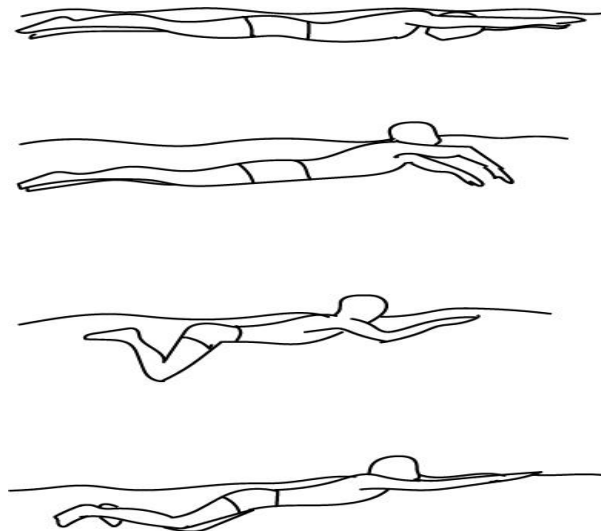


Рис. 5. Плавание способом брасс

Требования правил соревнований брассом определяют следующие особенности.

Техника выполнения гребка руками

Гребок начинается полностью вытянутыми руками вперед, кисти находятся вместе, но не у самой поверхности воды (глубина примерно 10–20 см), ладони развернуты наружу под углом 45° . В самом начале гребка кисти прямых рук нажимают на воду четко в сторону. На ширине плеч начинает слегка сгибаться рука в локтевом суставе (фаза захвата воды). При выполнении гребка в направлении назад руки сгибаются в локтевом суставе (фаза подтягивания). Это сгибание совмещается с вращением плеч внутрь, что и обеспечивает высокое положение локтей во время гребка. Это способствует наиболее выгодному положению кисти для отталкивания от воды во время гребка назад. Во время гребка прижимать локти к груди неэффективно. Эту ошибку можно рассматривать как провал локтя вниз во время плавания кролем на груди.

Основные элементы техники

1. Форма гребка. Сначала движения руками в стороны, затем в стороны вниз и в завершение — скользящие движения внутрь, предшествующие фазе выноса рук вперед.

2. Положение кистей во время гребка руками. Движение рук в сторону — кисти наполовину наружу. Движение внутрь — кисти поворачиваются наполовину внутрь.

3. Движение головой и вдох. Начало гребка руками сопровождается приподниманием лица вперед и выдохом в воду. Это движение обеспечивается разгибанием шеи. Вдох осуществляется на протяжении всего гребка руками. Полный вдох осуществляется, когда руки заканчивают гребок и начинается фаза выведения рук вперед. После этого голова опускается лицом в воду за счет сгибания шеи и активного наклона головы.

4. Согласование движений рук и ног. Во время первой половины гребка руками ноги вытянуты и неподвижны. При спринтерском плавании это не так ярко выражено. Может наблюдаться совпадение в движениях рук и ног, при незначительном запаздывании движений ногами.

5. Пауза в движениях рук и ног в момент скольжения после окончания каждого цикла.

Техника движения ногами

При плавании брассом рабочие движения ногами осуществляются захлестом. После предварительного сгибания ног, разведения стоп в стороны и подтягивания носков на себя, рабочее движение захлестывающего характера выполняется по дугообразной траектории, где центром вращения служит коленный сустав. Стопы отталкиваются от воды за счет движения кнаружи и затем внутрь. Главным элементом техники в этом движении является разворот стоп в сторону – назад.

В завершение необходимо отметить технику выполнения гребка руками до бедер после стартового прыжка и поворотов. Гребок руками и отталкивания ногами осуществляются под водой одним циклом во время скольжения после старта и поворотов. Гребок руками осуществ-

ляется длинным гребком до бедра. Необходимо отметить, что по времени выполнения этот элемент техники необходимо регулировать при помощи секундомера.

Этот цикл не следует увеличивать или сокращать по времени, он должен быть оптимальным для спортсмена, который его выполняет, дав положительный эффект на результат.

Глава 2. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

В первой главе были подробно рассмотрены техники различных способов спортивного плавания и их варианты.

Несомненно, что человек, занимающийся спортивным плаванием, должен освоить технику всех его способов, чтобы выбрать свое направление в специализации на дистанции (стайер или спринтер) и в способе плавания. Многочисленные исследования рациональности последовательности обучения четырем способам спортивного плавания выявили, что наиболее эффективно начинать освоение с кроля на груди и на спине, а позднее переходить к обучению к одновременным способам — брассу и баттерфляю. Эта последовательность в обучении основана на том, что детям физически легче осваивать технику попеременных способов, тогда как одновременно выполнять движения руками для них тяжело и это приводит к формированию технических ошибок. Однако при обучении взрослых такая последовательность может быть нерациональной, в их случае необходимо учитывать уже имеющиеся навыки плавания, и, принимая во внимание то, что человек умеет и привычно выполняет, достраивать правильную технику, максимально приближая её к эталонной.

Если есть привычные ошибочные движения, исправлять которые гораздо сложнее, чем обучать новым, то эффективнее процесс обучения начать с нового способа, а позднее, когда ученик научится увереннее управлять своими движениями в воде, можно переходить к «перезагрузке» способов с деформированными движениями.

Во второй главе будут описаны упражнения для освоения техники плавания, поставлены задачи, которые можно решать применением этого упражнения, а также методические указания или варианты упражнения для исправления ошибок.

В таблицах ниже представлены упражнения, которые могут быть использованы на начальном этапе обучения с детьми и взрослыми, однако в каждом случае необходим подбор упражнений, учитывающих индивидуальные особенности обучаемого, его физическое развитие, подготовленность, имеющиеся навыки плавания, уровень развития координации и даже способность к обучению двигательным действиям. Дозировка упражнений и их варианты (от простого до сложного) должны определяться в ходе процесса обучения, по мере качественного освоения наиболее легкого варианта. При этом практически каждое упражнение можно облегчать или усложнять с помощью специального оборудования: ласты, лопатки, доски, колобашки, резина и т. д. В использовании специальных технических средств, можно выделить два направления:

– обучение технике спортивных способов плавания с использованием ласт, лопаток и плавательных досок;

– обучение плаванию, как жизненно необходимому навыку, с помощью поддерживающих средств (пояс, акважилет, нудл и пр.).

Применение ласт и лопаток на начальных этапах обучения плаванию поможет ускорить процесс адаптации детей к водной среде, освоить правильное положение тела в воде, координировать действия при изучении согласования движений рук, ног и дыхания.

Ласты — специальное приспособление, широко применяющееся как при плавании на открытой воде, так и для занятий в бассейне. В настоящее время широко применяются ласты, изготовленные из силикона, резины, реже из полиуретана. Ласты по своей длине бывают длинные, короткие, средние. Как правило, на тренировках используют короткие резиновые и силиконовые ласты. Резиновые ласты более долговечны, силиконовые наиболее эргономичны и удобны в использовании. Короткие резиновые ласты применяют для отработки техники работы ногами при плавании стилем брасс, мягкие силиконовые лучше подходят для изучения и совершенствования техники кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Применение ласт позволит поставить правильную технику ударов ногами, добиться работы ног от бедра, сделать отталкивание более эффективным, научиться работать руками на более высокой скорости. На начальном этапе обучения ласты помогают сохранять горизонтальное положение, создавая лучшую обтекаемость тела, и обучающийся может сосредоточиться на других задачах. На более поздних тренировочных этапах применение ласт существенно увеличивает скорость плавания, повышает силу и выносливость, подвижность суставов, позволяет задействовать большее число мышц, делает мышцы ног сильнее.

Лопатки для плавания — специальное техническое средство, надеваемое на ладонь для отработки правильной техники гребка, развития силы и скорости. Как правило, лопатки изготавливаются в виде тонкой пластины по форме напоминающее очертания ладони, снабженные приспособлениями для крепления на пальцах и запястье. Выработав правильную технику с использованием лопаток, пловец, благодаря механизму мышечной памяти, будет повторять ее и при плавании без лопаток.

Помимо привычных и хорошо известных функций лопаток по формированию оптимальных гребковых движений и развитию определенных функциональных возможностей, они могут оказывать помощь в решении других задач. Различают:

✓ Лопатки «крылья», выполняющие функцию крыла. Плавание в таких лопатках (например, в положении кролем на груди, одна или две руки вытянуты вперед, работают только ноги) способствует чувству обтекаемо-

сти, поэтому возможно и даже целесообразно использование больших плоскостей лопаток, что позволяет почувствовать ненужные вертикальные колебания, например, при отработке техники ударов баттерфляй.

✓ «Килевые» лопатки или фристайлинговые, эффективно применяющиеся в кроле на груди и в кролевых упражнениях. Рабочая поверхность килевых лопаток имеет направляющий киль, который помогает точному вкладыванию рук в воду, так называемый «внаплыв», помогают почувствовать положение рук параллельно продольной оси тела пловца, формируют вкладывание рук строго в направлении его движения.

✓ «Антилопатки» предназначены для уменьшения площади поверхности ладони. Уменьшая гребковые усилия, они способствуют увеличению скорости гребка, но с этой задачей могут справиться и ладони, сжатые в кулак.

✓ Сетчатые или сверхперфорированные лопатки, могут быть полезны на начальном этапе обучения, способствуя ощущению опоры с небольшим усилием.

✓ Лопатки, фиксирующие запястье, «восьмерки», удлиненные лопатки, предназначены для узкоспециальных задач, их применение контрпродуктивно, а область применения — невелика. Ладони — главная гребущая поверхность руки, от ее положения во всех фазах зависит продуктивность гребка. Поэтому применять такие лопатки рекомендуется лишь изредка, в целях разбить монотонность тренировочного процесса.

✓ Полусферические или анатомические лопатки, имеют ложкообразную форму. Такие лопатки неудобны в использовании в качестве «крыла». В тренинге мышц они не уступают другим видам лопаток, при этом их применение не лучшим образом развивает чувство опоры о воду, поскольку даже при неточном направлении усилия ладони во всех фазах гребка находится часть поверхности, которая соприкасается с водой с более оптимальным для продвижения вперед углом, что и является сбивающим фактором в ощущении опоры. Правильный вектор усилия ладони эффективнее определяется, когда лопатка плоская.

✓ «Фаланговые» (пальчиковые) лопатки очень популярны. Изначально эти лопатки конструировались для брасса, где скорость ладони во время гребка относительно воды выше, чем в других способах плавания. Небольшая площадь фаланговых лопаток позволяет большинству брассистов выполнять гребки без урона техники плавания. Сейчас фаланговые лопатки активно и продуктивно применяют и в других способах плавания. Надевать эти лопатки надо таким образом, чтобы пальцы не вылезали за верхние края лопаток. Хорошо, если края лопаток прорезинены, что уменьшает вероятность травмы, когда на дорожке высокая плотность занимающихся.

Разнообразие лопаток по форме и площади очень велико, поэтому дозировка в применении лопаток должна подбираться соответственно основному требованию — при использовании лопаток не должна «ломаться» техника плавания. Лучше если лопатки хотя бы приблизительно повторяют форму ладони. Обязательно должны выдерживаться кинематические характеристики гребка, и прежде всего — это должное ускорение по траектории гребкового движения. Недопустимо ухудшение, иначе говоря, «сглаживание» основных гребущих поверхностей пловца. Большинство производимых и используемых лопаток превышают площадь ладони на 45, 65, 120 и 200 процентов. Все разнообразие форм и способов применения лопаток должно улучшать функционирование мышечных проприорецепторов. Перфорированные лопатки, где большое количество технологических отверстий уменьшает площадь лопатки, но, главное, корректирует вихревое или турбулентное сопротивление, тем самым минимизирует поперечные соскальзывания лопатки, что является положительным моментом.

Основной эффект от применения лопаток — увеличение силовой составляющей гребка со всеми адаптационными последствиями. В большинстве тренировочных режимах плавания лопатки способствуют некоторой гипертрофии окислительных мышечных волокон. Однако главным фактором повышения силовых возможностей при выполнении гребка являются перенос на воду наработанного в тренажерном зале.

На практике необходимо применять весь арсенал лопаток с различными вариантами чередований и сочетаний, в том числе плавание с ластами, плавание с «тормозами», «на резине» и т. д. Благодаря этим комбинациям создается неисчислимое множество вариантов воздействия на мышечные проприорецепторы. Главное предназначение лопаток заключается в совершенствовании чувства опоры о воду, в этом основа эффективного применения положительных физических и функциональных качеств пловца.

2.1. Упражнения для освоения с водой

Необходимо отметить, что, подбирая упражнения для освоения техники плавания кролем на груди, обучающиеся должны освоить некоторые элементарные умения, которые относят к упражнениям «для освоения с водой». К таким упражнениям относятся перемещения в воде, элементарные движения ногами и руками в воде, опускание лица в воду, выдохи в воду, лежание на воде, скольжение и др. При этом для быстрого освоения с водой и преодоления страха перед непривычной средой, обучающийся знакомится с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды. Кроме того, упражнения для освоения с

водой необходимы для формирования умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что в дальнейшем значительно облегчает обучение детей или взрослых спортивным способам плавания.

Таблица 1

Базовые упражнения для освоения с водой

Частные задачи	Упражнения	Организационно-методические указания
<p>Устранение водобоязни, закаливание организма, подготовка к упражнениям, обучающим плаванию.</p> <p>Ознакомление с выталкивающей силой воды</p> <p>Учить ориентировке в воде</p>	<p>1. Ходьба по дну, держась за дорожку или бортик бассейна.</p> <p>1.1. То же, но без помощи рук с переходом на бег.</p> <p>1.2. То же, но вперед спиной без помощи рук с переходом на бег.</p> <p>1.3. Ходьба приставными шагами (правым и левым боком) без помощи рук с переходом на бег.</p> <p>1.4. Перемещение прыжками на двух, на одной ноге.</p> <p>1.5. Выпрыгивание из воды, с различными положениями рук.</p> <p>1.6. Поочередные движения ногами (как при ударе по мячу в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.</p> <p>1.7. Бег в воде, помогая попеременными гребковыми движениями руками.</p> <p>1.8. Бег в воде с одновременными гребковыми движениями руками.</p> <p>1.9. Бег спиной вперед с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками.</p>	<p>Приседая, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.</p> <p>Учить расслаблять стопу и голеностопный сустав для отталкивания воды.</p>
<p>Устранение страха перед водой.</p> <p>Учить задерживать дыхание.</p>	<p>2. Упражнения на погружение лица в воду: «Умывание» – стоя на дне, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками, обливание в душе с головой, опускание лица в воду.</p>	<p>Не стоит форсировать этот этап, если ребенок боится опускать лицо в воду, продолжать разучивать доступные упражнения, в противном случае ребенок может</p>

<p>Учить открывать глаза в воде, сначала без очков для плавания, учить ориентироваться в воде.</p>	<p>2.1. Погружение в воду с головой. Стоя на дне, сделать вдох и приседая или наклоняясь опустить сначала лицо до уровня носа, а затем полностью, с закрытыми глазами.</p> <p>2.2. Открывание глаз в воде.</p> <p>2.3. Доставание предметов со дна, ставить различные задачи, собрать большее количество предметов, собрать только определенные (цвет, форма и др.) предметы, соревнования между командами, где каждый приносит своей команде один трофей.</p>	<p>отказаться от занятий. Задержать дыхание, погрузиться в воду с головой, сосчитать про себя до 5 или 10 и встать.</p> <p>Упражнение требует терпения с теми, кто боится воды, легче выполнять игровые упражнения с доставанием предметов с небольшой глубины. Можно под водой показывать предметы или пальцы руки, которые ребенок должен сосчитать, поднимаясь из воды.</p>
<p>Учить делать выдох в воду.</p> <p>Учить поднимать лицо из воды до окончания выдоха.</p> <p>Учить задерживать дыхание на вдохе с последующим выдохом в воду.</p>	<p>3. Выдохи в воду. Стоя на дне присесть до уровня губ, подуть на воду.</p> <p>3.1. Выдох ртом, но голова погружена до уровня носа.</p> <p>3.2. Выдох в воду, лицо погружается до уровня бровей, затем полностью. Выдох выполняется через рот; в последующих повторениях – через нос, затем сначала через рот, а в конце выдоха через нос.</p> <p>3.3. Вдох, задержать дыхание и погружаться в воду в положении лицом кверху, сделать выдох носом.</p>	<p>При выдохе губы вытянуть в трубочку и поднять лицо раньше, чем кончится воздух, чтобы ребенок не вдохнул воду. Обращать внимание на продолжительность и равномерность выдоха.</p> <p>Контролировать длительность выдоха, чтобы дети не вдыхали воду. Учить надо выдоху, вдох получится рефлекторно, если ребенок открывает рот, когда поднимет голову из воды.</p>
<p>Адекватное реагирование на возможные изменения положе-</p>	<p>4. Всплывание на поверхность воды.</p> <p>4.1. Держась одной рукой за бортик бассейна (или без опоры), наклонить голову вперед так, чтобы она полностью оказалась в воде; тело расслаблено.</p> <p>4.2. «Поплавок» – стоя на дне, сделать глубокий вдох и на задержке дыхания присесть в воду, приняв под водой положение «группировка»: обхватить ноги</p>	<p>Цель этого упражнения – без боязни погружать голову в воду при наклоненном туловище, когда опущенная голова находится ниже уровня спины.</p> <p>Не выдыхать воздух, пока тело не всплывет на поверхность воды. Упражнение считается освоенным, если тело занимает устойчивое</p>

<p>ния тела в воде; Овладение навыком перехода из горизонтального положения в вертикальное.</p>	<p>руками и плотно прижать их к груди. 4.3. «Медуза» – стоя на дне, присесть в воду с головой, наклонить голову вперед и расслабиться.</p>	<p>положение и часть спины видна над поверхностью воды. Если при всплывании с расслабленными руками и ногами подбородок опущенной головы касается груди, то на поверхности воды должна появиться верхняя часть спины.</p>
<p>Учить опоре на воду. Ознакомить с силами сопротивления</p>	<p>5. Скольжение. 5.1. Скольжение на груди с различными положениями рук (применение доски в этом упражнении скорее задержит процесс освоения с водой, чем окажет помощь). Руки можно опустить вдоль туловища, вытянуть вперед, одну вниз, другую вверх. 5.2. Скольжение на спине с различными положениями рук (вдоль туловища; под голову; с одной рукой под головой, другой вверх; вверх обе руки – стрелочка).</p>	<p>Стоя на дне бассейна, вытянуть руки вперед и опуская лицо в воду плавно оттолкнуться в сторону стенки чаши. Выполнять упражнение только после того как ученик научится опускать лицо в воду, задерживать дыхание или выдыхать в воду. Обучающийся приседает и, плавно ложась на спину, отталкивается ногами от дна в сторону меньшей глубины или стенки бассейна.</p>

2.2. Упражнения для обучения способу кроль на груди

Упражнения осваиваются в определенной последовательности (классической): дыхание, работа ног, согласование работы ног и дыхания, работа рук, работа рук и дыхание, общее согласование движений и дыхания. Однако обучение каждого человека — процесс индивидуальный и требует коррекции дозировки и последовательности упражнений уже в ходе процесса обучения и совершенствования каждого способа плавания. Все представленные нами упражнения можно распределить на этапы формирования двигательного навыка по мере их усложнения:

- упражнения, выполняемые на месте;
- упражнения с подвижной опорой;
- упражнения без опоры;

– упражнения в координации по разделениям для ног и рук, с плавательным оборудованием и без него, с оборудованием, облегчающим движение, или с оборудованием, усложняющим передвижение;

– плавание в координации (когда меняются параметры скорости проплывания отрезков, дистанция отрезков, продолжительность отдыха и т. д.).

В таблице представлены не только упражнения, но и поставлены частные (промежуточные) задачи, которые необходимо решать для достижения основной цели — формирование техники спортивного способа плавания. Методические указания — это рекомендации, на какие детали надо обратить внимание при выполнении упражнения или корректировки ошибочного выполнения движения.

Большинство упражнений можно разнообразить, применяя или не применяя поддерживающие средства, а также используя или не используя специальное оборудование. В таблице представлены базовые упражнения, каждое из которых можно вариативно использовать, меняя положения рук, ног, кисти, головы, выбирая симметричные положения для рук и ног или нет и т. д.

Таблица 2

Упражнения для обучения способу «кроль на груди»

<i>Частные задачи</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Методические указания</i>
Учить положению тела в плавании.	1. И.п. — стоя на дне лицом к бортику на расстоянии двух, трех, а затем и более шагов, руки вперед. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, голову опустить между руками и отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду — скольжение.	Положение тела при выполнении скольжения имеет небольшой угол наклона (угол атаки). В воду опущено только лицо, стопы под водой на глубине 20-30 см.
Формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе. Учить повороту головы	2. И.п. — стоя на дне, ноги врозь, наклон вперед, с опорой руками на колени. Повернуть голову в сторону, открыть рот, сделать быстрый вдох, повернуть лицо в воду – выдох. Выдох должен быть непрерывным, продолжительным и выполняться через рот; 2.1. И.п. – передвижение любым способом на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Вдох выполнить ртом быстро, опу-	Обратить внимание на отсутствие вертикальных движений головой, следить за рациональным движением — появлением рта из воды. Голову не поднимать выше уровня воды

<p>при вдыхании способом кроль на груди.</p> <p>Учить попеременным движениям ног, хлестовому движению от голени.</p>	<p>стить лицо в воду — задержать дыхание на 2–4 счета и спокойно выдохнуть в воду на 2–4 счета, пловец смотрит вниз-вперед.</p> <p>2.2. И.п. — передвижение на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, меняя направление поворота (направо, налево).</p> <p>2.3. И.п. — то же, но доску удерживать одной рукой, другая – прижата к боку. Вдох осуществлять поворотом головы в сторону опущенной руки, а выдох – не глядя вперед, опуская лицо в воду.</p>	<p>(подбородком касаясь воды), после надежного освоения упражнения переходить к дыханию с поворотом головы.</p> <p>Можно ставить задачи, изменяя длительность выдоха, паузы на задержку дыхания. Предупредить поворот корпуса и таза в сторону во время поворота головы, упражнение можно выполнять без доски (усложнение) и с доской. Следить за положением головы при повороте – щека лежит на воде, при выдохе линия воды на уровне лба.</p>
<p>Учить согласованным движениям ногами и дыханию.</p> <p>Укреплять мышцы ног, учить правильному положению ног в кроле.</p> <p>Укреплять мышцы спины и задней поверхности</p>	<p>3. Сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременно движения ногами.</p> <p>3.1. Лежа в воде на груди, держась за бортик согнутыми руками, (упираясь предплечьями в стенку бассейна), подбородок на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами.</p> <p>3.2. Лежа, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, одновременно с выдохами в воду.</p> <p>3.3. Это же упражнение выполнить с опорой одной рукой за бортик, другая вдоль туловища, работая ногами, выполнить поворот головы в сторону опущенной руки – сделать вдох ртом, повернуть голову и выполнить выдох. Поменять положение рук и выполнить повороты головы в другую сторону.</p> <p>3.4. И.п. — лежа на груди, руки впереди на доске, работая ногами кролем, преодолеть заданный отрезок.</p> <p>3.5. Тоже, движения ногами выполнять, под-</p>	<p>Движениями ног (от бедра), стопы незначительно развернуты внутрь, максимально расслаблены голеностопные суставы, выполнять попеременное отталкивание воды книзу. Детей учим ноги в коленях не сгибать, а взрослым объясняем хлестовое движение от бедра.</p> <p>Упражнение выполнять в медленном темпе, запоминать двигательные ощущения.</p> <p>В упражнениях, где предполагается длинный выдох, говорить о медленном</p>

<p>бедро Согласовать движения ногами и дыхания (4-х б-ударный кроль)</p> <p>Учить положению кисти, предплечья и плеча во время рабочей фазы гребка и подготовительной (вынос руки из воды, пронос и вкладывание в воду). Учить согласованию работы рук и ног в кроле Учить опорному гребку и правильно-му согласованию работы рук. Учить регуляции длительности паузы (сколь-</p>	<p>нимая ноги над водой и акцентируя внимание на сильный удар по поверхности воды. 3.6. То же упражнение, но опустить ноги чуть ниже поверхности воды на 20–30 см. 3.7. Плавание с доской, работая ногами и выполняя выдохи в воду, проплыть определенный отрезок. 3.8. Удерживая доску одной рукой, работать ногами кролем, лежа на боку, работая прямыми ногами в горизонтальной плоскости. 3.9. Плавание «стрелочкой», выполняя выдохи в воду с двумя руками впереди. 3.10. Плавание на груди, удерживая доску впереди одной рукой. Вдох - поворотом головы в сторону опущенной вдоль тела руки, выдох - в воду. 3.11. То же упражнение, но рука впереди без опоры на доску, другая - у бедра. Вдох - поворотом головы в сторону, выдох - опуская лицо в воду.</p> <p>4. Стоя на дне в полунаклоне, руки вперед, ладони на поверхности воды. Выполнять движение одной рукой до бедра, имитируя гребок. 4.1. То же, выполнять гребки с поворотом головы и выдохом в воду, но в передвижении по дну бассейна. 4.2. Гребки руками с опорой о бортик бассейна и работой ног. 4.3. Скольжение в сочетании с последовательными движениями обеими руками на задержке дыхания (мельница). Оттолкнуться от дна или от стенки бассейна. 4.4. Одна рука вытянута вперед (рабочая), ладонь лежит на поверхности воды, другая рука у бедра. Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой на задержке дыхания. 4.5. Обе руки вытянуты вперед, ноги двигаются попеременно. Гребок одной рукой, вернуть руку в и. п. После паузы - то же другой рукой на задержке дыхания. Затем это же упражнение в сочетании с дыханием. 4.6. Плавание с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед (без доски).</p>	<p>выдохе или небольшой задержке дыхания после вдоха.</p> <p>Обратить внимание на положение кисти и локтя в подготовительной части гребка (локоть в каждой точке гребка располагается выше кисти, при вкладывании руки в воду ладонь немного развернута наружу, а незначительное сгибание в лучезапястном суставе позволит вкладывать руку в воду большим и указательным пальцем, облегчая дальнейший захват воды. Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания гребка. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч.</p>
---	--	---

<p>жение) в работе рук, тем самым определяя темп и ритм плавания.</p> <p>Учить правильному и своевременному повороту головы в обе стороны.</p> <p>Учить смене положения рук.</p> <p>Учить согласовывать дыхание с темпом и шагом в кроле на груди.</p> <p>Учить управлять скоростью движений в кроле на груди в зависимости от длины дистанции.</p> <p>Учить захвату воды кистью на более высокой скорости.</p>	<p>4.7. Плавание, лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка левой рукой с вдохом на первом (или втором) гребке, два гребка правой рукой, вдох в сторону работающей руки под первый (или второй гребок).</p> <p>4.8. Плавание, работая ногами, обе руки вниз, вдоль тела. Повернуть голову и сделать вдох, вынести руку из воды, повернуть голову и, делая выдох в воду, пронести руку над водой и вложить кисть в воду, выполнить рабочую часть гребка. Тоже повторить другой рукой с поворотом головы в другую сторону.</p> <p>4.9. Лежа на груди, одна рука впереди, другая внизу, ноги работают. На задержке дыхания сменить положение рук заданное количество раз.</p> <p>4.10. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами. Дыхание задавать: только под правую (левую) руку (на каждый цикл), под одну руку (на два цикла), под обе руки (на 1,5 цикла).</p> <p>4.11. Все упражнения можно выполнять, используя различные лопатки, которые помогут освоению правильного положения кисти в различных фазах гребка, прочувствовать опорную часть гребка в фазе скольжения.</p> <p>5. Плавание в полной координации кролем на груди.</p> <p>5.1. Плавание в полной координации кролем на груди на задержке дыхания.</p> <p>5.2. Плавание в полной координации, выполняя поворот головы под одну руку (на один или два цикла), под обе руки в обе стороны (на полтора цикла) с различными: шагом, темпом, частотой движений.</p> <p>5.3. Плавание в полной координации на различных отрезках с заданной скоростью.</p> <p>5.4. Плавание в полной координации в ластах, меняя скорость и длину отрезка дистанции.</p> <p>5.5. Плавание в полной координации, меняя длительность интервалов отдыха или давая задание на выполнение различных упражнений во время интервала отдыха.</p>	<p>Сначала отработать движения одной рукой, затем – другой, меняя руки, выполняя по 2, 3, 4 гребка каждой рукой, давая различные варианты дыхания (вдох на 1 гребок, выдох на 2 или 2 и 3 гребки и тоже в другую сторону).</p> <p>Сложное для новичков упражнение, позволяет максимально использовать работу ног, отработать подготовительные фазы (вынос, пронос и вкладывание руки в воду) гребка рукой.</p> <p>Обратить внимание на переключение: одна рука выполняет отталкивание, другая в это время вкладывается в воду.</p> <p>Обращать внимание на полное выпрямление рук при вкладывании руки в воду и у бедра при отталкивании в гребке. Использовать упражнения не только с целью совершенствования техники плавания, но и с целью улучшения физических качеств пловца.</p>
---	---	--

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений. В основе техники плавания кролем на груди — согласование непрерывно чередуемых гребков руками с правильным дыханием. Попеременные движения ногами должны помогать гребковым движениям руками и способствовать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Чрезмерно интенсивные движения ногами могут мешать движениям руками. При этом каждую ошибку необходимо рассматривать комплексно. Сначала определить, к какому типу ошибок она относится:

- типичные, которые встречаются наиболее часто при начальном обучении;
- грубые, которые практически нарушают основную структуру движений;
- незначительные, которые несколько снижают эффективность движений, но мало сказываются на остальных элементах техники;
- взаимосвязанные, которые являются следствием или причиной других ошибок.

Чем раньше начинать исправление ошибок, тем больше вероятность того, что обучающийся не доведет их до двигательного навыка, то есть до автоматизма.

Наиболее типичные ошибки в технике кроля на груди

1. Голова поднята над водой, спина прогнута, что приводит к увеличению лобового сопротивления и чрезмерному напряжению мышц плечевого пояса и спины.

Причинами такой ошибки чаще всего бывает боязнь опустить лицо в воду. Чтобы не перегружать мышцы задней поверхности, необходимо научить выполнять выдох в воду, стоя на дне, затем опуская в воду лицо в «стрелочке» на скольжении, и, наконец, с доской.

2. Сгибание в тазобедренных суставах, ноги глубоко опущены, что приводит к увеличению сопротивления за счет торможения бедрами.

Это может происходить из-за сильного напряжения мышц передней поверхности и расслабленных ягодичных и мышц задней поверхности бедер. Эта ошибка исправляется упражнениями на плавание с работой ног, высоко поднимая («сверкая») пятки, можно использовать ласты, не опуская голову в воду.

3. Короткий гребок, когда рука вкладывается в воду близко к голове или вынимается из воды, не разгибаясь до конца.

Это приводит к уменьшению длины и эффективности гребка, снижению скорости, быстрой утомляемости. Для исправления ошибки надо повторить имитационные упражнения на суше, затем у бортика, начиная гребок прямой рукой, плавание с колобашкой вместо доски, фиксируя на ней руку на выдохе, и упражнение «мельница» (плавание с помощью ног, левая рука вытянута вперед, правая прижата к туловищу – вдох в сторону прижатой руки, с началом выдоха смена рук — пауза 4-6 секунд и повторить).

4. Низкий локоть.

Такое положение локтя в любой фазе делает гребок неэффективным, что перегружает мышцы передней части тела, не задействует мышцы спины в подготовительной фазе при проносе руки над водой, снижает скорость плавания, приводит к быстрой утомляемости. Ошибка в обучении гребку исправляется на суше и в воде, обращая внимание на положение локтя и переключение работающих мышц (в воде – передняя группа мышц, над водой – задняя). Можно дать упражнение в плавании на отрезках с высоким локтем (сгибая руку над водой до касания ладонью подмышки).

5. Открытая ладонь, когда при выносе руки из воды ладонь разворачивается вперед, что приведет к опусканию локтя, перенапряжению мышц груди и двуглавой мышцы руки.

Эта ошибка возникает, когда в начале обучения не закреплено положение кисти. Необходимо вернуться к имитационным гребкам на суше, или стоя в воде, или у бортика, или плавание с заданием «рисовать» большим пальцем линию на воде при проносе руки низко над водой.

Перечислять подобные ошибки можно долго, сколько учеников, столько индивидуальных техник. И чтобы исправить ошибку, необходимо в первую очередь найти ее причину. Наиболее распространенные причины ошибок это:

– неправильное представление об изучаемом действии (объяснить и показать рациональнее много раз и лучше разными способами, поскольку у людей могут быть разные способы восприятия);

– задания и упражнения не соответствуют физической подготовленности ученика;

– не соблюдены этапы формирования двигательного навыка у разных возрастных категорий занимающихся;

– не учитывается возможный «отрицательный перенос» разных упражнений друг на друга.

Однако, стремясь к идеальной модели, надо учитывать и особенности физические, функциональные, психологические каждого ученика. Только рациональное объединение индивидуальности в классической модели техники любого способа спортивного плавания могут дать высокие результаты в спорте.

2.3. Упражнения для обучения способу кроль на спине

Кроль на спине — способ очень похожий на кроль на груди, техники того и другого способа подробно рассматривались в первой главе, поэтому на этом вопросе долго останавливаться не будем. Особенностью способа на спине является то, что дыхание осуществляется с выдохом не в воду, кроме того, отталкивание воды ногами необходимо делать к поверхности воды хлестовыми попеременными движениями, а не вниз, как в кроле на груди. Требование к технике работы рук «высокий локоть» также сохраняется, однако выглядит необычно: при входе руки в воду далеко над головой ладонь разворачивается и выполняется захват воды, подтягивание начинается со сгибания локтя, локоть почти не двигается, а предплечье подводится к телу пловца и приближается к линии плеча, затем начинается фаза отталкивания — более быстрая, которая заканчивается у бедра и поворотом ладони наружу. Рука над водой проносится не как в кроле на груди, что продиктовано и строением плечевого сустава, и возможностью уменьшить сопротивления, когда тело пловца поворачивается немного в сторону работающей руки, плечо поднимается из воды, что в свою очередь создает условия для опоры на рабочую руку и эффективного гребка.

Упражнения для освоения техники кроля на спине представлены в той же последовательности (табл. 3): работа ног, положение тела, работа рук, согласование всех деталей техники. Особого обучения дыханию в этом способе не требуется, скорее положению головы и ритму дыхания, поскольку выдох в положении на спине делается в воздух. Необходимо напомнить, что каждое упражнение можно интерпретировать в разных вариантах: с доской – без доски, с опорой – без опоры, меняя исходное положение, движение с различной интенсивностью и т. д.

Упражнения для обучения способу «Кроль на спине»

Частные задачи	Упражнения	Организационно-методические указания
<p>Учить положению тела, лёжа на спине.</p> <p>Учить ложиться на воду, а не садиться.</p> <p>Способствовать преодолению водобоязни в положении на спине.</p>	<p>1. И.п. – стоя на дне бассейна. Присядая до уровня подбородка и прогибаясь лечь на спину, держась одной рукой за неподвижную опору или руку партнера, другая — вдоль тела. Если бортик бассейна низкий, можно опираться затылком о него и принять горизонтальное положение.</p> <p>1.1. И.п. – стоя спиной к бортику, на расстоянии 3–4 м. Присесть до уровня подбородка, наклоняясь назад и прогибаясь лечь на спину, не сильно отталкиваясь носками ног.</p> <p>1.2. Тоже упражнение, но удерживать доску за головой, прижатой к затылку.</p> <p>1.3. «Звездочка». Лежа на спине, руки и ноги в стороны, максимально увеличивая площадь опоры на воде.</p>	<p>Тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, опустить подбородок на грудь, при этом затылок остается погруженным в воду.</p> <p>Обратить внимание на опору – лопатки и затылок, над водой остается только лицо.</p> <p>Если есть возможность поддержать ребенка, положив руку под голову, затылок должен быть в воде.</p> <p>Во всех упражнениях «лежания» на воде добиваться расслабления мышц брюшного пресса, в противном случае ученик садится и проваливается в воду.</p>
<p>Учить работе ног в способе кроль на спине.</p>	<p>2. И.п. – сидя на бортике бассейна, ноги в воде. Выполнить движение одной ногой (как удар по мячу), другую ногу согнуть. Попеременные встречные движения ног.</p>	<p>Ноги выпрямлены и находятся в воде, стопы расслаблены и немного повернуты внутрь.</p>
<p>Учить хлестовому движению, как в кроле на груди, от бедра, но своевременно остановить движение бедра и колена, чтобы голень, продолжая отталкивание, не пересекала поверхность воды.</p>	<p>2.1. И.п. – лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем, с отталкиванием воды кверху.</p> <p>2.2. Скольжение на спине, руки удерживают доску прижатой к груди — попеременные движения ногами кролем.</p> <p>2.3. Скольжение на спине, руки удерживают доску у бедер, ноги выполняют попеременные движения кролем.</p>	<p>Добиваться отталкивания стопами воды кверху, образуя фонтанчик.</p> <p>Следить чтобы колени и бедра не пересекали поверхность воды.</p> <p>Применять доску в зависимости от назначения упражнения: под голову, на груди, у бедер, в прямых руках над головой, удерживать одной рукой над головой, другая рука прижата к телу.</p>
<p>Укреплять мышцы</p>	<p>2.3. Скольжении на спине, руки у бедер, попеременные движения но-</p>	

<p>ног и брюшного пресса. Способствовать эффективному отталкиванию ногами воды.</p>	<p>гами кролем. 2.4. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положениями рук: у бедер, за головой, вверх – голова лежит на руках, одна вверх – другая вниз. 2.5. Плавание на спине на ногах, руки согнуть и поднять над водой кисти рук (предплечье до локтя). 2.6. Плавание на спине с помощью движений ногами на различных отрезках в ластах используя различные методы тренировки (попеременный, равномерный, повторный и интервальный).</p>	<p>Все упражнения в скольжении на спине далее применять без опоры на доску. Поднимая руки над водой, увеличиваем силу тяжести, что требует более интенсивной работы ног, иначе лицо окажется в воде.</p>
<p>Учить работе рук в способе кроль на спине. Начиная гребок повернуть ладонь наружу и максимально отвести назад (фаза захвата воды), сгибая руку предплечье через сторону догоняет локоть (фаза подтягивания) и рука заканчивает отталкивание у бедра, ладонь накрывая воду, разворачивается мизинцем кверху. Плечо гребущей руки слегка поворачивается вперед, (вынос руки из воды) и, не сгибая, поднять до и.п.</p>	<p>3. И.п. – стоя (на суше), одна рука вверх. Имитационное упражнение в работе рук (круги руками). Обратить внимание на положение кисти, поворот плеча, сгибание руки (при имитации подводной части гребка). 3.1. Выполнить скольжение на спине (одна рука вверху, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами. 3.2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, доска в руках у бедер (или вверху в выпрямленных руках – более сложный вариант). Поочередно выполнять гребки одной рукой, затем другой рукой, перехватывая доску внизу. 3.3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая у бедра или вверху (более сложный вариант) – после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. 3.4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. 3.5. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем одна рука вверх, другая у бедра. Рука (сверху) выполняет гребок до и.п., затем</p>	<p>В этих заданиях также использовать различные положения рук для закрепления устойчивого положения тела в различных фазах гребка руками. Можно применять дополнительное сопротивление, удерживая в руках доску вертикально. Отработать движение на суше, если позволяет бортик бассейна можно положить ученика на край боком к воде и выполнять движения рукой, стараясь захватить и оттолкнуть воду к бедру. Следить, чтобы рука вкладывалась в воду и вынималась из воды прямой.</p>
<p>Учить положению рук в способе плавание на спине. Учить сгибанию руки и развороту</p>	<p>руки и развороту</p>	<p>Следить за положением кисти, сгибанием руки под водой и опережающим движением предплечья, не проваливая локоть. В этом упражнении легко контролировать работу</p>

<p>кисти в момент вкладывания руки в воду, для эффективной опоры на нее во время фазы подтягивания и разгибанию руки в фазе отталкивания. Развивать координацию движений. Учить дифференцировать степень напряжения, длину гребка, переключению внимания с работы одной рукой на другую руку.</p> <p>Способствовать укреплению боковых мышц, компенсируя их напряжение повороты корпуса при работе рук.</p> <p>Совершенствование техники работы рук.</p> <p>Укреплять мышечные группы плечевого пояса.</p> <p>Учить координировать работу рук и ног сознательно и следить за техникой гребковых движений, положением тела и дыханием. Закрепить технику выполнения кроля на спине. Формировать наиболее эффективное отталкивание руками.</p> <p>Развивать быстроту</p>	<p>смена положения рук либо с выносом рук из воды, либо на половину гребка. Теперь другая рука (сверху) выполняет полный гребок и снова смена положения рук.</p> <p>3.6. Плавание на спине с различными сочетаниями гребковых движений руками: правой, левой, двумя вместе; 2 правой, 2 левой и гребок двумя; правой, двумя, левой двумя и т. д. Исходным может быть положение рук внизу (вдоль туловища) и вверху (как более сложное).</p> <p>3.7. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с колобашкой или плавательной доской между бедрами. Движения руками можно задавать, меняя количество гребков каждой рукой или дополняя одновременной работой рук.</p> <p>3.8. То же, но с использованием лопаток различного размера и формы.</p> <p>3.9. Плавание на руках на различных отрезках дистанции, можно использовать лопатки.</p> <p>4. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>4.1. Из и.п. – на спине, руки выпрямлены вверх (за головой), ноги работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами гребок правой рукой с фиксацией у бедра и в и.п., то же левой рукой и т. д.</p> <p>4.2. Скольжение на спине, руки вверху, (более простое положение – руки внизу у бедер) с непрерывными попеременными движениями ногами. Выполнять поочередные гребки руками, акцентируя внимание на сильном отталкивании руками в конце гребка.</p>	<p>рук, поскольку руки работают одновременно.</p> <p>Усложнить упражнение можно выполняя поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой.</p> <p>Обратить внимание на плавное отталкивание поочередно каждой рукой, чтобы не было рывковых движений и фазы проваливания, когда падает скорость плавания.</p> <p>При изучении движений рук в кроле на спине часто возникает задержка кисти у бедра. При неправильном расположении туловища, когда оно находится под большим углом к поверхности воды, фаза опоры излишне удлиняется. Если не исправить эту ошибку вовремя, то произойдут стойкие нарушения согласования движений рук. Появится разрыв в передаче движущей силы с одной руки на другую, что вызовет неравномерное передвижение тела вперед.</p> <p>Данное упражнение, если его использовать постоянно, может привести к задержке руки у бедра, поэтому при его освоении переходить к другим упражнениям. Руки можно менять в положении внизу (у бедер) или вверху.</p> <p>При выполнении раздельно-попеременных движений, так же, как и в предыдущем упражне-</p>
--	---	--

<p>движений, учить выполнять эффективные гребки руками на более высокой скорости плавания.</p>	<p>4.3. Скольжение на спине, одна рука вверх, другая у бедра. Ноги работают кролем, после 6-8 движений ногами, смена положения рук, выполняя гребок одной и пронос над водой – другой рукой. Снова повторить смену положения рук через 6-8 движений ногами.</p> <p>4.4. То же, но смена положения рук, поднимая их из воды, фиксируя их положение вперед и меняя и.п. положение (одна вверх, другая вниз к бедру).</p> <p>4.5. Плавание кролем на спине различных отрезков, используя лопатки разной конфигурации или, наоборот, сжимая кисти в кулак.</p> <p>4.6. Плавание кролем на спине различных отрезков, используя ласты.</p>	<p>нии, необходимо постоянно обращать внимание на присутствие паузы для рук в момент, когда кисти встречаются, держась за поддерживающее средство.</p> <p>Избегать наиболее частой ошибки: задержки руки у бедра и, как следствие, передвижение рывками, что приводит к увеличению сил сопротивления и потере скорости плавания</p>
--	--	---

Обучение кролю на спине начинают чуть позже, чем кролю на груди, в связи с тем, что дети боятся ложиться на воду на спину гораздо чаще, поэтому освоив навык лежания и скольжения на груди, можно параллельно осваивать упражнения и на спине. С взрослыми такая ситуация почти не наблюдается (исключение составляют люди с выраженной водобоязнью), поэтому обучение кролю можно проводить параллельно, пользуясь положительным переносом навыка в похожих упражнениях. Не стоит забывать, что плавание на спине дает преимущества для обучения тех, кто боится опускать лицо в воду. «На спине» единственный способ спортивного плавания, где выдох осуществляется в воздух и не создает никаких трудностей в обучении. Однако этот способ имеет свои особенности в технике, что требует его освоения такого же детального, как и «кроля на груди».

Наиболее типичными ошибками в технике «кроля на спине» являются следующие:

1. Голова поднята над водой, что приводит к «просаживанию», увеличению лобового сопротивления и чрезмерному напряжению мышц шеи, плечевого пояса и спины. Причинами такой ошибки чаще всего бывает боязнь лечь на воду на спину. Чтобы избежать такой ошибки можно использовать плавательную доску, как опору под голову до исчезновения боязни лежания на спине на воде.

2. Сильное сгибание в тазобедренных суставах, ноги глубоко опущены, что приводит к увеличению сопротивления за счет торможения спиной, неэффективной работе ног и рук, снижению скорости.

Это может происходить из-за сильного напряжения мышц передней поверхности тела и расслабленных ягодичных мышц и мышц спины. Эта ошибка исправляется упражнениями на плавание с работой ног на спине «стрелочкой», использованием ласт. Внимание необходимо обращать на растяжение мышц передней поверхности тела и укрепление ягодичных мышц и мышц спины.

3. Спина прогнута, грудь над водой, высокое положение бедер.

Такое положение тела делает работу ног неэффективной, создает дополнительное вихревое сопротивление, приводит к перенапряжению мышц задней поверхности тела. При этом и голова может быть запрокинута назад, вода будет попадать на лицо и вызывать у ребенка трудности в дыхании, а если удерживать голову правильно, то мышцы передней поверхности шеи будут быстро уставать. Целесообразно вернуться к упражнениям на освоение положения тела в плавании на спине, можно использовать доску, удерживая ее у груди или у бедер с заданием: не касаться доски грудью, животом или бедрами.

5. Короткий гребок, когда рука вкладывается в воду близко к голове или вынимается из воды, не разгибаясь до конца.

Это приводит к уменьшению длины и эффективности гребка, снижению скорости, быстрой утомляемости. Для исправления ошибки надо повторить имитационные упражнения на суше, затем у бортика, начиная гребок прямой рукой, плавание с доской, удерживая ее вверху. Рационально использовать упражнения на одновременную смену рук, фиксируя выпрямленные руки (одна – вверху, другая – у бедра), и упражнение «мельница» (плавание с помощью ног, левая рука вытянута вверх, правая прижата к туловищу, по сигналу или на заданном отрезке выполнить максимально быстрые круги руками).

4. Гребок прямой рукой в подводной или рабочей фазе гребка.

Такое положение руки делает гребок неэффективным, перегружает мышцы передней части тела, не задействует мышцы спины, снижает скорость плавания, приводит к быстрой утомляемости. Ошибка в обучении гребку исправляется на суше и в воде, обращая внимание на положение локтя и переключение работающих мышц. Можно дать упражнение в плавании на отрезках с высоким локтем, работая попеременно каждой рукой (сгибая руку под водой и приближая максимально ладонь к туловищу).

5. Неправильное положение кисти при вкладывании руки в воду или выносе её из воды, что приводит к возникновению дополнительного сопротивления, перенапряжению мышц и двуглавой мышцы руки.

Ошибка возникает, когда в начале обучения не закреплено положение кисти, необходимо вернуться к имитационным гребкам на суше, или стоя в воде, или у бортика, или плавание с заданием «резать» мизинцем воду при вкладывании руки для дальнейшего захвата воды и гребка.

В данном случае приведена лишь часть из возможных ошибок, поскольку, поскольку используемые техники в большинстве своем индивидуальны. Как уже указывалось выше, чтобы исправить ошибку необходимо, в первую очередь, найти ее причину. Наиболее распространенные причины ошибок это:

- неправильное представление об изучаемом действии (объяснить и показать рациональнее много раз и лучше разными способами, поскольку у людей могут быть разные способы восприятия);

- задания и упражнения не соответствуют физической подготовленности ученика;

- не соблюдены этапы формирования двигательного навыка у разных возрастных категорий занимающихся;

- не учитывается возможный «отрицательный перенос» разных упражнений друг на друга.

Однако стремясь к идеальной модели надо учитывать и особенности физические, функциональные, психологические каждого ученика. Только рациональное объединение индивидуальности в классической модели техники любого способа спортивного плавания могут дать высокие результаты в спорте.

2.4. Упражнения для обучения способу баттерфляй

Способ спортивного плавания — баттерфляй, пожалуй, самый красивый, поскольку демонстрирует и силу человеческого тела, и его подвижность. Обучение этому способу начинают после успешного освоения способа кроль на груди и на спине.

Во-первых, потому, что детям сложно выполнять качественно гребок двумя руками одновременно.

Во-вторых, можно использовать положительный перенос в технике работы рук кроля на груди и баттерфляя, а также уверенно освоен выдох в воду.

В спортивном плавании имеют место одноударный, двухударный и четырехударный варианты техники способа баттерфляй, в зависимости от количества ударов ногами, приходящимися на один цикл работы руками. В координации легче всего осваивается одноударный баттерфляй и такому варианту чаще обучают детей, двухударный вариант техники является основным на соревнованиях, поэтому взрослых рациональнее сразу обучать этому варианту. Четырехударный вариант используется на более длинных дистанциях, чтобы снизить нагрузку на руки или преимущественно использовать работу тела и ног, если у пловца это наиболее сильный элемент техники. В этом способе возможно различное положение головы при выполнении вдоха, наиболее знаком всем подъем головы вперед, но последнее время все чаще видим на соревнованиях поворот головы в сторону при выполнении вдоха.

Упражнения для освоения техники этого спортивного способа (табл. 4) также начинают с освоения работы ног и почти сразу работы туловища, поскольку занимающиеся уже умеют выполнять выдох в воду, то упражнения для обучения дыханию сводятся к согласованию работы рук и дыхания в способе.

Упражнения для обучения способу «баттерфляй»

Задачи	Упражнение	Методические рекомендации
<p>Учить технике движений ног «дельфином».</p> <p>Учить хлестовому удару от бедра.</p> <p>Добиться навыка волнообразного движения.</p> <p>Создать представление об ударном движении ногами.</p> <p>Учить положению тела и выполнению волны «сверху вниз», т. е. плечи неподвижны,</p>	<p>1. Обучение работе ног</p> <p>1.1. Упражнения на суше могут выполняться лежа на животе. Одновременно прогибаясь приподнять ноги и выполнить хлестовый удар.</p> <p>1.2. То же упражнение в и. п. – вис на перекладине или на кольцах. Прогибаясь сделать небольшой замах ногами и выполнить удар ногами вперед. Постепенно научить выполнять это движение непрерывно, не раскачивая кольца и плечи.</p> <p>1.3. Броски мяча ногами, удерживая его стопами. Выполняя подскок и выбросить ногами мяч вперед.</p> <p>1.4. И. п. – лежа на груди у бортика бассейна с опорой на стенку бассейна предплечьями. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах, выполняя удары по воде.</p> <p>1.5. Лежа на боку в воде, держась «верхней» рукой за край бортика, «нижней» опираясь снизу в бортик. Выполнять движения ногами дельфином.</p> <p>1.6. Скольжение, руки на доске, ноги работают дельфином.</p> <p>1.7. То же, в положении «стрелочка».</p> <p>1.8. То же, руки внизу у бедер, ноги – дельфин. Волнообразные движения туловищем и ногами.</p> <p>1.9. И. п. - лежа на боку, «нижняя» рука под плавательной доской и держит ее за дальний край, «верхняя», согнутая в локте, опирается о ее верхнюю плоскость. Плавание ногами дельфин, добиваться продвижения вперед.</p> <p>2. Волнообразные движения туловищем:</p> <p>2.1. И. п. – в виси на перекладине.</p> <p>2.2. И. п. – стоя на полу, выполнить «волну».</p> <p>2.3. И. п. – лежа на груди, держась за бортик бассейна прямыми руками. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами.</p>	<p>Обратить внимание на выполнение именно удара ногами.</p> <p>Следить за распределением усилия: мягкое движение бедра и колена и резкий удар голенью и стопой. Стопы максимально расслаблены слегка развернуты внутрь.</p> <p>Обращать внимание на прогибание поясницы в начале подготовительного движения ногами с последующим их сгибанием в коленях, на разгибание ног в коленных суставах при движении их вниз без выраженного подъема таза.</p> <p>Следить за тем, чтобы плечи не проваливались вниз, а руки и грудь опираясь на воду сразу поднимались к поверхности воды после удара ногами.</p> <p>Следить за работой туловища и ног. Добиться чтобы плечи и голова не «заныривали» глубоко.</p>

<p>небольшой прогиб в спине, движение тазом при сгибании тазобедренного сустава и выпрямлении коленных суставов с акцентированным ударом расслабленными стопами.</p> <p>Разучить движение рук и головы.</p> <p>Совершенствовать технику гребка руками в способе баттерфляй.</p>	<p>2.4. Плавание на ногах дельфином, руки на доске.</p> <p>2.5. То же, в положении «стрелочка».</p> <p>2.6. То же, руки внизу у бедер.</p> <p>2.7. Плавание на боку с помощью движений туловищем и ногами «дельфин». Смена бока через 50 м.</p> <p>2.8. Плавание лежа на спине, руки вдоль туловища, работа ногами «дельфином» (можно положить голову на доску – помогает почувствовать опорную функцию головы и спины, не раскачивать плечи).</p> <p>3. Упражнения для работы рук.</p> <p>3.1. И. п. – стоя на дне бассейна в положении полунаклона, грудь, плечи и голова, руки впереди лежат на поверхности воды. Выполнять имитацию движений руками с задержкой дыхания.</p> <p>3.2. Движения руками баттерфляем, сочетая их с движением головой и дыханием, стоя на дне бассейна.</p> <p>3.3. Движения руками баттерфляем, сочетая их с дыханием, ноги работают кролем.</p> <p>3.4. Скольжение с ногами кроль, руки впереди. Гребок правой рукой кролем на груди – вдох, гребок баттерфляем – выдох, гребок левой рукой – вдох, гребок двумя руками баттерфляем – выдох.</p> <p>3.5. Плавание: руки баттерфляй, ноги кроль. На задержке дыхания. Короткие отрезки.</p> <p>3.6. Плавание на руках: руки батт., ноги удерживают доску.</p>	<p>Начать обучение можно на суше, имитируя гребок баттерфляя.</p> <p>Упражнение физически сложное, требует высокой готовности, иначе, облегчая гребок занимающийся опустит локоть и гребок будет слабым.</p> <p>Плечи и голову удерживать на уровне поверхности воды, не раскачивать.</p> <p>Следить за тем, чтобы ноги не «подрабатывали».</p> <p>Выполнять ускорения на максимальной скорости. Дыхание задерживать.</p> <p>С детьми можно начать обучение с одноударного баттерфляя, со взрослыми начинать лучше сразу с двухударного способа.</p> <p>Дыхание чередовать под правую и под левую руку. Сначала можно выполнять короткие отрезки дистанции на задержке дыхания. Когда упражнение будет освоено повторить его без доски.</p>
---	---	---

<p>Учить согласованию работы рук и дыхания: спина, плечи и голова поднимаются над водой в фазе работы рук подтягивание (после захвата воды), голову пловец либо поворачивает в сторону, либо разворачивает вперед на отталкивании и выносит руки из воды.</p> <p>Учить общему согласованию работы рук, ног, туловища и дыханию в баттерфляе.</p> <p>Добиться чтобы отталкивание рукой совпало с отталкиванием ногами.</p> <p>Совершенствовать технику плавания баттерфляем.</p> <p>Способствовать увеличению жизненной емкости легких.</p> <p>Способствовать развитию силы и выносливости.</p> <p>Способствовать развитию силы мышц рук.</p> <p>Способствовать</p>	<p>4. Упражнения на согласование можно начать на суше, имитируя отталкивание руками, ногами, работая туловищем и головой. Использовать опорные точки для контроля и самоконтроля техники движения (например, руки вниз – прогнуться, согнуть колени, руки вверх – удар ногами, выпрямиться; или руки вверх – удар ногами, руки вниз – удар ногами).</p> <p>4.1. Плавание с доской. Одна рука на доске, другая – выполняет гребок с поворотом головы на вдох. Когда работающая рука, выполняя гребок, выходит из воды – выполнить удар ногами, при проносе руки над водой – прогнуться, вдохнуть и, активно вкладывая руку в воду, выполнить второй удар ногами.</p> <p>4.2. То же, без доски.</p> <p>4.3. Плавание баттерфляем на задержке дыхания.</p> <p>4.4. Плавание баттерфляем на задержке дыхания, перевернуться на спину плыть, работая двумя руками одновременно, ноги кроль.</p> <p>4.5. Плавание: ноги – баттерфляй, руки – кроль (движения руками попеременное – одна рука выполняет гребок и возвращается в и. п., затем удар ногами и другая рука выполняет гребок, отталкиваясь под удар ногами, возвращается в и. п.).</p> <p>4.6. Упражнения в плавании в полной координации могут выглядеть так:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 200 м упражнение батт., хват за ближний край доски – 50 м вдох под правую руку, 50 м под левую руку, 100 м под правую, левую, два гребка на задержке дыхания; – 200 м упражнение батт. – 50 м вдох под правую руку, 50 м – под левую, 50 м – чередуя под правую и левую, 50 м – под правую, левую, вдох вперед; – 200 м упражнение батт., – 100 м вдох под правую руку, гребок на задержке дыхания, 100 м – под левую руку, гребок на задержке. <p>4.7. Плавание в полной координации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плавание в полной координации вдох на каждый гребок: 8x50 м, 16x25 м; • Плавание в полной координации один гребок – вдох, два гребка на задержке дыхания; • Плавание в полной координации один гребок – вдох, 4 гребка на задержке дыхания; <p>- 16x25 м руки батт., 12.5 м мах -12.5 м спокой-</p>	<p>Следить за отсутствием резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.</p> <p>Кулаки не разжимать</p>
--	---	---

развитию скоростных способностей	но первые 8 раз 12.5 м, 9–16 раз вторые 12.5 м мах - 12.5 м проныривание ноги батт., руки в стрелочке – три гребка на задержке; - 100 м батт., на кулаках; - 25 м батт., на задержке дыхания + 75 м на спине; • Плавание баттерфляем (руки - баттерфляй; ноги брасс).	
----------------------------------	---	--

Обучение баттерфляю следует начинать, когда у занимающегося уже сформировано достаточное количество навыков в плавании, поэтому основное внимание уделяется согласованию работы рук, ног, туловища и дыхания. Важно своевременно уделять внимание формированию правильной техники, поскольку данный способ требует хорошей физической подготовленности, и упражнения в его освоении следует выполнять в первой половине тренировочного занятия, пока пловец не устал. Это не касается этапа совершенствования и развития физических способностей, в этом случае тренировка на фоне усталости может использоваться как дополнительный фактор развития силы и выносливости.

Типичными ошибками в обучении «баттерфляю» можно назвать:

1. Глубокое погружение плечевого пояса под воду, слишком большая амплитуда движений плечевым поясом.

Причина – слишком сильное давления руками и грудью на воду в начале гребка. Ошибка ведет к увеличению угла атаки и росту сопротивления. Исправить ошибку можно с помощью плавания, работая одними ногами, при этом уменьшить амплитуду движений плечами и головой (не отрывать подбородок от воды на вдохе). Необходимо увеличить темп движений, уменьшить амплитуду движений ногами.

2. В начале гребка отсутствие движения кистей в стороны в фазе захвата воды, затем сгибание в локтевых суставах на движении ладоней к середине.

Отсутствие этих действий приводит к «проваливанию» рук и верхней части туловища. Следить при этом, чтобы кисти входили в воду на ширине, превышающей ширину плеч, и правильным выполнением начала гребка.

3. Гребок прямыми руками.

Следствие ошибок в обучении, что приводит к увеличению «вертикальной составляющей», падению темпа, снижению эффективности

гребка и быстрой утомляемости. Исправление: специальные упражнения на суше и в воде. Необходимо взять под контроль среднюю часть гребка.

4. Плечи поднимаются высоко над водой, грудь развернута вперед

Это результат неверного выполнения гребка (большой «вертикальной составляющей»), что приводит к увеличению угла атаки, снижению темпа и скорости плавания. Необходимо стремиться позже начинать гребок и удлинить его, плавание на одних руках, уменьшая амплитуду движений корпусом.

5. Плечи не поднимаются над поверхностью воды. При движении вперед руки задевают воду.

Следствие слабого отталкивания при выполнении гребка, ведет к увеличению сопротивления, падению скорости. Необходимо сильнее сгибать руки в локтевых суставах во время гребка и усилить отталкивание в конце гребка руками и удара ногами.

6. Голова и плечи излишне глубоко погружаются в воду.

Следствие слишком резкого погружения рук и головы в воду, приводящее к увеличению сопротивления, снижению темпа, падению скорости. Необходимо обратить внимание на положение головы при погружении рук — не опускать вниз, смотреть вперед, раньше начинать следующий цикл.

7. Ноги выполняют удар по поверхности воды.

Итог слишком сильного сгибания ног в коленных суставах из-за недостаточно активного движения тазом. Приводит к неэффективному движению ногами в целом способа. Необходимо плавать с доской, выполнять упражнения под водой, контролируя движения.

8. Стопы при ударе не развернуты внутрь.

Это вызвано слабой подвижностью в голеностопных суставах и приводит к снижению эффективности движений ногами, уменьшению площади опоры. Необходимо развивать подвижность голеностопных суставов специальными упражнениями.

9. Отсутствие движений тазом.

Следствием является сильное колебание на уровне плеч, что ведет к нарушению волнообразного движения и сгибанию ног в коленных суставах.

10. Удар не акцентируется.

Скорость подготовительного и рабочего движений одинакова, т. е. не сформирована динамическая структура движений. Приводит к неэффективной работе ног. Исправление — плавание на одних ногах с

доской и без доски. Добиваться акцентированного удара, тщательно контролируя движения.

11. Ранний вдох и неполный выдох.

Это следствие ошибок в обучении, раннего начала выдоха и укороченного гребка, что приводит к чрезмерному напряжению мышц плечевого пояса и груди, т. к. не закончено рабочее движение руками, неполный выдох обусловлен задержкой дыхания на вдохе и натуживанием, связанным с ударом ногами на входе рук в воду и захватом. Необходимо взять под контроль своевременное дыхание при совершенствовании техники плавания.

12. Несовпадение удара ногами с основной частью гребка.

Это следствие недостаточного освоения пловцом координации движений, что приводит к снижению скорости плавания. Средством исправления общей координации можно использовать плавание на коротких отрезках в полной координации.

2.5. Обучение способу брасс

Брасс, пожалуй, наиболее сложный для обучения способ спортивного плавания. И это при том, что все на отдыхе используют облегченный вариант именно этого способа. Он является самым медленным из спортивных способов, самым технически сложным и самым распространенным. Характерна особенность брасса — симметричные движения руками и ногами, вертикальное движение туловищем с большой амплитудой, отсутствие проноса рук над водой в подготовительной фазе гребка руками, напряженное положение стопы во время работы ног и необходимость (согласно требованиям, на соревнованиях) на каждый цикл движений поднимать голову над водой, делая вдох.

Наиболее эффективным оказывается метод отдельного обучения, где поэтапно осваиваются движения работы ног, рук, рук с дыханием и, наконец, полного согласования. Однако есть исследования, которые объясняют легкое освоение этого способа плавания некоторыми людьми, когда ребенок или взрослый на интуитивном уровне согласуют работу рук и ног, правильно работают стопами и с ними остается только отработать детали техники (положение кисти, согласование дыхания, скольжение). Поэтому при начале обучения плаванию, следует оценить имеющиеся способности и плавательную подготовленность будущего ученика, какие движения для него являются наиболее естественными

(одновременные и симметричные или попеременные). Рационально, особенно со взрослыми, опираться на те навыки, которые уже имеет занимающийся, но при условии, что эти навыки являются правильными деталями техники спортивных способов плавания. В этом случае из упражнений обучения способу брасс (табл. 5) надо выбирать те, которые могут кратчайшим путем помочь освоить правильную технику этого сложного способа плавания.

Таблица 5

Упражнения для обучения способу брасс

<i>Частные задачи</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Организационно-методические рекомендации</i>
<p>Разучить движение ногами в способе брасс.</p> <p>Предотвратить возможное подтягивание бедра к животу.</p> <p>Способствовать развитию эластичности ног.</p> <p>Совершенствовать технику движений ногами брассом в различных условиях.</p> <p>Способствовать развитию эластичности мышц нижних конечностей.</p> <p>Совершенствовать технику движений ногами брассом в различных условиях.</p> <p>Учить разворачивать стопу и подтягивать на себя.</p> <p>Учить распреде-</p>	<p>1. Гребки ногами брассом.</p> <p>1.1. И.п. – сидя на скамье или на бортике бассейна с упором сзади. Выполнять движения ногами брассом.</p> <p>1.2. И.п. – лежа на животе, выполнять движения ногами брассом.</p> <p>1.3. И.п. – стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой</p> <p>1.4. И.п. – лежа на спине, держась двумя руками за бортик, в облегченных условиях. Имитация движений ногами брассом.</p> <p>1.5. И.п. – лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой (упираясь предплечьями в стенку). Имитация движений ногами брассом.</p> <p>1.6. Плавание «на ногах» брассом на спине с плавательной доской под головой.</p> <p>1.7. Плавание «на ногах» брассом на спине без доски, руки вниз.</p> <p>1.8. Плавание на груди на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки вытянуты вдоль туловища. Пытаться захватить руками стопы.</p> <p>1.9. Плавание с доской «на ногах»</p>	<p>Обратить внимание на одновременное сгибание ног в коленных суставах и разгибание стопы (на себя) с разворотом стоп в стороны.</p> <p>Можно использовать вспомогательные плавательные средства (пояс, короткие ласты), помогать поддержкой под поясницу</p> <p>Дыхание произвольное, не опускать лицо в воду, стараться держать спину прогнутой во время сгибания ног. Стараться прогнуться и не уходить под воду.</p> <p>Повторить упражнение одним и другим боком к стенке. Вариантами упраж-</p>

<p>лению усилий и сильному отталкиванию в работе ногами брассом, развивать чувство воды. Совершенствовать силу отталкивания ногами.</p>	<p>брассом вдоль бортика, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна, разворачивая стопу и ставя переднюю часть на стенку (другая работает симметрично).</p> <p>1.10. Плавание «стрелочка», ноги брасс.</p> <p>1.11. Плавание на одних ногах брассом на груди, руки в замке за спиной.</p> <p>1.12. В вертикальном положении, руки на поясе, выполнять движения одними ногами брассом, удерживая голову и лицо выше поверхности воды.</p> <p>1.13. В вертикальном положении, руки на поясе, выполнять попеременные движения ногами брассом, удерживая голову и лицо выше поверхности воды.</p>	<p>нения могут быть задания на различную паузу между гребка ногами (1, 2, 3 ... секунды), удерживая ноги прямыми после разгибания.</p> <p>Смотреть, чтобы ноги сгибались назад, без выноса бедра вперед, и максимально стопы разводились в стороны.</p> <p>Говорить о захвате воды, опоре, подтягивании и отталкивании в гребке.</p>
<p>Создать представление о технике работы рук в брассе.</p> <p>Учить опорной части гребка, захвату воды активному сгибанию рук, удерживая высокий локоть.</p> <p>Добиваться своевременного и активного движения головой в воду при выносе рук вперед.</p>	<p>2. Движение руками брассом.</p> <p>2.1. И.п. – стоя в полунаклоне на суше или дне бассейна руки вперед. Имитация движений руками брассом.</p> <p>2.2. То же в согласовании с дыханием.</p> <p>2.3. И.п. – стоя на дне бассейна в наклоне (касаясь грудью воды. Имитация движений руками брассом с небольшим продвижением вперед шагами по дну.</p> <p>2.4. То же в согласовании с дыханием.</p> <p>2.5. То же, передвигаясь по дну, одной рукой выполняя гребок брассом другая согнута, кисть в кулак перед собой. Выпрямляя работающую руку вперед, резко имитируя удар по кулаку лбом – опустить лицо в воду и сделать выдох.</p>	<p>Обратить внимание на работу плечами и туловищем, чувствуя опору на предплечье и кисти.</p> <p>Подготовительная фаза работы рук перед гребком напоминает вход в воду при старте – движения активно броском (у некоторых пловцов над водой) выводят руки вперед с наклоном головы и опусканием лица в воду.</p>
<p>Способствовать развитию чувства воды и скольжения.</p>	<p>2.6. Скольжение на ногах кролем с движениями руками брассом:</p> <p>а) с выдохом в воду;</p> <p>б) с задержкой дыхания;</p> <p>в) с произвольным дыханием.</p> <p>2.7. Плавание в координации с дыха-</p>	<p>Стараться скользить как можно дольше</p> <p>Ноги работают без пауз.</p> <p>Упражнение помо-</p>

<p>Учить правильно- му положению ки- сти и предплечья. Способствовать развитию силы мышц рук.</p> <p>Совершенствовать технику работы рук Закрепить техни- ку движений рук и ног.</p> <p>Совершенствовать технику плавания брассом. Учить ускорени- ям, ограничивая паузу скольжения. Способствовать развитию ско- ростных способ- ностей.</p> <p>Учить выдержи- вать паузу в фазе скольжения.</p> <p>Способствовать развитию силы и выносливости. Способствовать</p>	<p>нием: руки – брасс, ноги – кроль. 2.8. То же, ноги – кроль, руки – брасс, кисти в кулак. Можно надеть ласты, чтобы научить работать руками на более высокой скорости. 2.9. То же в лопатках. 2.10. Плавание при помощи движений руками брассом с колобашкой между ногами. 2.11. То же, но работает одна рука, вторая вытянута вперед. 2.12. Плавание брассом на груди с помощью движений руками, ноги – одноударный дельфин.</p> <p>3. Упражнение на согласование рабо- ты рук, ног и дыхания. 3.1. Плавание брассом в отдельной координации: руки - пауза - ноги - пауза: а) задержка дыхания на вдохе; б) дыхание произвольное. 3.2. Плавание в полной координации, с паузой после каждого цикла. 3.3. Плавание брассом в полной коор- динации с вариантами дыхания через несколько циклов. 3.4. Плавание брассом в полной коор- динации на скорость. 3.5. Плавание брассом, выполняя за- дание в фазе скольжения (ноги и руки выпрямлены, лицо в воде), например – удар ногами дельфином.</p> <p>4. Совершенствование плавания спо- собом брасс. 4.1. Проплавание отрезков 8x25 в полной координации с различной па-</p>	<p>жет оценить значе- ние положение ки- сти в гребке. Следить за тем, что- бы ноги не подраба- тывали.</p> <p>Следить за техни- кой работы рук и ног и их согласо- ванием</p> <p>Сделать наимень- шее количество гребков. Обрати- те внимание на ровное положение в воде (симметричность движений) и мощ- ность отталкивания.</p> <p>В этом упражнении следить за пересе- чением головы пловца уровня во- ды, но без вдоха. Делать с макси- мальной скоростью. Если занимающийся не удерживает руки, можно дать команду «кисти в замок».</p> <p>Длина гребка в пла- вании и стартовом разгоне отличается, необходимо учить</p>
--	--	--

<p>развитию силы мышц рук. Способствовать развитию скоростных способностей. Учить стартовому разгону и правильному повороту в плавании способом брасс.</p>	<p>узой скольжения между циклами 1с, 2с, 3 с, 4 с. Повторить. 4.2. Проплывание отрезков 4х25 – старт из воды: проныривание, длинный гребок руками до бедер, выход из воды, плавание с максимальной скоростью. 4.3. То же, старт с тумбочки. 4.4. Плавание на отрезках 3х50 м брассом с акцентом на повороте (касание одновременное двумя руками, поворот на бок, группируясь поставить ноги на стенку и выпрямляя руки оттолкнуться, вкручиваясь в воду), проныривание с длинным гребком до бедер выход и дальнейшее плавание с максимальной скоростью. 4.5. Плавание 200–400 м в среднем темпе, стараясь поддерживать скорость на отрезках 25 м. 4.6. Плавание 200–400 м, попеременно меняя темп движений, или меняя способ плавания (кроль + брасс).</p>	<p>длинному гребку сразу после освоения гребка брассом. Поворот в брассе и баттерфляе одинаковый, поэтому переносим умение на этот способ плавания.</p>
--	--	---

Наиболее распространенные ошибки при обучении плаванию брассом и способы их устранения

1. Занимающийся расположен под большим углом атаки.

Голова и плечи подняты, таз опущен. Ошибка возникает вследствие высокого подъема головы, разворота грудной клетки вперед, ошибок в заключительной части гребка руками. Увеличивается лобовое сопротивление, что снижает скорость плавания. Необходимо вернуться к упражнениям согласования дыхания и работы рук, следить за тем, чтобы голова не поднималась высоко над водой, а ноги сгибались выше к поверхности воды.

2. Движения ногами асимметричны.

Это происходит вследствие низкого уровня координации движений, слабого разворота стопы, отсутствия чувства отталкивания ногами. Исправлять ошибки следует на суше и в воде упражнениями на технику работы ног. Особое внимание надо уделить ноге, носок которой не разворачивается в сторону.

3. Бедра чрезмерно проваливаются вниз, недостаточно сгибаются коленные суставы (пятки не подтягиваются к ягодицам, а колени подтягиваются к животу).

Следствие глубокого опускания головы в воду, неправильного положения тела, в результате чего нарушается структура рабочего движения. Исправлять ошибки необходимо упражнениями на суше и в воде: плавание на ногах, удерживая подбородок на поверхности воды или на доске, с руками у бедер, стараясь захватить руками стопы (прогибаясь в спине).

4. Стопы недостаточно разведены в стороны в заключительной части подготовительного движения ног.

Ошибка может быть следствием слабой подвижности в голеностопных суставах и низкого уровня координации, а результатом — дельфинообразное движение при выполнении гребка ногами и нарушение техники плавания способом брасс. Упражнения для устранения ошибок на суше и в воде, направленные на закрепление техники работы ног, позволят исправить положение.

5. Широкое разведение коленей во время подготовительного движения ногами.

Это следствие неправильного понимания нужного движения, что приводит к тому, что рабочие поверхности движителя (голени и стопы) не выводятся в оптимальное для отталкивания положение. Необходимо вернуться к имитационным упражнениям на суше и в воде.

6. Активное движение ногами начинается с разгибания в коленных суставах, а не в тазобедренных, ноги оказываются выпрямленными и разведенными в стороны.

Эта ошибка вызвана неосознанным и слишком резким выполнением рабочего движения ногами, что ведет к снижению эффективности движений ногами, нарушению цикла: «трудно выжать» клин воды, чтобы вернуть ноги в исходное положение для начала последующего цикла. Необходимо уточнить общие основы техники, вернуться к имитационным упражнениям на суше и в воде. Обращать внимание на правильное выполнение гребка — начинать движение с разгибания тазобедренных суставов.

7. Есть пауза между подготовительным и рабочим движениями.

Ошибка вызвана неосознанным выполнением движения, физическими свойствами воды. Это приводит к падению скорости, последующим ошибкам в рабочем движении. Чтобы предупредить паузу надо

взять на контроль при плавании на ногах, при выполнении толчка ногами резкое движение корпусом вперед. Необходимо вернуться к имитационным упражнениям на суше и в воде.

8. Дельфиноподобное движение ногами сверху вниз.

Следствие неверно выполненного подготовительного движения ногами, слабой подвижностью в голеностопных суставах. Приводит к нарушению структуры цикла и в целом техники плавания способом «басс». Для исправления необходимо проанализировать подготовительное движение ногами, зафиксировать момент окончания подготовительного движения, развивать подвижность в голеностопных суставах.

9. Ошибки при выполнении гребка руками:

а) кисти рук не разворачиваются наружу (пронируются) перед началом гребка;

б) перед гребком руки частично выпрямляются в локтевых суставах;

в) гребок начинается слишком рано и направлен в стороны (отсутствие паузы);

г) гребок слишком длинный, кисти уходят за линию, проходящую через плечевые суставы.

Ошибки вызваны отсутствием ясного представления о движении, нарушением методики обучения, что приводит к нарушению структуры цикла, неэффективности гребка, руки сложно вывести в рабочее, а затем в исходное положение вследствие огромного дополнительного сопротивления. При исправлении необходимо обращать внимание на устранение ошибок, плавать на руках, с помощью ног и укороченного гребка. При плавании выше держать голову.

10. Резкая остановка после окончания фазы отталкивания — следствие неверного представления о рабочем движении.

В результате увеличиваются колебания пловца в вертикальной плоскости и, тем самым, сопротивление, значительно снижается скорость движения и нарушается структура цикла движения. Следует вернуться к «базовым» упражнениям на суше, совершенствовать работу ног.

11. Локти сильно прижимаются к груди после окончания гребка, что является следствием ошибок при начальном обучении. Следствием является нарушение координации движений в цикле, появляется значительное сопротивление при выполнении подготовительного движения рук. Необходимо вернуться к изучению базовых упражнений на суше.

12. Неполный выдох и неполный вдох, что приводит к нарушению дыхания и быстрому утомлению.

Эта ошибка приводит к нарушению в согласованности движений рук и ног. Исправление — необходимо плавать в раздельной координации с длинным скольжением и полным выдохом, глубоким вдохом.

13. Раннее подтягивание ног, одновременно с началом гребка руками.

Причиной является неясное представление о согласованности движений, а следствием — неэффективный гребок руками, снижение скорости плавания. Исправление — плавание в раздельной координации, с постепенным уменьшением паузы между движениями ног и рук.

Необходимо помнить, что последовательность спортивных способов при обучении плаванию не догма. Индивидуальный подход важен не только в работе с детьми, но гораздо важнее в работе с взрослыми, обладающими целым рядом навыков в плавании, которые необходимо учитывать и попытаться заставить работать в положительном направлении в освоении спортивных способов плавания.

Глава 3. ОСОБЕННОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНО ПОДГОТОВКИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практически все специалисты сходятся во мнении, что наиболее благоприятный возраст для начала занятий спортивным плаванием приходится на 7–10 лет, именно в этом возрасте подавляющее большинство именитых пловцов начинали заниматься спортивным плаванием. Однако кроме спортивного, плавание является жизненно необходимым навыком наряду с ходьбой, бегом и т. п.

Умение плавать — жизненно важный прикладной навык, поэтому уметь плавать должен каждый! В жизни любого человека бывают случаи, когда он так или иначе сталкивается с водой. С огромным увлечением проводят свой отпуск на берегах рек, озер, водохранилищ, прудов и морей трудящиеся, молодежь и дети. Купание, речные прогулки, туристические походы, водный спорт завоевали прочное место в отдыхе населения. Несмотря на это, отдыхая у водоема, люди постоянно находятся в опасности. Любое погружение в воду может закончиться трагически.

3.1. Обучение плаванию детей

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребёнок был здоровым и сильным. Цель обучения плаванию — оздоровление и полноценное физическое развитие, развитие полезных прикладных навыков, овладение которыми будет способствовать сохранению жизни при опасных ситуациях на воде.

При обучении детей плаванию решается одновременно целый ряд задач:

– закаливание и укрепление иммунитета — благодаря разнице температур воды и воздуха плавание закаляет организм ребёнка, а полноценная физическая нагрузка во время водных упражнений поддерживает защитные функции иммунитета;

– укрепление мышечного корсета позвоночника — плавание создаёт условия для формирования правильной осанки у детей, укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник и весь скелет;

– улучшение координации движений — поддержка и управление телом в водной среде, необходимость синхронизировать движения рук и ног помогают детям развивать моторные навыки;

– развитие сердечнососудистой системы — благодаря регулярным занятиям плаванием укрепляется сердечная мышца, тем самым повышается выносливость;

– поддержка общего тонуса и увеличение уровня энергии — водные упражнения помогают увеличить потребление кислорода телом, уменьшая уровень усталости и повышая общую активность ребёнка;

– снятие нервного перевозбуждения — игры в воде и общение с другими детьми в водной среде позволяют перенаправить нервное перенапряжение в двигательную нагрузку;

– развитие уверенности в своих силах — ребёнок преодолевает страх и учится новым навыкам, благодаря чему растёт самооценка, что в дальнейшем помогает справляться с различными трудностями.

– безопасность на воде — знание основных плавательных навыков значительно снижает риск несчастных случаев на воде и помогает детям избежать опасных ситуаций.

Ребенок рождается уже готовым двигаться, и это движение ему просто необходимо для гармоничного развития. Плавание помогает ребенку уже с младенческого возраста укреплять здоровье, развиваться физически и эмоционально, учит управлять своим телом.

Очень важно с началом занятий, чтобы каждое нахождение ребёнка в воде приносило удовольствие и заряжало положительной энергией. Это позволит не просто развивать тело физически и оздоравливать организм, но и снимать эмоциональную нагрузку, а также уменьшит «гиперактивность» ребенка. При грамотных физических нагрузках ребенок не только укрепляет свое тело, учится им управлять и тратит лишнюю энергию с пользой, но и впоследствии с удовольствием занимается умственным трудом, а сон становится спокойным и полноценным.

Каждый ребенок индивидуален. Одни с удовольствием побегут в воду, другие же, наоборот, будут относиться к воде очень осторожно. Поэтому первые шаги направлены на преодоление у детей неприятных ощущений при нахождении в воде. Основной формой развития ребёнка, конечно же, является игра. Обучение плаванию не ис-

ключение. Игра поможет забыть о страхе, получить удовольствие от нахождения в воде и изучить новые движения.

Особенности нервной системы у детей до 6 лет таковы, что они не могут фокусировать свое внимание долго, они очень импульсивны. Это необходимо учитывать на занятиях и стараться направлять их энергию в нужное русло.

С 7 лет у детей активно формируются координационные способности. Начиная с этого возраста, при условии целенаправленной тренировки, дети осваивают не только простые плавательные движения, но и сложные координированные действия. В этом возрасте можно начинать полноценно изучать спортивные способы плавания кроль на груди и на спине. И далее добавлять элементы брасса и баттерфляя. В последующем при совершенствовании этих способов плавания можно и нужно добавлять дополнительные приспособления, такие как ласты или лопатки.

Таблица 6

Этапы обучения плаванию

<i>1 этап</i>	<i>2 этап</i>	<i>3 этап</i>	<i>4 этап</i>
Ознакомление детей с водой и ее свойствами (плотностью, вязкостью и прозрачностью)	Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно	Обучение плаванию определенным способом	Продолжение усвоения и совершенствование техник спортивных способов плавания
Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть	Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление о её выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох – выдох несколько раз подряд	Дети должны уметь проплыть в воде сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания	Дети приобретают умение плавать спортивными способами: кроль, брасс, баттерфляй

При обучении плаванию детей важно соблюдать следующие принципы:

- ✓ От «простого к сложному».
- ✓ Учет индивидуальных особенностей ребенка.
- ✓ Создание благоприятных условий для обучения. Глубина бассейна, температура воды и воздуха и т. д.
- ✓ Систематичность. Занятия проводятся регулярно, без больших перерывов.
- ✓ Доступность. Каждое упражнение тренер объясняет и показывает, нагрузка должна соответствовать возрасту ребенка и уровню его подготовки.
- ✓ Наглядность. Дети лучше усваивают наглядное изображение действия или упражнения, чем словесное описание. Применение наглядных пособий, рисунков, плакатов, учебных фильмов.
- ✓ Последовательность и постепенность. Не форсировать разучивание большого количества новых упражнений. Приступать к новым упражнениям только после уверенного выполнения предыдущих. Следующее занятие следует начинать с повторения уже освоенных движений и упражнений.

Перед началом занятий, необходимо познакомить детей с местом проведения занятий, рассказать о плавании, о спортивных способах плавания. Начинать обучение следует с подготовительных упражнений на суше и только потом на воде. При необходимости разделить детей на подгруппы.

Занятия должны проходить в безопасных условиях бассейна с глубиной по пояс или по грудь, с комфортной температурой и соблюдением всех санитарных норм. Впоследствии можно будет переходить в более глубокий бассейн с более прохладной температурой воды.

На первом этапе необходимо познакомить ребенка с водой, постараться избавить ребенка от страхов, если таковые имеются.

Для знакомства ребенка с водой необходимо использовать самые простые упражнения уже знакомые детям: ходьба, бег, прыжки по дну бассейна (с помощью рук, без помощи рук, спиной вперед или боком), сидя на бортике бассейна (или лежа на бортике животом, ноги в воде) работая ногами делать большой фонтан брызг. Гребки руками к себе и от себя, стоя на дне бассейна. Эти элементарные упражнения помогают детям познакомиться с плотностью воды и ее сопротивлением.

Погружение в воду и открывание глаз в воде

Следует подчеркнуть особую важность этого элемента.

Для обучения используются следующие упражнения, привычные для детей:

- ✓ «Умывание». Каждый показывает, как он умывался утром.
- ✓ Игра «Пройти под мостом». Двое детей держаться за руки, руки лежат на воде, а остальные вереницей проходят (проныривают) у них под руками.
- ✓ Посчитать плитки (игрушки) на дне бассейна, опустив лицо в воду.
- ✓ Поднимание со дна бассейна колец, игрушек или мелких предметов.
- ✓ Посчитать сколько пальцев под водой показывает инструктор.

Следующий этап — *лежание на воде* (рис. 5).

Применяются следующие упражнения:

- ✓ «Поплавок» - сделать глубокий вдох, присесть под воду, обхватить ноги руками опустив голову к коленям, всплыть на поверхность (рис. б);
- ✓ «Звездочка» (сделать глубокий вдох, лечь на спину или на живот, ноги и руки разведены в стороны);
- ✓ «Медуза» (рис. а) и любые другие, которые позволяют лежать на воде. При необходимости упражнение можно усложнить. Например, из «Поплавка» раскрыться в «Звездочку».

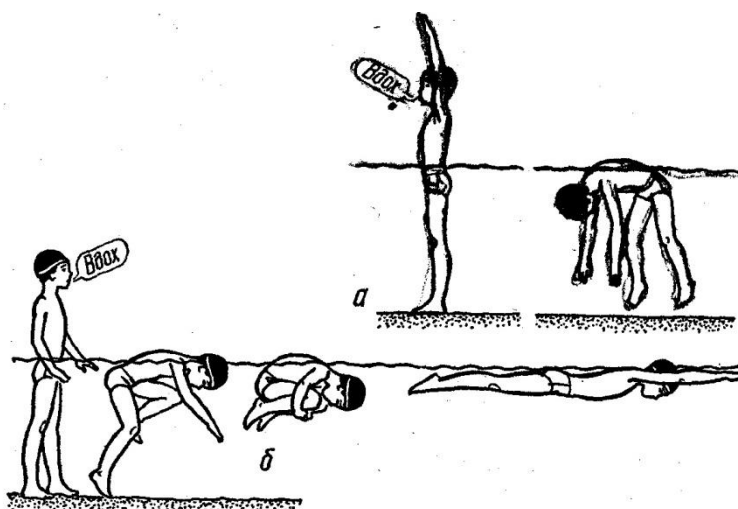


Рис. 5. Упражнения в лежании на воде

Следующий элемент ознакомления с водой — выдохи в воду.

✓ Дуть на воду. Необходимо дуть так, чтобы образовалась ямка в воде (у кого глубже получится ямка). Можно дуть на плавающую игрушку (уточку или лягушку) и стараться таким способом доставить ее до бортика (домика).

✓ Выдох, опустив губы в воду.

✓ Выдох, опустив лицо в воду (пускать пузыри).

✓ Выдох, опустив голову в воду (посмотреть на пузыри под водой).

✓ Прыжки в парах, держась за руки, поочередное погружение с выдохом под водой, или один погружается второй является опорой (затем меняются).

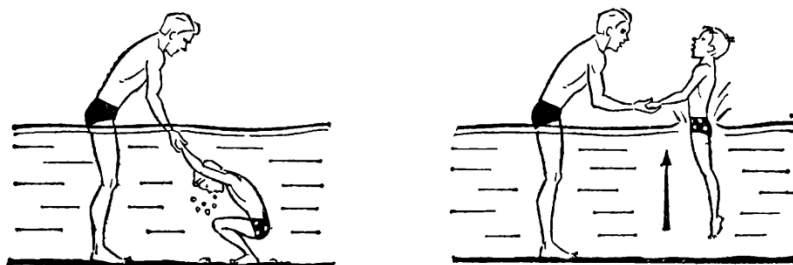


Рис. 6. Дыхательные упражнения

Скольжения на воде

Обучение детей отталкиванию от бортика в бассейне можно проводить с помощью упражнения «Стрелочка». Ребёнок смыкает руки над головой, ложится животом на воду и, оттолкнувшись от бортика, скользит по поверхности воды, сохраняя положение. Важно при этом не подпрыгивать, а именно лечь на воду и поставить ноги на бортик.

1. Скольжение на груди, на спине, на боку с разным положением рук.

2. Скольжение на груди с выдохом в воду.

3. Скольжение в сочетании с гребковыми движениями.

После освоения и закрепления подготовительных упражнений по ознакомлению с водой, можно приступать к следующим, более сложным упражнениям.

Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию и их необходимо включать в каждое занятие. При выполнении этих упражнений дети учатся делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также дети учатся задерживать дыхание на максимально возможное время. Вдох необходимо делать легко, бесшумно и обязательно через рот. Выдох должен производиться через нос и рот одновременно. После освоения детьми правильного вдоха и выдоха проводится обучение согласованию дыхания с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии изучается два-три дыхательных упражнения. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка.

Все дыхательные упражнения сопровождаются указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

Упражнения на дыхание в воде

1. Держась руками за бортик бассейна, ноги на дне, присесть и встать, делая выдох и вдох. Чем больше циклов получается сделать без остановки, тем лучше.

2. Держась руками за бортик бассейна, в положении лежа, поднять голову на вдох и опустить в воду на выдох. Повторить несколько циклов без пауз.

3. Держась за бортик или поручень сделать глубокий вдох и присесть под воду задержав дыхание насколько возможно.

4. Держась за бортик или поручень сделать глубокий вдох и присесть под воду, сделать медленный выдох как можно дольше.

5. Держась одной рукой за бортик бассейна, в положении лежа голова опущена в воду, вторая рука вдоль тела и прижата к бедру, повернуть голову в сторону прижатой руки и сделать вдох, повернуть голову в исходное положение и сделать выдох. Повторить несколько раз без пауз. В следующий раз другая рука держится за бортик.

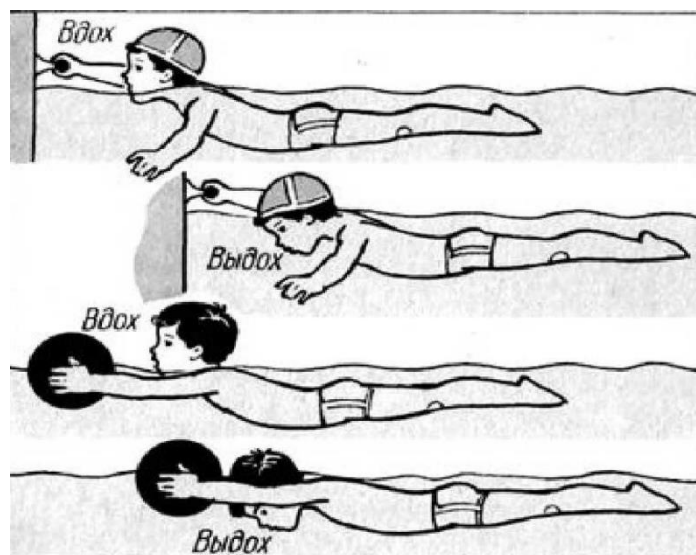


Рис. 7. Упражнения в лежании для детей

Общеразвивающие и специальные упражнения

Упражнения выполняются на суше (в зале) и содействуют общему развитию занимающихся и готовят их к освоению нового материала.

Общеподготовительные упражнения — бег, ходьба, прыжки и т. д.

Специально-подготовительные упражнения — упражнения, сходные по координационной структуре с движениями пловца.

В других главах описано как происходит обучение различным способам плавания. Каждый способ (баттерфляй, кроль на спине, кроль на груди, брасс), это набор технических элементов, связанных в единое циклическое действие, необходимое для максимального продвижения на воде при минимальных затратах.

Упражнения на гибкость

Нередко в бассейне (например, в группах «оздоровительного плавания») можно наблюдать, как обычный человек плывет, окружая себя огромным количеством брызг, при этом почти не продвигаясь. Сил на такое «плавание» как правило, хватает ненадолго. В тоже время, глядя на профессионального пловца, кажется что он, совершая минимальное количество движений, продвигается гораздо быстрее и на большее расстояние без особых усилий. Для освоения правильной

техники различных способов плавания, а также снижения энергозатрат, необходимо не только освоить отдельные элементы, но и затем сложить их в единое целое. Развитие гибкости суставов и эластичности мышц и связок, не менее важный элемент. В каждую тренировку необходимо включать упражнения на развитие гибкости. Это поможет не только удлинить мышечные волокна (а чем они длиннее, тем больше силы могут создать во время своих сокращений), но и даст большую амплитуду движений, а значит, снизит усилия на выполнение определенного действия. Движения станут более расслабленными и скорость плавания значительно возрастет. Кроме того, имея хорошую гибкость, человек менее подвержен риску получить травму при выполнении значительной физической нагрузки.

В зависимости от вида плавания (баттерфляй, вольный стиль, кроль на спине или брасс) некоторые группы мышц работают больше чем другие, но даже мелкие мышцы, задействованные при движениях в воде, очень важны и нуждаются в специальных упражнениях для сохранения гибкости. Плавание — вид спорта, в котором участвуют даже те мышцы, которые мы практически не используем в обычной жизни. А это значит, что гибкими должны быть все мышцы и суставы.

Даже перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разминаться! Мышцы и сухожилия растягиваются намного легче и эффективнее, когда тренировка начинается с разогрева. Легкий бег, прыжки, вращения руками, круговые движения в тазобедренных суставах, коленях и голеностопах и т. д.

Основная часть — непосредственно сами упражнения на гибкость. Необходимо делать растяжку всех мышц. Мнение, что главное в плавании — это плечи и бедра, основанное на том, что именно эти мышцы устают больше всего во время тренировки — абсолютно неверно. На самом деле в воде задействуются почти все мышцы тела человека. Ведь для поддержания правильного положения тела на поверхности воды необходима совместная работа практически всех мышц.

Один подход каждого упражнения на растяжку должен длиться 15–30 секунд, чтобы улучшить гибкость. Более короткий временной промежуток не является достаточным. Здесь как раз тот случай, когда чем дольше, тем эффективнее. После растягивания в течение 15–30 секунд необходимо расслабиться. Сделать небольшой перерыв и повторить растяжку еще как минимум 3–4 раза.

При качественном выполнении растяжки станет заметно, что следующие повторения получаются намного легче, амплитуда движений увеличивается. Именно этого и надо добиваться постоянными тренировками. Если в каждое занятие включать упражнения на гибкость и правильно их выполнять, прогресс будет хорошо заметен.

Упражнения на растяжку не должны причинять боль, лишь ощущение натяжения, растягивания. Если присутствуют болевые ощущения — значит растяжение слишком сильное. Это сигнал о том, что мышцы или связки еще не готовы к такому уровню растягивания и можно получить травму, вместо улучшения гибкости. Не стоит форсировать события. Если присутствует чувство комфорта, необходимо чуть увеличить амплитуду движения.

3.2. Обучение плаванию гражданского населения

В соответствии с ч. 4 ст. 34 федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подп. 4.2.27 п. 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации¹ в Российской Федерации организована работа по исполнению требований распоряжения Правительства РФ от 07.02.2024 № 263-р «Об утверждении межведомственной программы “Плавание для всех” и плана мероприятий по её реализации». Данная программа разработана в соответствии с поручениями президента по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30.04.2019 № Пр-759 и от 07.10.2021 № Пр-1919, а также в рамках исполнения п. 21 Плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, и п. 3 Плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, а также Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года.

Указом Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» определены национальные цели развития Российской Федерации, а также целевые показатели, характеризующие достижение национальных

¹ Утв. постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 № 607, а также приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “плавание”».

целей развития Российской Федерации, позволяющие осуществить прорыв в развитии Российской Федерации, увеличить численность населения страны, повысить уровень жизни граждан, создать комфортные условия для их проживания, а также раскрыть талант каждого человека. Этим указом предусмотрена национальная цель — сохранение населения, здоровье и благополучие людей, а также задач по повышению ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет и увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов к 2030 году.

В связи с поручениями Президента Российской Федерации был намечен наиболее эффективный способ поддержания здоровья (при этом доступный и безопасный для всех возрастных и социальных групп населения), которым является плавание.

Разработка, внедрение и системная реализация межведомственной программы «Плавание для всех» и плана мероприятий по её реализации» должны обеспечить тесное межведомственное взаимодействие на федеральном, региональном и муниципальном уровнях всех участников данной программы, тем самым охватить все уровни публичной власти, а также организовать взаимодействие с коммерческими и некоммерческими организациями.

Реализация межведомственной программы и плана соответствующих мероприятий позволит решить задачи по созданию условий для всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку, расширить возможности для выявления перспективных спортсменов, улучшить доступность плавательных бассейнов для населения Российской Федерации независимо от места проживания и в целом повысить интерес населения страны к ведению здорового образа жизни, что отвечает национальным целям развития государства.

Плавание — одно из важнейших средств физического воспитания. Оно является самых эффективных видов физической нагрузки, позволяющим укрепить мышцы, улучшить работу дыхания и сердца, а также координацию движений. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни при нахождении его в водной среде.

Плавание, несмотря на довольно интенсивную физическую нагрузку, позволяет расслабиться морально, снять психическое напряжение. Это не только полезное для здоровья занятие, но и жиз-

ненно необходимый навык. В экстренных ситуациях он может спасти жизнь людям, оказавшимся в беде. Поэтому нелишним будет научиться плавать независимо от возраста.

Еще до рождения каждый человек неразрывно связан с водой. Даже если сейчас вы не умеете плавать, то наверняка удержитесь на поверхности воды хотя бы недолгое время. Если не удалось освоить плавание в детском возрасте, то никогда не поздно начать учиться, главное — желание.

В предыдущем параграфе рассмотрены этапы обучения плаванию детей, данный параграф содержит всестороннее рассмотрение этапов обучения взрослого человека, который по каким-либо причинам не научился плавать в детском или подростковом возрасте, или потерял навыки в связи с отсутствием практики.

Повышение значимости здорового образа жизни, достижения долголетия и воплощение человеческой индивидуальности рассматриваются сегодня как естественные критерии общественного благополучия. Особую ценность имеет сохранение и укрепление здоровья, профилактика различного рода заболеваний у взрослого населения. Это объясняет поиск современных путей для расширения многообразия двигательной активности взрослого населения для улучшения здоровья, повышения культурного и образовательного потенциала, раскрытия личностных ресурсов.

Для взрослого населения остаётся актуальной проблема оздоровления и поддержания нормального веса. Доказана физкультурно-оздоровительная направленность занятиями оздоровительным плаванием, позволяющая содействовать повышению уровня здоровья, общей физической подготовленности, способствующая формированию ценностных ориентаций, повышающих самооценку. Использование плавания с целью оздоровления требует специально разработанной педагогической методики с учётом специфичности занятий в водной среде.

Заниматься изучением техники плавания можно как в открытом водоеме, так и в бассейне. Именно последний вариант наиболее предпочтителен для новичков. В стоячей воде легче контролировать положение тела.

Занятия в бассейне имеют несколько преимуществ:

- наличие инструкторов — они обеспечат безопасность и дадут рекомендации по обучению, укажут на ошибки;
- отсутствие волн — в спокойной воде легче разучить основные движения и освоить технику дыхания;

– наличие приспособлений для плавания, ограничительных бортиков — для выполнения различных упражнений потребуется доска, нарукавники и другие аксессуары;

– хлорированная вода — нетренированный человек будет поначалу хлебать воду ртом и носом, поэтому лучше, чтобы она была чистой.

При обучении плаванию лучше всего обращаться к профессиональным тренерам, так тренеры по плаванию первоначально посоветуют начинающим пловцам обязательно проконсультироваться со специалистом (спортивным врачом), рассказать ему о физических ограничениях и особенностях организма. Тренер по плаванию подберет упражнения, подходящие конкретному обучающемуся, согласно его индивидуальным особенностям и физическим возможностям, чтобы занятия по обучению плаванию проходили максимально эффективно.

Вооружившись знаниями под контролем инструктора, обучающиеся смогут попробовать впервые погрузить голову под воду, проплыть свой первый бассейн сразу с правильным дыханием, добавляя постепенно работу ног и рук. После этого, под присмотром профессионалов, обучающийся сможет попробовать переворачиваться на спину и балансировать на воде — начиная с легкого скольжения, работая ногами, затем добавляя работу рук и ног в координации.

Время, за которое можно научиться плавать, зависит от многих факторов: начальных навыков, регулярности тренировок, индивидуальных особенностей человека (возраста, пола, физической подготовленности, состояния здоровья) и силы воли. Если тренироваться самостоятельно, то усвоение базовых навыков может занять от одного до трех месяцев, а полное овладение этим видом спорта может занять годы. С тренером достижение уверенного уровня займет от трех месяцев до полугода.

Основной аспект, который может помешать новичку научиться плавать, помимо отсутствия знаний о правильном дыхании и технике, — это элементарный страх опускать голову в воду, если человек раньше такого никогда не делал. Самые главные ограничения и страхи — в нашей голове: «А вдруг у меня не получится или мне не понравится?» Именно с такими запросами работает инструктор по плаванию и помогает начинающему спортсмену побороть страхи.

Дети обучаются плаванию быстро и легко — у них нет никаких психологических барьеров, а с возрастом часто развивается страх глубины. Но этот страх вполне преодолим: простые упражнения по-

могут научиться держаться на воде, а специальные плавательные приспособления помогут чувствовать себя увереннее.

Страх и непонимание техники — это два главных фактора, которые могут мешать новичкам в изучении плавания. Страх может возникнуть из-за неопределенности в воде, а непонимание техники может вызвать неудобство или дискомфорт. Умение плавать — это навык, который всегда пригодится в жизни. Овладеть им можно практически в любом возрасте. Чаще всего взрослым людям научиться плавать мешают лишь собственные страхи и предрассудки. Избавившись от них, можно в прямом смысле почувствовать себя как рыба в воде!

Плавание в открытом водоеме или бассейне приносит позитивные эмоции, а также колоссальную пользу для здоровья. Этот вид физической нагрузки благотворно влияет на самочувствие людей любого возраста — от грудничков до пожилых.

Регулярные занятия плаванием имеют следующие плюсы:

- повышают выносливость и развивают силу;
- делают человека гибким;
- снимают боль в спине;
- улучшают подвижность суставов;
- способствуют похудению;
- укрепляют сердце и сосуды;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют иммунную систему;
- нормализуют работу нервной системы.

Тренировки в воде помогают справиться со стрессом, забыть о бессоннице и задействовать различные группы мышц. И все это — без серьезной нагрузки для суставов.

Так, для того чтобы эффективнее обучаться плаванию, лучше всего начать обучение в бассейне, в котором в случае необходимости человек уверенно достанет до дна, а также под присмотром тренера или знакомых, которые умеют плавать. К тому же в случае непредвиденной ситуации обучающийся никогда не останется без помощи и поддержки. Поэтому для начала обучения плаванию необходимо определиться с подходящим местом для занятий.

Бассейны удобнее для начинающих тем, что это пространство специально организовано для занятия плаванием. Тренироваться в спортивных комплексах можно круглогодично, не допуская большого перерыва в практике.

Также для эффективного обучения на начальных этапах необходимо применять различные виды спортивного инвентаря, которые помогут быстрее освоить разные стили и сделать тренировку более насыщенной. Также не стоит отказываться от очков, когда человек только начинает обучаться плаванию, ему важно видеть, куда он плывёт. Применение ласт, особенно в первое время обучения, даст возможность скользить по поверхности воды и продвигаться вперед, пока тяжело будет удерживать горизонтальное положение тела и эффективно двигаться. Использование плавательных досок даст возможность сосредоточиться отдельно на положении тела, работе ног или рук, их использование поможет обучающемуся удержаться на поверхности воды.

Для того чтобы человек во взрослом возрасте научился плавать, необходимо учитывать следующее, только терпение и регулярность тренировок помогут добиться результата.

С чего необходимо начать обучение плаванию?

Осваивать технику плавания можно на суше (в спортивном зале, дома, на берегу) — с помощью специальных упражнений, такие тренировки называются «сухим плаванием». Правильно подобранный комплекс упражнений укрепит мышцы рук, ног и кора, улучшит физическую форму и в результате можно будет быстрее научиться двигаться в воде.

Перед заходом в воду обязательно сделать разминку, это поможет избежать травм при обучении плаванию и эффективнее провести тренировку.

1. Сомкнуть кисти рук в замок и вращать ими, чтобы разогреть суставы.
2. Сделать вращающие круговые движения локтями.
3. Потянуть мышцы плечевых суставов. Для этого поднять руки вверх, сомкнуть их и покачаться в разные стороны.
4. Сделать маховые круговые движения руками с максимальной амплитудой.
5. Размять шею: круговые движения в разные стороны.
6. Размять корпус: вращение тазом в разные стороны, наклоны (без сгиба коленей).
7. Размять голеностопы. Это можно сделать, сидя на стуле или стоя на одной ноге.

Также тренироваться не в воде можно с помощью веса собственного тела, фитнес-резинки, фитболов и других приспособлений. Большинство из упражнений для подготовки к плавательной практике можно выполнять в домашних условиях.

Занятия во время «сухого плавания» могут строиться по следующей схеме:

- разминка;
- махи руками и ногами для улучшения подвижности конечностей;
- упражнения с фитнес-резинкой и отягощениями;
- упражнения на повышение эластичности мышц и развитие гибкости;
- растяжка.

Правильное дыхание — основа плавания. В воде процесс дыхания очень сильно отличается от того, что происходит на суше. В воде, человек выполняет циклические действия, при преодолении дистанции в бассейне или в открытом водоёме:

- вдох — делается через рот, когда голова поднята над водой;
- выдох — производится через нос, когда голова опущена в воду.

Но новичку для начала необходимо побороть страх воды и просто научиться погружаться. Если обучающийся решил учиться плавать самостоятельно, необходимо попробовать сначала просто опустить голову в воду на мелкой воде, при этом стопы должны стоять на дне бассейна, а руки — крепко держаться за бортик. В бассейне обязательно должны быть другие люди, которые смогут помочь при необходимости.

Взрослые люди не всегда охотно соглашаются опускать лицо в воду, но это является единственным способом научиться правильно плавать и получать от процесса настоящее удовольствие. Высоко поднятая голова над водой не дает возможности принять правильное горизонтальное положение, что значительно снижает скорость, а также может повлечь за собой ряд проблем со спиной и шеей.

Одним из ключевых моментов в обучении является постановка дыхания. Научившись правильно делать вдохи и выдохи еще на суше, можно будет ускорить обучение. Глубокий вдох следует делать через рот над гладью воды, а выдох следует совершать уже в воде. Не сле-

дует набирать легкие полностью — это помешает свободе движений и вызовет дискомфорт.

Именно набранный легкими воздух помогает пловцу удерживать нужное положение в бассейне или на озере, в море. Постановке дыхания помогут специальные упражнения — еще на суше следует сделать вдох полной грудью, а потом погрузиться в воду, не выпуская воздух. А уже в бассейне или реке нужно сделать выдох через рот. Для тренировки следует сделать серию таких вдохов и выдохов, не делая между ними больших перерывов.

Во время плавания нужно всегда вдыхать воздух через рот. Дышать через нос в бассейне или море опасно, ведь так в носоглотку будет попадать вода. Она может привести к удушью. Чтобы контролировать дыхание, следует выполнять движения руками и ногами в соответствии с выбранным стилем плавания.

Если у взрослого человека, впервые обучающегося плаванию, нет страха воды, то можно начать с дыхания. Для ознакомления с техникой дыхания в воде можно использовать следующие упражнения. При выполнении обязательно надевайте очки для плавания.

Упражнение № 1. Войти на мелкую часть бассейна, присесть, пока голова не окажется под водой. Необходимо оставаться под водой несколько секунд, затем встать.

Упражнение № 2. К первому упражнению необходимо добавить выдох: выпускайте воздух через нос, когда голова находится под водой. Когда только запас воздуха закончится, необходимо встать.

Упражнение № 3. Опустившись по воду, выдыхайте через нос и рот одновременно, выпуская пузыри.

Упражнение № 4. Покачиваясь вверх и вниз на воде, на мелкой части бассейна так, чтобы голова погружалась в воду и снова всплывала. Совершите вдох, когда голова находится над водой, и выдох, когда она находится под водой. Это упражнение ознакомит обучающегося плаванию с ритмичным дыханием — техникой, которую придется использовать во время плавания.

Правильная техника дыхания — 99% уверенного плавания и в бассейне, и на открытой воде. Как уже говорилось выше, необходимо начинать отработать дыхательные циклы сначала у бортика бассейна и потом, уже при возможности дышать в воду, не держась за бортик, можно начать проплывать с доской в руках, сочетая движения ногами и дыхание.

При выполнении данных упражнений обучающиеся смогут проплыть таким способом без остановки несколько длин бассейна, после чего можно добавлять движения руками и сочетать их с дыханием.

Для дальнейшего обучения плаванию необходимо правильно и безопасно держаться на воде, если обучающийся плаванию ранее никогда не держался на воде, необходимо принять во внимание, где именно вы в данный момент находитесь — в бассейне или на открытой воде, есть ли рядом другие люди. Желательно делать упражнения на мелководье или мелкой части бассейна.

Упражнение № 1. Необходимо полностью погрузиться на мелкой части бассейна, достать ногами дно и оттолкнуться от него. Таким образом обучающийся поймёт, что вода «помогает» и выталкивает на поверхность.

Упражнение № 2. Нужно попробовать держаться на воде вертикально. Для этого одной рукой взяться за бортик бассейна и ногами и руками помогать себе не уходить на дно. Важно расслабиться и не совершать слишком быстрые движения ногами. Как только обучающийся научится держаться с одной рукой на бортике, нужно будет опустить её в воду.

Упражнение № 3. После освоения первых двух упражнений обучающиеся переходят к горизонтальному положению. Для начала это будет непросто, при выполнении упражнения можно помогать себе и держаться за специальную доску или бортик.

Также для обучения занимающегося удержанию равновесия в воде поможет специальное подготовительное упражнение «Звездочка». Для его выполнения необходимо набрать в легкие воздух, а затем задержать дыхание, лечь лицом вниз в воду и развести руки и ноги в стороны. Тело во время выполнения упражнения должно напоминать морскую звезду. Сохранять это положение необходимо столько, сколько позволит дыхательная система. Делать выдох в воде нельзя — так тело опустится вниз. Упражнение «Звездочка» не только учит удерживать тело на поверхности, но и позволяет преодолеть себя, научиться справляться со страхом воды. Освоив это упражнение, занимающийся может приступать к дальнейшей практике — изучению основных движений в технике кроль и т. д.

При обучении плаванию надо обязательно помнить, что заплывать на глубину очень опасно, если никого нет рядом и обучающиеся

чувствуют свою неуверенность. Основная задача — сделать обучение максимально безопасным.

После того как у обучающегося выработался навык правильного дыхания и способность держаться на воде, осуществляется обучение основным способам плавания. Чтобы освоить хотя бы один из способов плавания, нужно комплексно подходить к работе рук и ног. Об этом в полной мере рассказывалось в первой главе «Спортивные способы плавания, техника и методика обучения». Для начала лучше всего освоить самый простой способ плавания — кроль.

Чтобы тренировки по плаванию, а затем и само плавание в бассейне или открытом водоеме приносили лишь положительные эмоции и пользу для здоровья, необходимо следовать технике безопасности:

1. Внимательно слушать инструктора.
2. Заниматься спустя два часа после приёма пищи.
3. Держаться правой стороны дорожки при нахождении в бассейне не в одиночестве.
4. Использовать шапочку для купания.
5. Не пренебрегать доской, кругом и другими приспособлениями, которые помогут подстраховать на первых порах.
6. Не бегать в бассейне и не прыгать с бортика.
7. Не создавать помеху другим пловцам.

На открытой воде плавать можно только в специально отведенных для этого местах. Не следует заплывать за буйки, практиковаться на незнакомых водоемах или тренироваться в непогоду, при сильных волнах.

Самостоятельно научиться плаванию взрослым можно с помощью теории — посмотрев обучающие видео, прочитав книги и другую литературу. Уже после обучения следует переходить к практике. В бассейне можно заниматься плаванием в группе или индивидуально, под руководством инструктора. Освоение навыка должно проходить в несколько этапов — изучение техники безопасности, постановка дыхания, выполнение упражнений и уже затем переход к практике.

Подводя итог данному параграфу можно отметить, что для обучения гражданского населения плаванию необходимо учитывать некоторые особенности.

Учёт индивидуальных особенностей. При комплектовании групп учитывают состояние здоровья, особенности физического развития,

показатели физической и спортивной подготовленности, мотивацию к занятиям и исходный уровень плавательной подготовленности.

Групповые занятия. Такие занятия наиболее эффективны, в них есть элемент соревнования. Пример друзей может помочь новичкам справиться со страхом и неуверенностью.

Разнообразие упражнений. Это позволяет повысить активность и интерес на занятиях плаванием. Например, для детей младшего школьного возраста предусматривается одновременное обучение плаванию двумя похожими по структуре способами: кролем на груди и на спине.

Использование различных методов обучения. Применяют словесные, наглядные и практические методы: метод разучивания упражнения по частям, соревновательный, игровой.

Применение технических средств. Для быстрого освоения способа плавания используют приспособления, устройства, тренажёры, установки.

Для того чтобы человек во взрослом возрасте научился плавать, необходимо учитывать, что только терпение и регулярность тренировок помогут добиться результата.

3.3. Обучения плаванию сотрудников правоохранительных органов

Вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и научные исследования по ее воздействию на организм показывают, что целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывает многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое совершенствование, их состояние здоровья и физическую подготовленность. Улучшение уровня физической подготовленности создает благоприятные условия для полноценного проявления всех функций организма сотрудников, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на укрепление здоровья. Значительно улучшается состояние здоровья под влиянием систематического использования физических упражнений. Это проявляется в достаточной степени устойчивых благоприятных изменениях функционального состояния организма. Физическая подготовленность сотрудников правопорядка значительно совершенствуется под влиянием систематической, рациональной и обоснованной физической подготовки, что находит свое отражение в повышении уровня

развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и в формировании и совершенствовании у них двигательных способностей.

Так, 02.02.2024 вступил в силу приказ МВД России № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», в котором в соответствии с ч. 1.1 ст. 29 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»», чч. 2 и 6 ст. 19, чч. 9 и 18 ст. 76 федерального закона от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», п. 1 и подп. 3 п. 20 Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации¹, указаны приоритетные направления совершенствования деятельности по организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации.

В данном документе в ст. 121 прописано, что «...Физическая подготовка осуществляется посредством проведения практических занятий и включает в себя следующие разделы: 121.1. Раздел общей физической подготовки, в ходе изучения которого рассматриваются и отрабатываются упражнения по общей физической подготовке (упражнения прикладной гимнастики, атлетической подготовки и легкой атлетики, ускоренное передвижение, преодоление препятствий, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры)».

Плавание считается одним из самых безопасных видов спорта, которые оказывают положительное влияние на организм человека вне зависимости от возраста и пола. Плавание можно назвать одним из наиболее эффективных оздоровительных средств физического воспитания. Данный вид спорта оказывает невероятно положительное воздействие на весь организм человека: способствует развитию выносливости, дыхательного аппарата и мышечной системы, укреплению здоровья и иммунитета, а также опорно-двигательного аппарата сотрудника органов внутренних дел.

Плавание укрепляет все группы мышечной системы и позволяет организму максимально расслабиться и занять состояние покоя, а также напрямую влияет на сердечно-сосудистую систему, поскольку в горизонтальном положении тела создаются облегченные условия для работы сердца. Данное положение пловца, совместно с цикличе-

¹ Утв. указом Президента РФ от 21.12.2016 № 699.

скими движениями, которые связаны с работой мышц, давление воды на подкожно-венозное русло, глубокое дыхание с помощью диафрагмы и взвешенное состояние тела — все это способствует притоку крови к сердцу, облегчая его работу. У пловцов наблюдаются положительные изменения сердечно-сосудистой системы: увеличивается сила и объем мышцы сердца, в состоянии покоя наблюдается брадикардия, возрастает систолический объем работы сердца.

Во время занятия плаванием создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются и расслабляются почти все мышцы тела, то есть происходит не только развитие сердечно-сосудистой системы, но и в значительной степени укрепление всего организма.

Также плавание способствует тренировке дыхательных мышц, увеличивает их тонус, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких. Дело в том, что дыхание связано с движениями конечностей человека, и, как правило, один цикл движений выполняется за один выдох и один вдох, в связи с чем человек тратит много энергии и потребность организма в кислороде растет. В результате систематических занятий плаванием повышается показатель максимального потребления кислорода в минуту.

Особое внимание следует обратить на воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат человека.

Во-первых, занятия данным видом спорта заметно оказывают положительное влияние на осанку, которая полезна для функционирования всего организма и работы внутренних органов. Во время плавания происходит укрепление мышц позвоночника, улучшение координации движений, уменьшение статического напряжения тела, исчезновение асимметрии в работе межпозвонковых мышц.

Во-вторых, влияние оказывается на мышцы человека. Это связано с тем, что вода создает большее сопротивление, чем воздух, для преодоления которого человеку приходится затрачивать значительные усилия. Плавание развивает силу и выносливость всех групп мышц, а также их эластичность.

В-третьих, положительное воздействие оказывается на суставы. Дело в том, что при любом способе плавания отсутствует сдавливающая нагрузка, в связи с чем все суставы человека в различных плос-

костях действуют с высокой амплитудой. Суставы на долгие годы остаются гибкими, особенно в плечах, шее, бедрах и стопах.

Плавание благоприятно влияет на нервную систему. Немалоизвестный факт, что деятельность сотрудников правоохранительной системы связана с риском для жизни и здоровья, а это значит, что при выполнении своих обязанностей по защите прав и законных интересов человека сотрудник должен быть психологически подготовлен. Правоохранительная деятельность требует повышенной внимательности и стрессоустойчивости. При выполнении таких задач для сотрудников правоохранительных органов важно не только сохранение физического здоровья, но и поддержание нормального эмоционального фонда жизнедеятельности человека.

Кроме того, во время плавания тело человека находится в горизонтальном положении, что способствует быстрому достижению состояния релаксации, которое так необходимо после тяжелого и длительного рабочего дня.

Анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм человека, необходимо рассмотреть вопрос о двигательной деятельности пловца. Ее определяет совокупность следующих факторов: горизонтальное положение тела, большое сопротивление воды и диафрагмальное дыхание, что способствует притоку крови к сердцу и существенно облегчает его работу, а также выработка координации движений, строгая последовательность работы отдельных мышечных групп.

Следует отметить, что во время нахождения в воде у человека происходит увеличение количества форменных элементов крови — лейкоцитов и эритроцитов, гемоглобина, что наблюдается даже после разового пребывания в воде. Спустя 1,5–2 часа состав крови практически достигает нормального уровня и при регулярных занятиях повышается на более длительное время.

Занятия плаванием непосредственно развивают такие физические качества сотрудника органов внутренних дел, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. В условиях водной среды обеспечивается относительная невесомость тела, масса которого нейтрализуется за счет выталкивающей силы воды. В результате такого взвешенного состояния тела у человека разгружается опорно-двигательный аппарат.

Таким образом, плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует

увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Эффективность работы человека в сфере правоохранительной деятельности зависит в первую очередь от его физиологической выносливости, которая помогает ему справляться с тяжелой работой и развивается за счет регулярных занятий плаванием. Несомненно, данный фактор имеет положительное влияние, то есть дает сотруднику возможность больше работать, увеличивая производительность его труда.

Немаловажную роль в деятельности сотрудников органов внутренних дел играет возможность спасения людей, нуждающихся в помощи, например, тонущих в водоеме, что очень часто наблюдается в весенний период, когда люди выходят на тонкий лед. Для тех, кто никогда не плавал, вода может стать страшной стихией и жестоко проучить тех, кто переоценивает свои силы и преуменьшает возможную опасность. Данная ситуация в служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел встречается не часто, однако готовым необходимо быть ко всему. Сотрудник, умеющий плавать, не сможет утонуть, и тем самым при возникновении подобной ситуации сможет спасти жизнь других людей.

Плавание является одним из прикладных навыков, которым должен обладать сотрудник полиции. Выполнение служебных обязанностей может быть связано с оказанием помощи на воде, а также с преследованием, пресечением противоправных действий и борьбой с преступником в воде.

Прикладное плавание относится к профессионально-прикладной физической подготовке. Как профессионально-прикладная физическая подготовка прикладное плавание является обязательным как для людей, профессии которых связаны с водной средой (моряки, рыбаки, водолазы, обслуживающий персонал речных и морских трасс, спасатели и др.), так и для сотрудников органов внутренних дел. С развитием науки и техники возрастает уровень оснащенности людей разнообразными средствами передвижения по воде и под водой. Это уменьшает необходимость преодолевать водные преграды вплавь.

В то же время применение технических средств передвижения по воде увеличивает разнообразие задач прикладного плавания и усложняет условия его применения. Для правильных и эффективных действий в таких случаях требуются специальные знания и подготовка, что и предусматривается изучением прикладного плавания. В прак-

тической деятельности сотрудников органов внутренних дел при выполнении определенных прикладных задач применяются: переправа вплавь через водную преграду, доставание со дна каких-либо предметов, оказание помощи утопающему.

Разновидностей прикладного плавания очень много, но для того чтобы сотрудник полиции был хорошо подготовлен к решению любой прикладной задачи, необходимо овладеть техникой плавания прикладными способами, приемами оказания помощи тонущим и ослабевшим пловцам, освоить некоторые типичные приемы переправ вплавь, освоить технику ныряния и иметь представление о том, какие действия в воде необходимо предпринять в различных условиях (плавание при сильной волне, в водоемах с течением и водоворотами, с предметами в руках, одежде).

Необходимость обучения навыкам прикладного плавания для сотрудников органов внутренних дел очень высока. Многие сотрудники, поступающие на службу в органы внутренних дел, не имеют опыта применения навыков прикладного плавания при исполнении служебных обязанностей и не знают, как оказывать помощь и противодействовать преступнику в водной среде.

Уместно привести пример трагического происшествия, произошедшего с сотрудниками подразделения УГИБДД ГУ МВД России по Иркутской области: 28 июня 2016 года при задержании правонарушителя, 26-летнего мужчины, управляющего транспортным средством с признаками алкогольного опьянения, и составлении на него административного материала, инспекторами ОГИБДД УМВД России по Ангарскому городскому округу лейтенантом полиции Евгением Бумажниковым и старшим лейтенантом полиции Алексеем Матониным, в какой то момент данный гражданин повёл себя неадекватно и прыгнул в реку Китой. Сотрудники полиции бросились в воду, чтобы спасти мужчину. «С учетом того что гражданину грозила опасность, лейтенант полиции Евгений Бумажников и старший лейтенант полиции Алексей Матонин приняли меры к его спасению, бросившись за ним в воду — рассказали в областном главке МВД. — Еще один коллега инспекторов ГИБДД следовал по береговой линии и координировал их действия, пока не потерял из виду, ... сотрудники ГИБДД прекрасно понимали, что человек, будучи в состоянии алкогольного опьянения элементарно может не спра-

виться с течением реки, и сделали всё, что возможно для того, чтобы достать его, спасти этого человека, но, к сожалению, сами стали жертвами обстоятельств».

Данный пример показывает, что сотрудники полиции выполнили свой служебный долг до конца, но им элементарно не хватило практических навыков нахождения в водной среде.

В связи с этим будущие и действующие сотрудники органов внутренних дел, во время исполнения служебных обязанностей должны оказывать помощь при необходимости, а в рамках предупреждения преступности, соответственно, вести преследование, оказывать противодействие и задерживать правонарушителей в водной среде, и им крайне необходимо обладать навыками прикладного плавания, которые, в свою очередь, помогут безопасно и профессионально выполнить поставленные перед сотрудниками органов внутренних дел задачи.

Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

Прикладное плавание подразделяется на следующие основные виды:

- преодоление водных преград;
- ныряние и прыжки в воду;
- спасение утопающих.

Способы прикладного плавания:

- брасс на спине;
- плавание на боку;
- спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты.

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в кото-

рых он окажется. Наиболее характерными и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.

Брасс получил широкое признание не только в спортивном плавании, но и в прикладном из-за своих особенностей. Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему в воде и транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если нельзя погружать его в воду. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если понадобится нырнуть под воду, то человек, плавающий брассом, — практически готовый к действию ныряльщик. Ему не потребуются ласты, поскольку движения в брассе — одна из разновидностей техники плавания под водой.

Для ряда профессий, таких, как геологи, речники, моряки, подводники, спасатели, сотрудники полиции, и многих других, требующих умения действовать в водной среде, овладение плаванием брассом — необходимая составная часть профессионально-прикладной подготовки.

Остальные спортивные способы плавания также носят прикладной характер, хотя об этом часто почти не упоминается в описании самого прикладного плавания. Например, с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом, и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему — быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке. Движения баттерфляя (дельфина) туловищем и ногами используются при плавании под водой и нырянии, особенно когда пловец находится в ластах.

Практически все отдельные элементы спортивных способов применяются в так называемых комбинированных способах, например, ноги — кроль, руки — брасс, кроль на груди без выноса рук.

Само спортивное плавание имеет большое прикладное значение. Любой пловец-разрядник после непродолжительных занятий без тру-

да овладеет специальными навыками спасения утопающих, плаванию в одежде, на боку.

Статья 307 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹, в свою очередь, предусматривает, что «...Обучение сотрудников по разделам физической подготовки осуществляется с учетом минимальных требований к объему изучаемого учебного материала, включающих: 307.1.3.3. Плавание на 100 метров».

Согласно ст. 309.5 Порядка «...Занятия по плаванию, которые проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды, в целях формирования навыков в плавании, развития общей выносливости и закаливания организма, и включают в себя:

309.5.1. Плавание на 50 метров. Проводится в 25- или 50-метровом бассейне по командам: “На старт!”, “Марш!”. Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до одной секунды.

309.5.2. Плавание на 100 метров. Проводится в 25- или 50-метровом бассейне по командам: “На старт!”, “Марш!”. Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до одной секунды».

В связи с этим занятия с сотрудниками внутренних дел по обучению плаванию и переправам вплавь проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных препятствий. На данных занятиях решаются следующие задачи:

- обучение наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию и оказанию помощи утопающему;
- обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них;
- развитие выносливости, скорости, ловкости, смелости и решительности.

Согласно требованиям п. № 313.7.2 «Занятия по плаванию проводятся при температуре воды не ниже 18 градусов...».

Тренировки и занятия по плаванию с сотрудниками органов внутренних дел проводят специально обученные люди (тренера, инструктора) физической подготовки и спорта органов внутренних дел,

¹ Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

у которых есть свои помощники из числа личного состава, которые хорошо знают технику плавания и обладают методикой обучения. Во время занятий руководитель несет личную ответственность за организацию занятий, за обеспечение мер безопасности, за целостность и сохранность используемого оборудования и инвентаря. Инструктор обязан обучить тех, кто еще не умеет плавать и обучить личный состав способам переправы с необходимыми и подручными средствами на расстояние не менее 100 метров. На первом занятии проверяется умение личного состава плавать и происходит деления личного состава на три группы:

- первая группа — не умеющие плавать (не проплывающие 25 м);
- вторая группа — умеющие плавать (проплывающие 25 м, но не владеющие одним из наиболее выгодных в служебно-прикладном отношении способов плавания (на боку, брасс, вольный стиль с выносом рук));
- третья группа — наиболее подготовленные пловцы (владеющие одним из способов и проплывающие не менее 200 м).

На каждую группу руководителем занятия назначается ответственный (помощник руководителя занятия, из числа наиболее подготовленных пловцов).

Занятия по плаванию и переправам вплавь проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть, продолжительностью от 15–30 минут, проводится на суше и включает в себя:

- расчет занимающихся и объяснение задач предстоящего занятий;
- ознакомление со способами плавания;
- упражнения для освоения техники плавания;
- подгонку обмундирования и снаряжения для переправы, подготовку подручных средств.

Во время основной части, которая длится от 50–75 минут, проводятся:

- обучение плаванию, прыжкам в воду, нырянию, раздеванию или оказанию помощи утопающему в воде;
- тренировка в плавании на выносливость и скорость;
- совершенствование в способах переправы вплавь.

В заключительной части занятия, продолжительностью от 10 до 20 минут, проводятся:

- проверка личного состава;

- гимнастические упражнения или пробежка (при ознобе), переодевание;
- уборка инвентаря;
- подведение итогов учебного занятия.

Построение и расчет занимающихся в подготовительной части, а также заключительная часть занятия проводятся в составе группы руководителем занятия; упражнения для освоения техники плавания в подготовительной части и вся основная часть занятий — в составе группы по подгруппам.

При низкой температуре воды время на основную часть сокращается, а продолжительность подготовительной части занятия увеличивается.

С сотрудниками органов внутренних дел, не умеющими плавать, изучается простейший способ плавания — вольный стиль без выноса рук из воды. В группе умеющих плавать изучаются способ плавания на боку или вольный стиль (кроль). Наиболее подготовленные пловцы совершенствуются в плавании на выносливость и на скорость различными способами, а также оказывают помощь руководителю занятий, для обеспечения безопасности занятий.

Обучение сотрудников органов внутренних дел навыкам прикладного плавания проводится в следующей последовательности:

1. Ознакомление со способами прикладного плавания в целом и с его составными элементами (рассказ, показ обучающих фильмов), при ознакомлении, наиболее подготовленный пловец демонстрирует способы прикладного плавания в воде, а руководитель занятия объясняет технику плавания в следующей последовательности — положение тела в воде, движения ноги, движения рук и согласование движений ног и рук, правильное дыхание. Для наблюдения за показом группа выстраивается вдоль бортика в одну шеренгу.

2. Разучивание движений способа плавания на суше, для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2–3 шага. Отдельные движения изучаемого способа плавания разучиваются в следующей последовательности:

- движения ногами;
- движения руками;
- согласованность движений руками с дыханием;
- согласование движений руками, ногами и дыхания.

При обучении технике плавания на суше руководитель занятия должен добиваться того, чтобы обучаемые хорошо уяснили и выполнили упражнения.

3. Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно и при плавании с доской в руках или с другими подручными средствами. Попутно разучиваются дыхание, движения одними руками, а затем согласование всех движений с дыханием.

При занятиях с группой не умеющих плавать руководитель группы находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы начинающих вначале проводятся по направлению от глубокой части бассейна к мелкой, а затем проплывание дистанции 50 м в бассейне туда и обратно. Руководитель группы так организует занятия в воде, чтобы обучаемые все время находились в движении, выполняя одно упражнение за другим, заранее определяется порядок выполнения упражнений, а для одновременного выполнения упражнений в воде всей группой подает установленные сигналы. Для разъяснения характерных ошибок и способов их устранения руководитель группы выводит обучаемых на бортик. При обучении прикладным способам плавания в воде руководитель занятия даёт краткие указания по исправлению выявленных ошибок.

Тренировка по изучению прикладных способов плавания проводится путем постепенного увеличения расстояния проплыва до 400 м, добиваясь от занимающихся хорошего скольжения и ритмичного дыхания. После приобретения способности проплыть без отдыха и грубых ошибок в технике 300–400 м начинается плавание в быстром темпе на короткие дистанции (50–100 м).

Обучение основным способам прикладного плавания, начинается только после того, как сотрудник сможет самостоятельно и быстро проплыть 50 метров.

По мере дальнейшего совершенствования техники плавания у сотрудников органов внутренних дел, начинается изучение способов переправы вплавь в обмундировании и со снаряжением, раздевание в воде, прыжки в воду и ныряние.

Во избежание травм и несчастных случаев руководитель занятия обязан принимать следующие меры предосторожности:

- в дни занятий проверять состояние дна и глубину воды под вышкой в соответствии с требованиями;
- назначать на время занятий в бассейне или вне его для наблюдения за обучаемыми 2–3 отличных пловцов из числа наиболее подготовленных и выделять им спасательные принадлежности;
- при проведении занятий в прохладной воде (от +17 до +19°С) упражнения выполнять в быстром темпе и с большим числом повторений, сокращать в основной части пребывание в воде, после занятий проводить пробежку и гимнастические упражнения;
- при первых признаках сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) отдельных сотрудников или всю группу выводить из воды;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из воды;
- при отсутствии мелкого места обучение не умеющих плавать и слабо плавающих проводить с подручных средств;
- ныряние, плавание в одежде со снаряжением вначале проводить на глубине не менее 1,5 м;
- прыжки в воду в одежде со снаряжением проводить только вниз ногами; во время прыжков в воду запрещать плавание около вышки;
- не допускать ныряния в местах с неисследованным дном и нахождении поблизости других занимающихся либо иных предметов, представляющих опасность при выныривании;
- при проведении обучения переправам вплавь в месте проведения занятия обеспечивать наличие медицинского работника и спасательных средств, а также закрепление сильных пловцов за слабыми;
- сотрудникам, перенесшим воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, запрещать ныряние и прыжки в воду, а к плаванию допускать в том случае, если слуховой проход заложен ватой, смазанной вазелином или ланолином.

При проведении занятий по плаванию подаются следующие команды. На мелкое место обучаемые входят в воду и поворачиваются лицом к руководителю по команде «В воду, шагом (бегом) — МАРШ».

На глубокое место обучаемые входят в воду по команде «Прыжком ногами (головой) вниз, в воду — МАРШ». По этой команде обу-

чаемые прыгают в воду, подплывают к бортику и занимают исходное положение для выполнения упражнений.

Со стартовых тумбочек обучаемые входят в воду по команде «НА СТАРТ», а затем «МАРШ».

Выход из воды производится по команде «На берег (на борт) — ВЫХОДИ». По этой команде обучаемые выходят на берег (борт) и выстраиваются в одну шеренгу.

Подготовительные упражнения для освоения техники прикладных видов плавания

Подготовительные упражнения для обучения прикладным способам плавания используются с целью выработки у обучающихся умения правильного дыхания, при нахождении в воде; способности не закрывать глаза, при погружении в воду и возможности скользить по поверхности воды в горизонтальном положении.

Упражнение № 1. Стоя на дне, присесть так, чтобы рот оказался у поверхности воды. Сделать полный вдох. Опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот и нос. Поднять голову над водой и снова сделать вдох. Упражнение выполнять в медленном темпе от 10 до 50 раз подряд, добиваясь ритмичного и полного дыхания.

Упражнение № 2. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой; задержать дыхание на 5–10 секунд и, выдохнув воздух через рот и нос, встать.

Упражнение № 3. Сделать вдох, погрузиться с головой в воду, открыть глаза и отыскать брошенный на дно предмет или сделать под водой 3–4 шага, опираясь о дно руками, затем встать.

Упражнение № 4. Сделать глубокий вдох, погрузиться с головой в воду; поджав под себя ноги и обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении продержаться 10–15 секунд. Сделав выдох в воду, встать на дно.

Упражнение № 5. Сделать глубокий вдох, наклониться так, чтобы подбородок касался воды, одновременно вытянуть руки вперед, соединив их ладонями книзу. Оттолкнуться ногами от дна и, приняв горизонтальное положение, проскользить вперед по поверхности воды несколько метров, опустив лицо в воду.

Примечание. Упражнения № 2, 3, 4 и 5 выполняются на первых трех занятиях по несколько раз.

Обучение плаванию вольным стилем (кролем)

Вольный стиль (кроль) является быстрейшим способом плавания и применяется при необходимости быстро преодолевать небольшое водное препятствие, при плавании на длинные дистанции в спортивной одежде, при буксировке плотиков с грузом.

Исходное положение: тело лежит в воде горизонтально, лицо опущено в воду, ноги вытянуты. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и быстро следующих друг за другом поочередных движений ног вниз-вверх и обратно.

Из исходного положения начать гребок левой рукой, захватывая воду ладонью. Сгибая руку в локтевом суставе (локоть развернут в сторону), произвести гребковое движение под себя, плавно выдыхая воздух через рот и нос. В момент завершения гребка движение руки ускорить. Вынося левую руку из воды, начать такой же гребок правой рукой, левой одновременно выполнить маховое движение вперед и опустить ее в воду. В конце гребкового движения левой (правой) рукой повернуть голову налево (направо) и сделать вдох над поверхностью воды. Ногами выполнять попеременные движения вниз-вверх.

При обучении плаванию кролем на груди выполняются следующие упражнения.

На суше:

- движения ногами вниз и вверх от бедра в положении сидя (лежа) на скамейке;
- движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед;
- движения рук с согласованием дыхания в положении стоя с наклоном туловища вперед.

В воде:

- движения ногами лежа на груди, держась руками за поручни или лестницы бассейна;
- плавание с помощью движений ног, оттолкнувшись от стенки или дна, с вытянутыми вперед руками и опущенным в воду лицом с задержкой дыхания на вдохе;
- плавание с помощью движений ног, держась ладонями за край учебной доски, по 25, 50 и 100 м, дыхание произвольное;
- движения руками отдельно и в сочетании с дыханием стоя на дне, нагнувшись до касания воды подбородком;

- плавание с помощью непрерывных движений ногами и раздельных движений руками по 25, 50 и 100 м, вдох выполняется во время гребкового движения рукой, выдох во время задержки ее в исходном положении;
- плавание по 50–400 м в полной координации.

Стартовый прыжок в воду

По команде «НА СТАРТ» встать на стартовую тумбочку так, чтобы ступни были в следующем положении: одна стояла на краю тумбочки, обхватывая ее пальцами ног, а на вторую сделать присед, ноги согнуть в коленных суставах, руками обхватить край тумбочки, голову немного приподнять. Принять неподвижное положение.

По команде «МАРШ» быстро сделать мах вперед руками, подать туловище вперед, сделать сильный толчок ногами. В полете руки вытянуть вперед и соединить кисти ладонями вниз, голова между рук, туловище выпрямлено, ноги вытянуты. После входа в воду при плавании вольным стилем начинать работать ногами под водой стилем баттерфляй, при всплывании на поверхность переходить на кроль. При плавании брассом сделать длинный грибок руками, затем вытянуть их вперед, одновременно с этим сделать сильный толчок ногами.

Повороты

Повороты делаются при плавании в бассейне для перемены направления движения. Для этого следует к поворотному щиту (бортику), положить руку, противоположную стороне поворота, на щит, согнуть ноги, подтянув их коленями к груди, и сделать поворот на 180 градусов. Ступни ног поставить на щит, руки держать над головой, сделать мощный толчок ногами от стены (стенки бортика) и скользить под поверхностью воды, работая ногами, стилем «баттерфляй». При плавании брассом сделать длинный грибок руками, затем вытянуть их вперед, одновременно с этим сделать сильный толчок ногами.

Техника способов плавания, таких как кроль на спине, брасс и баттерфляй, а также набор средств для их изучения, подробно рассматривалась в предыдущих главах: «Техника спортивных способов

плавания основные положения и тенденции» и «Средства обучения спортивным способам плавания».

Подводя итог данному параграфу, следует отметить, что для поддержания правопорядка на обслуживаемой территории и успешного противостояния правонарушителям сотрудники органов внутренних дел должны обладать достаточно высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально пользоваться физической силой и правильно применять навыки, полученные при прохождении профессиональной подготовки. Поэтому овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками, поддержание их на должном уровне и стремление к достижению профессионального мастерства являются служебной обязанностью всех сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Умение плавать — жизненно необходимый навык для нашего существования. Плавание не только укрепляет наше здоровье, способствует восстановлению после перенесенных травм и операций, развивает наше тело, но и может спасти жизнь в непредвиденной сложной ситуации на водоеме. Оно многогранно и всесторонне влияет на человеческую жизнь во всех её аспектах.

Сегодня умение плавать является жизненно важным прикладным навыком. Большое количество несчастных случаев на воде происходит из-за того, что люди не умеют плавать. В России на водоёмах ежегодно погибает более двадцати пяти тысяч человек. Это гораздо больше, чем в иных локальных войнах, где применяется современное вооружение. И такой показатель, является печальной статистикой современности.

Более половины гибнущих на воде – люди, не умеющие плавать и нарушающие правила поведения на воде. Каждый человек не умеющий плавать, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Поэтому приоритетной прикладной функцией плавания является сохранение жизни людей.

Также плавание оказывает положительное влияние на здоровье человека и его способность выполнять поставленные перед ним задачи, оно:

- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы: при регулярных занятиях в бассейне происходит укрепление сердечной мышцы, улучшается циркуляция крови, снижается риск развития атеросклероза, увеличивается жизненная ёмкость лёгких и тренируется правильное дыхание;

- обеспечивает гармоничную тренировку всех групп мышц: в процессе водных занятий активно работают мышцы рук, плеч, спины, ног и ягодиц, развивается мышечная система, улучшается осанка и координация движений;

- обеспечивает низкий риск травм: вода поддерживает вес тела, значительно снижая нагрузку на суставы и позвоночник;

- активизирует и укрепляет иммунную систему: умеренная физическая нагрузка в воде стимулирует выработку лейкоцитов — клеток, отвечающих за защиту организма от инфекций, происходит закаливание организма;

– оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему: ритмичные движения в воде и контролируемое дыхание избавляют от стресса и тревожности, во время плавания вырабатываются эндорфины — гормоны счастья, которые улучшают настроение и самочувствие в целом;

– оказывает рекреационный эффект — реабилитация после травм или хирургических операций, черепно-мозговых травм (поздний восстановительный период), дегенеративно-дистрофических изменений в суставах (артроз и артрит вне обострения);

– обеспечивает лечение ожирения, избыточной массы тела, целлюлита; аэробная нагрузка в воде способствует снижению лишнего веса без дополнительной нагрузки на суставы, массажный эффект воды и физическая нагрузка помогают избавиться от целлюлита;

– улучшает координацию и баланс тела: для сохранения техники плавания и эффективного продвижения в воде необходима синхронная работа сразу нескольких групп мышц;

– увеличивает амплитуду движений и гибкости тела.

Всё вышеперечисленное способствует эффективному овладению следующими умениями и навыками прикладного плавания: погружение и передвижения под водой, ныряние на глубину, поиск предмета на дне без специального снаряжения, передвижение по воде прикладными стилями плавания, транспортировка тонущих и оказание им доврачебной помощи.

Умение плавать также крайне необходимо в профессиональной деятельности, связанной с водной средой: работникам флота, рыбакам, строителям и обслуживающему персоналу гидротехнических сооружений, работникам различных водных инспекций. К тому же плавание является частью профессионально-прикладной подготовки в Министерстве внутренних дел и иных силовых структурах Российской Федерации.

СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты¹

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.12.2016 №699 «Об утверждении Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Постановление Правительства РФ от 19.06.2012 № 607 «О Министерстве спорта Российской Федерации».
5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2022 № 3615-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.02.2024 № 263-р «Об утверждении межведомственной программы “Плавание для всех” и плана мероприятий по её реализации».
7. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “плавание”».
8. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

¹ Все нормативные правовые акты приводятся в соответствии с официальным интернет-порталом правовой информации pravo.gov.ru (дата обращения: 10.05.2025).

Литература

1. Александров, А.Ю. Формирование умения плавать у мужчин 19-30 лет на основе «переноса» двигательных навыков и адаптации к водной среде: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2011. – 19 с.
2. Бугров, Я.С. Отличительные особенности классического плавания и плавания в ластах // Дети. Спорт. Здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под ред. Р.Н. Дорохова. Вып. 13. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2017. – С. 89-91.
3. Влияние занятий плаванием и подводным плаванием на подвижность нервных процессов у подростков / О. Н. Московченко, Л. В. Захарова, В. В. Иваницкий, И. Г. Сбродов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 2(240). – С. 173-180.
4. Гульбина, Д.О. Методические особенности обучения плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению навыками плавания / Д.О. Гульбина, С.Л. Агеев // Образование и личность: методологические и прикладные основания: сб. статей к III Межд. науч.-практ. форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности. – Оренбург: Тип. «Экспресс-печать», 2021. – С. 90-91.
5. Гусев А.В., Кононов В.А., Попов С.В. Основные виды (части) спортивной тренировки по плаванию // «Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств»: материалы XVIII Межд. науч.-практ. конгресса. — Иркутск: Вост.-Сиб. ин-т МВД России, 2016. – С. 213-217.
6. Давыдов, В.Ю. Специальная физическая подготовленность юных пловцов в период пубертата / В.Ю. Давыдов, А.С. Синицин, А.В. Петряев [и др.] // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. – Волгоград: ВГАФК, 2014. – С. 133-135.
7. Дмитриева, М.О. Сравнительный анализ плавания способом «брасс» в плавании и зимнем плавании // Теоретические и прикладные аспекты естественнонаучного образования: материалы Межд. науч.-практ. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения К.Д. Ушин-

ского и Году педагога и наставника / отв. ред. Д. В. Репин.– Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2023. – С. 133-136.

8. Дудчик, В.И. Основы практической подготовки (гл. 6) / В.И. Дудчик, М.Л. Куликов, С.В. Науменко // Физическая подготовка: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2016. – 299 с.

9. Иванина, Л.И. Плавание. Прикладное плавание в практике физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Л.И. Иванина, Е.А. Алдошина. – Орёл: ОрГАУ им. Н.В. Парахина, 2016. – 41 с.

10.Иссурин, В.Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1988. – 45 с.

11.Камилова, М.А. Виды и стили плавания, спасательные меры в процессе плавания // Молодой ученый. – 2021. – № 5(347). – С. 230–234.

12.Кебкало, В.И. Совершенствование согласования локомоторных и дыхательных движений в спортивном плавании: учебное пособие / В.И. Кебкало, Д.Ф. Мосунов. – Ленинград: ГДОИФК, 1985. – 32 с.

13.Королук, А.А. Прикладное плавание в физическом воспитании студентов / А.А. Королук, А.А. Соболева // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XII Межд. науч.-практ. конф., посвящ. памяти В.С. Пирусского/ под ред. Е.Ю. Дьяковой. – Томск: ООО СТТ, 2018. – 248 с.

14.Малетин, С.В. Формирование морально-волевых качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России с помощью служебно-прикладных видов спорта / С.В. Малетин, А.В. Малиновский // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. –2017. –№ 17-2. – С. 155–158.

15.Никифорова, О.Н. Оздоровительное, спортивное и адаптивное плавание для студентов вуза / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова. – Москва: Издательско-торговый Дом «ПЕРСПЕКТИВА», 2020. – 218 с.

16.Никишкин, А.В. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // Современные образовательные практики: сб. статей по педагогике. – Санкт-Петербург: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «Знание – сила», 2023. – С. 84–89.

17. Никишкин, А.В. Морально-психологическое обеспечение образовательного процесса в вузах МВД России // Мир политики и социологии. – 2016. – № 11. – С. 188-191.

18. Никишкин, А.В. Особенности и тенденции профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД // Здоровьесберегающие технологии в учреждениях образования и здравоохранения: теоретические вопросы и практика: сб. статей по материалам III межд. науч.-практ. конф. по педагогике. – Санкт-Петербург: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ – СИЛА», 2015. – С. 88–95.

19. Никишкин, А.В. Подготовка личного состава сотрудников органов внутренних дел к противодействию терроризму и экстремизму на современном этапе развития страны / А.В. Никишкин, И.В. Степанов, П.А. Георгиева // Экономика и управление: от теории к практике: сборник статей. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2020. – С. 99–103.

20. Никишкин, А.В. Профессиональная подготовка сотрудников ГИБДД // Развитие системы образования и здравоохранения в условиях новых образовательных стандартов: теория и практика применения: сб. статей по материалам межд. науч.-практ. конф. по педагогике – Санкт-Петербург: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ – СИЛА», 2014. – С. 83-88.

21. Никишкин, А.В. Совершенствование нормативно-правового регулирования для развития спорта и физической культуры в образовательной сфере // Истоки культуры в образовании: сб. статей по педагогике. – Санкт-Петербург: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «Знание – сила», 2024. – С. 56–59.

22. Никишкин, А.В. Совершенствование профессиональной подготовки в образовательных организациях // Новое слово в науке: стратегии развития: сб. материалов III Межд. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 72–76.

23. Плавание: методика обучения технике спортивного и прикладного плавания: курс лекций / Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева, Г.В. Микряшов, С.М. Семенова. Часть 2. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2022. – 132 с.

24. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 389 с.

25. Раевский, Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей млад-

шего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2011. – 23 с.

26. Романов, Р. В. Влияние спортивного плавания на физическое состояние сотрудника ОВД / Р. В. Романов, В. А. Синянский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 42–48.

27. Степановских, В.В. О необходимости обучения сотрудников полиции прикладному плаванию в образовательных организациях МВД России / В.В. Степановских, А.В. Фока // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXI Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2019. – С. 122–124.

28. Теория и методика плавания: учебно-методическое пособие. – Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2022. – 75 с.

29. Ушаков, А.И. Методика огневой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям в боевых условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2002. – 24 с.

30. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учебник. Том 1 / С.С. Аганов, А.Э. Болотин, М.Т. Лобжа [и др.]. – Санкт-Петербург: СПбУ ГПС МЧС России, 2019. – 480 с.

31. Физическая подготовка в профессиональном обучении лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «полицейский»: учебное пособие / А.В. Дружинин, Т.А. Слободчикова, К.А. Рямова. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2020. – 56 с.

32. Штамбург, И.Н. Обучение военнослужащих плаванию при пониженной температуре воды для последующих действий в боевых условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2008. – 26 с.

Для заметок

Учебное издание

Никишкин Александр Владимирович

кандидат юридических наук

Фёдорова Ольга Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

Косицкая Светлана Юрьевна

Крюкович Андрей Дмитриевич

Калинин Евгений Александрович

Шахваледов Марат Нариманович

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Свикиш Н.О.*

Компьютерная вёрстка *Свикиш Н.О.*

EDN: IQKJUS



Подписано в печать 30.10.2025. Формат 60x84 ¹/₁₆

Печать цифровая. 6 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 108/25

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1.