

В. С. Васильев

ОБУЧЕНИЕ
МАЛЕНЬКИХ
ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ

«Физкультура и Спорт»

1961



В. С. ВАСИЛЬЕВ

ОБУЧЕНИЕ
МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1961

ВВЕДЕНИЕ

Плавать — уметь держаться на воде и передвигаться в ней, выполняя движения руками и ногами, человек научился еще на заре своей истории. Первообытный охотник в погоне за добычей должен был не только уметь далеко и метко бросать пращу, быстро бегать, но и искусно плавать, преодолевая на своем пути бурные реки. В древней Греции самым неприспособленным к жизни человеком считали того, кто не умеет читать и плавать.

Смысл этой истины не утратил своего значения и в настоящее время: плавать надо уметь каждому; все наши дети учатся читать и писать с 6—7 лет, в этом же возрасте их следует обучать и плаванию.

Вспоминается такой случай, свидетелем которого мне довелось быть.

Шла Великая Отечественная война. К одному из портов на Черном море приближался пассажирский пароход. На борту его находились женщины и дети — семьи защитников города-героя Ленинграда. До причала оставалось совсем немного, не более полукилометра. Внезапно из-за облаков показались три фашистских бомбардировщика и начали преследовать пароход. Несколько бомб упало мимо, в воду, а одна попала на палубу и разорвалась в трюме. Силой взрыва пароход переломило пополам и он стал медленно погружаться.

С кораблей, стоявших в порту, с берега бросились матросы на шлюпках спасать погибающих людей. Но шлюпок было недостаточно, и возникла опасность, что с тонущего судна всех женщин и детей эвакуировать не удастся.

К молодому лейтенанту, следившему за посадкой в шлюпки, подошла группа ребят 11—12 лет; они попро-

силы разрешения самостоятельно, вплавь, добраться до берега. Лейтенант недоверчиво посмотрел на ребят, но один из мальчиков — Юра Артамонов — решительно сказал:

— Мы все умеем хорошо плавать, доплывем сами, пусть больные и малыши садятся в шлюпку!

Все эти дети — их было 14 человек — благополучно доплыли до берега, хотя плыть им было очень трудно: они были истощены после пережитой в Ленинграде блокады, утомлены после долгой дороги под непрерывными обстрелами и бомбежками. Но юные герои в тяжелую минуту нашли в себе силы использовать свое умение плавать, предоставив место в шлюпке тем, кто не мог и не умел сделать этого самостоятельно.

Я был свидетелем этого замечательного поступка юных ленинградцев, мне тогда было, как и им, 12 лет. На всю жизнь этот случай врезался в мою память, и позднее, когда стал вопрос о выборе профессии, я невольно вспомнил слова Юры Артамонова, сказанные им в тот памятный день:

— Я и мои товарищи — коренные ленинградцы. Плавать научились с 5 лет. Первым моим учителем был парень из нашего дома — пловец-разрядник Борис Висленев. Спасибо ему!

В течение ряда лет, учась в институте физической культуры и после окончания института, я работал преподавателем плавания, обучая детей дошкольного возраста. Свой опыт я постарался отразить в этой книге, предназначенной для родителей, имеющих маленьких детей, воспитателей детских садов и детских домов и руководителей летнего отдыха детей.

Обучение маленьких детей плаванию является не только обязанностью воспитателей детских садов и детских домов, но и долгом родителей, которые в летнее время должны научить своих детей плавать.

Человеку, умеющему хорошо плавать, не страшны опасности на воде; в любое время он может спастись сам и оказать помощь товарищу.

Плавание — один из наиболее полезных и интересных видов спорта. Благодаря благоприятному сочетанию движений в воде с пребыванием на воздухе плавание укрепляет здоровье и значительно повышает работоспособность организма.

При занятиях плаванием обучающиеся усваивают полезные гигиенические навыки. Вода укрепляет и очищает кожу, активизирует деятельность всех функций организма.

Плавание оказывает чрезвычайно благотворное влияние на организм ребенка. Пребывание в воде повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет нервную систему. Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки.

Начинать обучать ребенка плаванию надо с пяти лет. В этом возрасте организм ребенка достигает уже такого развития, при котором изучение плавательных движений вполне доступно.

СПОРТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

Из существующих четырех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй) при обучении маленьких детей используют два способа: кроль на груди и на спине. Успевающие дети могут разучивать и брасс. Баттерфляй — трудный способ плавания, и приступать к его изучению можно лишь в более позднем, школьном возрасте.

Поскольку книга посвящена вопросам обучения плаванию маленьких детей, то ниже приводится описание не всех способов плавания, а только трех: кроля на груди, на спине и брасса.

Для удобства обучения при рассмотрении техники каждого способа плавания внимание читателя фиксируется на главных ее элементах: положении тела, движениях ногами, движениях руками, положении головы и дыхания, общей координации движений.

СПОСОБ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Положение тела. Тело находится в воде у самой ее поверхности, почти в горизонтальном положении, голова опущена в воду (рис. 1).

Движения ногами. Движения ногами производятся попеременно левой и правой сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (шириной размаха) в 35—50 см (амплитуда движений ногами у детей дошкольного возраста значительно меньше). Работать ногами нужно без излишнего напряжения, сгибая их в тазобедренном коленном и голеностопном суставах, выполняя в конце захлестывающее движение стопой. Производя попеременные движения ногами, пловец поддерживает тело в устойчи-

вом горизонтальном положении. Работа ног создает поступательное движение вперед.

Движения руками. Руки выполняют попеременные движения, сообщая телу пловца непрерывное продвижение вперед. В то время как одна рука производит гребок, другая проносится над водой, и наоборот; движение руки над водой выполняется быстрее, чем движение другой, производящей гребок. Рука над водой, слегка согнутая в локтевом суставе, проносится свободно у поверхности воды. Гребок начинается, когда рука войдет в воду, вначале прямой рукой. Постепенно пловец сгибает руку в локтевом суставе и прогребает ею под телом, заканчивая гребок прямой рукой у бедра.

Положение головы и дыхание. Вдох производится над поверхностью воды, для чего пловец поворачивает голову в сторону, а выдох — в воду. Вдох начинается в конце гребкового движения левой (правой) руки и заканчивается в начале движения руки над водой. Голова поворачивается в исходное положение, и сразу же начинается выдох. Вдох выполняется только через рот, выдох через рот и нос. Голова пловца не должна быть сильно опущена в воду (при правильном положении уровень воды доходит до бровей).

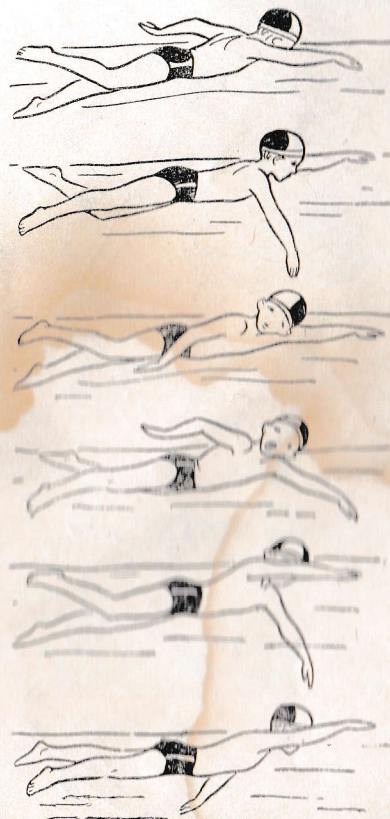


Рис. 1. Способ плавания кроль на груди

Общая координация движений. Правильная координация или согласование движений рук, ног и дыхания

обеспечивает равномерное продвижение пловца вперед. Наиболее рациональным согласованием движений в кроле принято считать такое, когда на два гребка руками производится один вдох и выдох и шесть ударов ногами; это так называемый шестиударный кроль.

СПОСОБ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Положение тела.

В исходном положении тело пловца лежит у поверхности воды почти в горизонтальном положении (рис. 2).

Движения ногами.

Ноги пловца производят непрерывные попеременные движения снизу вверх и сверху вниз с амплитудой в 50—60 см, сгибая их в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. В конце движения вверх и вниз стопа выполняет захлестывающее движение.

Движения руками.

Рука опускается в воду в выпрямленном положении, ладонь повер-

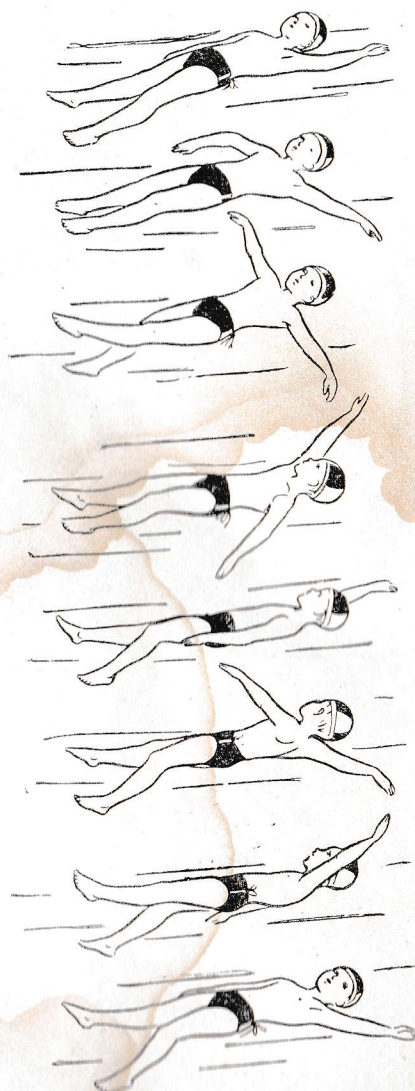


Рис. 2. Способ плавания кроль на спине

нута наружу. Из этого положения начинается гребок, выполняемый в сторону и немного вниз с постепенным увеличением скорости. В середине гребкового движения рука сгибается в локтевом суставе и как бы упирается в воду, отталкиваясь от нее. Гребок заканчивается у бедра энергичным движением кисти. По воздуху рука проносится в выпрямленном положении без излишнего напряжения.

Положение головы и дыхание. Голова пловца слегка опущена вниз, лицом кверху. При плавании на спине дыхание производится над водой. Вдох начинается в конце гребкового движения левой (правой) руки и заканчивается в начале подготовительного движения руки над водой. Все остальное время отводится для выдоха. Вдох выполняется только через рот, выдох — через рот и нос.

Общая координация движений. Согласование движений рук, ног и дыхания такое же, как и в кроле на груди. На два гребка руками ноги выполняют шесть движений.

СПОСОБ ПЛАВАНИЯ БРАСС НА ГРУДИ

Положение тела. Тело пловца свободно лежит у поверхности воды в горизонтальном положении. Руки и ноги вытянуты и соединены. Кисти рук опущены ладонями вниз. Голова слегка приподнята (рис. 3).

Движения ногами. Ноги выполняют одновременные симметричные движения: подготовительные и гребковые.

Подготовительные движения. Пловец подтягивает одновременно обе ноги, сгибая их в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом разводит их не менее чем на ширину плеч. Голени и стопы поворачиваются наружу (носки «берутся на себя»).

Гребковые движения. Гребок ногами выполняется путем одновременного разгибания обеих ног и по форме напоминает дугообразное жимо-толчковое движение, направленное к средней линии тела и назад. В конце его стопы выполняют захлестывающее движение и ноги соединяются.

Движения руками. Руки пловца одновременно разводятся в стороны и немного вниз, ладони поворачиваются наружу («захватывают воду»). Руки разводятся

почти до линии плеч (гребковое движение), затем сгибаются в локтевых и плечевых суставах, локти опускаются вниз. Кисти соединяются, и руки вытягиваются вперед, в исходное положение (подготовительное движение).

Положение головы и дыхание. Голова находится в среднем положении, при котором вода доходит до бровей. Вдох выполняется в тот момент, когда руки начинают разводиться для гребка, и заканчивается с началом подготовительных движений руками. Вдох выполняется только через рот, выдох — через рот и нос. После вдоха голова снова опускается в исходное положение. Вдох производится быстро, выдох медленно.

Общая координация движений. Почти одновременно с началом гребка руками пловец поднимает голову и выполняет вдох. Ноги вытянуты и неподвижны. Заканчивая гребок руками, нужно начать подтягивать ноги, опуская голову для вдоха. Руки выполняют

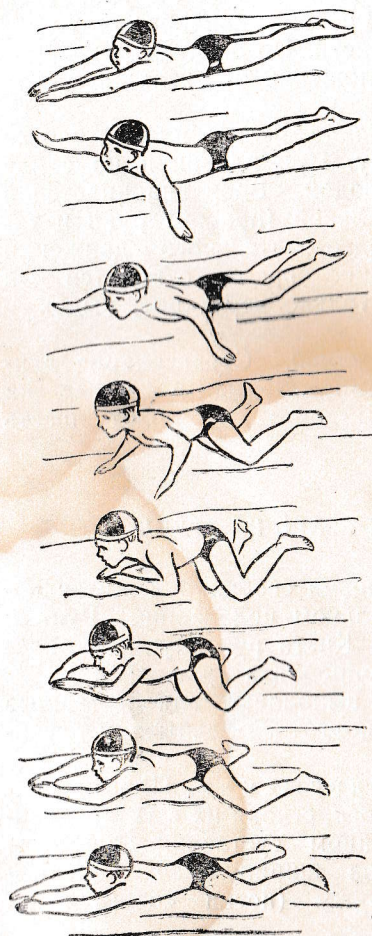


Рис. 3. Способ плавания брасс на груди

подготовительные движения, ноги все более подтягиваются, выдох продолжается. Ноги начинают гребковое дви-

жение, руки выпрямляются вперед; выдох продолжается. Ноги заканчивают гребок, присоединяются одна к другой. Тело продвигается вперед без движений — пауза.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОБУЧЕНИЕ

Как показывает опыт, лучше всего удастся организовать обучение плаванию детей дошкольного возраста в детских садах. Здесь ребенок постоянно находится в коллективе, соблюдает строгий режим дня, проводятся регулярные медицинские наблюдения. Большое внимание уделяется физкультурным мероприятиям, направленным на развитие движений, укрепление здоровья, привитие культурно-гигиенических навыков дошкольнику. Очень важно в режим дня детского сада в летнее время включить купание и обучение плаванию как обязательные мероприятия.

Для купаний и занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста мы предлагаем использовать портативный сборно-разборный бассейн — простой, удобный и недорогостоящий (см. стр. 64).

Бассейн лучше всего установить на лужайке, свободной от кустов и деревьев, чтобы вода могла прогреваться солнечными лучами. Около бассейна нужно положить доски или специально изготовленные решетки, а также скамейки для складывания одежды.

Купания или обучение плаванию рекомендуется проводить в первой половине дня до обеда, примерно с 11 часов; можно использовать и послеобеденное время с 16 часов.

При хорошей погоде занятия по плаванию надо проводить ежедневно; в особенно жаркие дни можно купать детей и два раза в день, но повторное купание не должно быть продолжительным.

Время пребывания детей в воде определяет сам руководитель в зависимости от конкретных условий (температуры воды и воздуха, возраста занимающихся и т. д.). При температуре воды +25° и выше и соответственно высокой температуре воздуха продолжительность урока в воде может быть доведена до 30—35 мин. При этом первые занятия не должны продолжаться более 5—10 мин., и только впоследствии продолжительность их можно увеличить до 30—35 мин. Воспитанники старших

и средних групп могут находиться в воде более продолжительное время, чем малыши.

Обучение плаванию можно начинать, как только температура воды в бассейне достигнет 21° — 22° , а температура воздуха будет выше температуры воды на 4 — 6° . Если имеется возможность воду в бассейне подогревать, то следует начинать обучение при наступлении первых теплых солнечных дней и не прерывать его на протяжении всего лета.

Для занятий по плаванию организуются несколько учебных групп. Каждая группа комплектуется из детей одного возраста и одинакового физического развития. В дошкольных группах допустимо совместное обучение мальчиков и девочек. Количество занимающихся в каждой группе не должно превышать 10 человек.

Занятия проводятся одновременно только с одной группой. Очередная группа занимающихся может стоять у бортика бассейна и наблюдать за занятиями своих товарищей. Так как у детей сильно развит рефлекс раздражения, то такие наблюдения обычно приносят большую пользу, и дети легче усваивают плавательные движения, когда сами попадают в воду. Однако, чтобы занятия проходили организованно, надо категорически запретить детям, стоящим у бортика бассейна, разговаривать с занимающимися и между собою.

Очередная группа может использовать свободное время и для принятия солнечных ванн.

Перед входом в бассейн дети должны помыться под душем; если душа нет, то тщательно вымыть с мылом руки и ноги.

В бассейн дети спускаются самостоятельно по лесенке один за другим. После окончания занятий занимающиеся выходят из бассейна немедленно, по первому требованию руководителя, также по лесенке. Категорически запрещается перелезать через борт (ребенок может неудачно прыгнуть и получить травму).

После выхода из бассейна детей следует приучать самостоятельно вытираться и одеваться.

На занятиях обязательно должен присутствовать медицинский работник.

Занятия по плаванию лучше всего проводить в форме группового урока, состоящего из трех частей.

Первая часть — подготовительная. Ее задачи — орга-

низация группы, выполнение общеразвивающих, имитационных упражнений, ознакомление с играми на суше.

Вторая часть — основная — проводится в воде. Здесь занимающиеся разучивают подготовительные упражнения по освоению с водой, игры и элементы техники плавания.

Третья часть — заключительная — проводится также в воде (развлечения и самостоятельное плавание). На суше проверяется количество занимающихся или сообщаются замечания по уроку. Урок заканчивается организованным уходом занимающихся.

В течение первых четырех-шести уроков рекомендуется в начале проводить общеразвивающие и подводящие упражнения. Однако не следует загромождать урок большим количеством общеразвивающих упражнений, так как нагрузка, получаемая дошкольником во время урока в воде, вполне достаточна для его организма. Общеразвивающие и подводящие упражнения подбираются такие, которые оказывают положительное воздействие на усвоение основных подготовительных упражнений в воде и на разучивание элементов техники.

Начиная с четвертого-шестого уроков, в подготовительной части наряду с подводящими упражнениями включаются и имитационные, т. е. элементы техники на суше.

После того, как занимающиеся хорошо усвоят элементы техники плавания в воде и научатся их согласовывать с дыханием, в начале урока на суше проводятся общеразвивающие упражнения типа зарядки.

На уроках плавания используется различный инвентарь (рис. 4). Это резиновые надувные игрушки, круги, доски из пенопласта или дерева и прочее. Их лучше всего использовать в заключительной части урока и во время игр. При изучении плавательных движений для поддержки занимающихся резиновые надувные игрушки применять не рекомендуется.

Занятия проводят педагоги дошкольных учреждений, умеющие плавать и получившие необходимую теоретическую и практическую подготовку.

Обучать плаванию детей рекомендуется с пяти лет. Младшим дошкольникам разрешается купаться с целью приучить их к воде и ознакомить с простейшими подготовительными упражнениями. Для этих возрастных кон-

тингентов температура воды должна быть не ниже $+24^{\circ}$, продолжительность купания не более 10 мин.

Глубина воды в бассейне на первых уроках не должна превышать 35 см. Для воспитанников младших групп

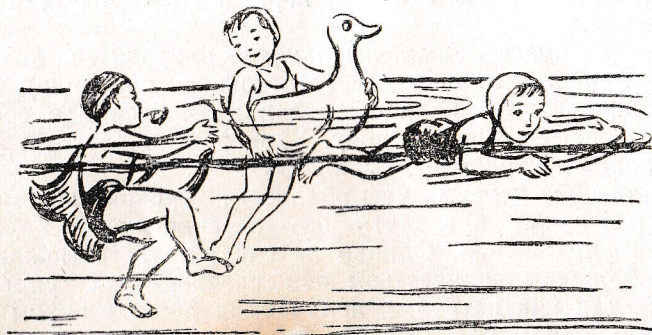


Рис. 4. Купание детей в воде с резиновыми надувными игрушками

она должна оставаться на этом же уровне в течение всего лета. Для средних и старших групп глубина воды может достигать 80 см.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Малыши с большой охотой учатся плавать. Пребывание в воде вызывает у них искренний восторг, особенно если педагог умело подбирает игры и упражнения.

Трудно требовать от дошкольника сознательного освоения программного материала, но желание научиться плавать у ребенка очень велико, а все упражнения необычны и интересны, и благодаря этому изучение проходит сознательно, активно.

Перед детьми нужно ставить только такие задачи, решение которых было бы для них посильно.

Основной принцип обучения — от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному должен обязательно соблюдаться в процессе обучения малышей плаванию.

Малыши всегда стараются подражать во всем взрослым. Эту особенность детей нужно использовать и при обучении плаванию. Даже больше — если ребенку дошкольного возраста не показать разучиваемое упражнение, он едва ли сможет его выполнить. Это обязывает педагога на уроке находиться вместе с занимающимися в воде, демонстрировать и показывать изучаемые движения.

Для прочного усвоения способов плавания изучаемые движения нужно многократно повторять, добиваясь правильного их выполнения. Лучше всего заложить основу правильного выполнения плавательных движений именно в дошкольном возрасте, когда движения ребенка необычайно пластичны и он обладает способностью точно воспроизводить изучаемые движения.

Обучение проводится по целостно-расчлененной системе изучения движений. Ее сущность в том, что вначале показывается способ плавания в целом и у занимающихся о нем создается представление. Затем изучаются элементы движений (движения ногами, движения руками), которые по мере их освоения согласовываются в целостный способ плавания.

Способ плавания кроль на груди в группах малышей рекомендуется изучать в следующей последовательности:

I. Ознакомление с изучаемым способом плавания в целом (демонстрация способа плавания).

II. Изучение элементов способа плавания на суше.

III. Изучение движений (элементов) способа плавания в воде с опорой на месте.

IV. Изучение движений в воде без опоры в движении (в скольжении).

V. Изучение и совершенствование способа плавания в целом.

В дошкольном возрасте ребенок мыслит образно, конкретно. Поэтому все изучаемые движения должны преподноситься детям в доступной для их понимания форме.

Лучшей формой общения с детьми при обучении плаванию служат объяснения в виде сравнений с движениями и действиями животных и сказочных персонажей.

Дошкольники еще не знакомы с командным языком, поэтому для организованного начала и окончания вы-

полнения упражнений рекомендуется пользоваться свистком. Предварительно надо договориться с детьми, что один свисток означает начало, два — окончание выполнения. Можно подавать такие команды, как «Начали», «Закончили», «Стой», но зачастую из-за шума, особенно при разучивании движений ногами, занимающиеся их не слышат. Можно также подавать команды только для начала выполнения упражнения, предоставив детям самостоятельность, но при этом надо внимательно следить, чтобы дети не увлекались количеством повторений, не утомлялись бы и, кроме того, правильно выполняли разучиваемое движение.

Разучивать способы плавания лучше всего одновременно всей группой. Если же размеры бассейна будут 3×6 м, то групповое изучение таких упражнений, как скольжение, движения руками кролем в положении наклоне с продвижением вперед и других, затруднено. Такие упражнения можно разучивать, составляя небольшие группы по три или четыре человека.

Не все занимающиеся осваивают способы плавания в одни и те же сроки. Таким детям надо помочь, объяснить трудный элемент, еще раз повторить вместе с ними изучаемое движение.

Хорошие результаты в обучении маленьких детей плаванию дает разучивание движений с поддержкой партнером. Особенно это необходимо при выполнении упражнений, связанных с изменением привычного вертикального положения.

Дозировка упражнений в уроке (количество повторений, их изменяющаяся интенсивность) зависит от возраста и степени физического развития детей. В поурочном плане указана дозировка каждого упражнения. Количество повторений для мальчиков и девочек одинаково.

Обучая плавать ребенка дошкольного возраста, педагог должен всегда помнить, что пребывание в воде связано всегда с выработкой новых условных рефлексов и затормаживанием ненужных, мешающих выполнению целого ряда упражнений. Навык плавания — это сложный комплекс условных рефлексов, новая форма движений, приобретенная путем упражнения в необычайных условиях водной среды.

Некоторые дети, например, боятся входить в воду.

Это принято называть страхом. Но великий физиолог И. П. Павлов иначе объяснил это явление. Он писал: «...то, что психологически называется страхом, трусостью, боязливостью, имеет своим физиологическим субстратом тормозящие состояния больших полушарий, представляет собой различные степени пассивно-оборонительного рефлекса»*.

Следовательно, одна из первых задач педагога должна быть направлена на то, чтобы эти рефлексы не возникали.

Ни в коем случае не следует насильно вводить ребенка в воду — это может надолго выработать у него тормозные рефлексы.

Детей нужно приучать к воде постепенно, убеждать, что бояться воды не нужно, ведь другие дети прыгают и окунаются в воду, и им все это не страшно.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И К ИЗУЧЕНИЮ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Одним из основных требований к уроку является его эмоциональная насыщенность. Дети должны непринужденно выполнять изучаемые упражнения, не ощущать, что их учат и хотят добиться какого-то результата. Поэтому урок проводится в игровой форме: игровые приемы, направленные на разучивание подготовительных упражнений и элементов техники плавания, должны сменяться играми, основная задача которых — активный отдых.

Первые восемь-десять уроков посвящаются освоению в водной среде. Занимающиеся разучивают подготовительные упражнения и одновременно с ними (начиная с четвертого-пятого уроков) движения ногами кролем на суше и в воде.

При проведении занятий на суше особое внимание надо обращать на упражнения для разучивания дыхания, подготовительные к изучению скольжения и упражнение «Мельница».

Такие подготовительные упражнения, как приседа-

* И. П. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М. 1952 г., стр. 275.

ния, прыжки, передвижения в воде в положении упора лежа, легко усваиваются малышами в течение одного-двух уроков после сравнительно небольшого количества повторений (см. главу «30 уроков»).

Из числа подготовительных упражнений наиболее трудными являются погружения в воду с головой, выдох под водой и упражнения в скольжении.

Спортивное плавание требует умения свободно лежать на поверхности воды в горизонтальном положении. От этого зависит дальнейшее успешное освоение плавательных движений, их согласование между собой и с дыханием. Поэтому в начале обучения малышей очень важно, чтобы они хорошо научились выполнять упражнение «Скольжение». Продвигаясь в воде в горизонтальном положении за счет толчка ногами о стенку или дно бассейна, занимающийся должен научиться также переворачиваться на бок, на спину, скользить с помощью движения ногами, задерживая дыхание и в согласовании с дыханием. Когда малыши достаточно хорошо усвоят эти упражнения, изучение способа плавания кроль на груди не составит для них большого труда.

Подводящим упражнением на суше для разучивания скольжения является следующее: из положения глубокого приседа встать, руки вверх, кисти соединить, податься на носки, потянуться.

Прежде чем приступить к разучиванию самого скольжения, полезно проделать ряд подготовительных упражнений в воде, так как ребенку трудно усвоить новое движение, связанное с изменением привычного вертикального положения. Выработка нового условного рефлекса горизонтального положения (прочное усвоение упражнения «Скольжение») должна проводиться постепенно. Подготовительными упражнениями служат прыжки с последующим падением вперед, выпрыгивая из воды, передвижения в положении упора лежа и другие.

Правильное выполнение плавательных движений в воде зависит от умения согласовывать их с дыханием в определенном ритме. О значении дыхания при плавании уже говорилось выше. Поэтому упражнениям для дыхания рекомендуется уделять больше внимания на занятиях на суше и в воде. Лучше всего их выполнять в начале и в конце каждого урока. Хорошими упражнениями для дыхания являются приседания с полным по-

гружением в воду и выдохом, погружения с головой и выдохом в положении упора лежа и многие другие. Количество повторений упражнений увеличивается от урока к уроку и к концу курса обучения достигает 25 раз подряд.

Для обучения плаванию маленьких детей рекомендуется способ плавания кроль на груди. Если ребенок освоит плавательные движения кроля, ему легче будет овладеть другими способами плавания, так как, во-первых, движения рук и ног при плавании кролем по своему характеру и форме похожи на аналогичные движения при плавании кролем на спине и способом баттерфляй («дельфин»), во-вторых, попеременный характер движений в кроле напоминает по форме движения ходьбы и бега, которые ребенок усваивает на первом году жизни. В-третьих, ритм дыхания при плавании спортивными способами полностью подчинен ритму и частоте движений рук и ног. Обучаясь плавать кролем на груди, ребенок приобретает правильный навык дыхания в новой среде, четко согласованный с движениями рук и ног. При дальнейшем обучении дыхание легко усваивается (по принципу переноса навыков) и в координациях других способов плавания.

Плавательные движения следует начинать разучивать с движений ногами. Это связано с тем, что рекомендуемая для начального обучения целостно-расчлененная система изучения движений основана на прочном усвоении занимающимися упражнения «Скольжение». Однако находиться в безопорном горизонтальном положении (выполнять скольжение) в воде можно лишь непродолжительное время. Постепенно ноги опускаются вниз, тело теряет равновесие, продвижение вперед затрудняется. Если продвигаться вперед в этом же положении, но с помощью движений ногами и в согласовании с дыханием, то можно проплыть значительное расстояние. Таким образом на основе выработанного навыка горизонтального положения в воде постепенно разучиваются плавательные движения. Сначала это осуществляется расчлененно, по элементам, затем движения согласовываются в целостный способ плавания.

На протяжении всего курса обучения каждый усвоенный элемент техники плавания разучивается в согласовании с дыханием. В частности, разучив движения но-

гами с опорой о дно, занимающиеся приступают к изучению согласования движений ногами с выдохом в воду в этом же исходном положении. В этих же уроках движения ногами разучиваются в движении (скольжении), но с задержкой дыхания и так далее.

Такой же последовательности следует добиваться для правильного согласования движений руками с дыханием. Двигательные упражнения как бы подкрепляются дыхательными упражнениями. Отсюда последовательность изучения элементов техники выглядит следующим образом:

I. Изучение движений ногами.

II. Изучение движений ногами в согласовании с выдохом в воду, используя опору на месте и в движении (скольжении).

III. Изучение движений руками.

IV. Изучение движений руками в согласовании с выдохом в воду, стоя в полунаклоне на месте и в движении (скольжении).

V. Изучение согласования движений руками и ногами с задержкой дыхания, используя опору на месте (с поддержкой партнером) и в движении (скольжении).

VI. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания, используя опору на месте (с поддержкой партнером) и в движении (скольжении).

VII. Совершенствование способа плавания.

Изучение элементов техники должно проводиться параллельно, т. е. в одном и том же уроке занимающиеся совершенствуют движения ногами и разучивают движения руками. По мере освоения занимающимися правильной работы ногами упражнения для изучения движений руками становятся в уроке основными.

При разучивании согласования движений нужно очень внимательно следить за свободным, четким и правильным выполнением движений.

Большинство упражнений, направленных на разучивание техники способа кроль на груди, с успехом используются при обучении плаванию кролем на спине. Поэтому изучение элементов плавания этими двумя способами полезно чередовать. Способ плавания кроль на спине изучается параллельно с кролем на груди.

Способ плавания брасс на груди разучивается в такой же последовательности.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ

И КАК ИХ ИСПРАВЛЯТЬ

При обучении плавательным движениям у детей наблюдается целый ряд ошибок.

Ошибки исправляются в следующей последовательности:

I. Ошибки в положении тела и головы.

II. Ошибки в движениях ног.

III. Ошибки в движениях рук.

IV. Ошибки в технике дыхания.

V. Ошибки в согласовании движений.

Перечисляем наиболее характерные ошибки в технике движений, которые наблюдаются у детей дошкольного возраста.

I. Ошибки в положении тела и головы

1. При выполнении движений ногами с опорой о дно дети на первых порах сильно прогибают тело, высоко поднимая голову. Для устранения ошибки нужно предлагать детям во время выполнения движений низко опустить голову, касаясь лбом воды, а также поддерживать их под живот.

2. При скольжении дети держат голову слишком сильно поднятой вверх. Для исправления нужно предлагать занимающимся скользить с открытыми глазами, наблюдая, как «убегает дно». Можно также добиться исправления ошибки, выполняя много раз передвижение по дну на руках в положении упора лежа с опущенной в воду головой.

3. При скольжении иногда наблюдается чрезмерное опускание головы вниз. Чтобы ликвидировать этот недостаток, надо предлагать детям при скольжении вытягиваться «как стрела», поднимая голову повыше так, чтобы вода доходила до лба.

II. Ошибки в движениях ног

1. Аритмичные движения ногами, чрезмерное сгибание ног в коленных суставах. Ошибку исправлять в положении упора лежа, а также в скольжении. Предлагать выполнять движения только прямыми ногами.

2. Сильное разведение ног в стороны. Ошибку рекомендуется исправлять в положении упора лежа, а также в скольжении, вовремя подсказывая: «Ноги вместе». На первых порах можно поддерживать за голени.

III. Ошибки в движениях рук

1. Гребок выполняется в сторону, слишком далеко от средней линии тела. Чтобы исправить ошибки, предлагать занимающимся выполнять гребок прямой рукой, стараясь достать дно.

2. Очень короткий гребок. Для исправления ошибки в упражнениях с поддержкой партнером выполнять движения руками замедленно, пользуясь подсчетом.

IV. Ошибки в технике дыхания

1. Резкое и высокое поднимание головы для вдоха. Исправлять ошибку следует при медленном выполнении упражнений с опорой, согласовывая движения ногами с выдохом. Детям нужно подсказывать: «Когда откроешь рот, положи голову на подушку (щекой на воду) и с помощью такого же приема можно устранить подобную ошибку и при разучивании согласования в скольжении.

2. Чрезмерный поворот головы для вдоха — занимающийся поворачивается на спину. Для устранения ошибки следует требовать принятия правильного исходного положения и вовремя подсказать: «Смотри на борт».

3. Задержка выдоха, т. е. выдох выполняется в момент поворота головы для вдоха, а не в воду. В упражнениях с опорой и без опоры ошибка устраняется, если детям вовремя подсказать: «Пускай пузыри».

V. Ошибки в согласовании движений

1. Слишком быстрые движения руками. Устранять ошибку нужно выполняя замедленно упражнения с поддержкой партнером, подсказывая «Не спеши» и пользуясь подсчетом.

2. Плавание с задержкой дыхания. Устранить эту ошибку можно, совершенствуя согласование движений в упражнениях с поддержкой партнером.

3. Плавание с закрытыми глазами. Чтобы устранить ошибку, детям предлагают смотреть во время плавания на дно или плыть к стоящему товарищу или педагогу, выдерживая заданное направление.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста нужно стремиться, чтобы дети усваивали движения правильно. Исправлять основные ошибки на занятиях следует обязательно, причем нельзя исправлять сразу несколько ошибок. Эта работа должна проводиться постепенно в последовательности, указанной выше.

ИГРЫ

ПРИМЕНЕНИЕ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Игры занимают ведущее место при обучении маленьких детей плаванию. Они выгодно отличаются от других методических приемов тем, что предоставляют возможность многократно повторять изучаемые движения, придают эмоциональную окрашенность занятиям, активно воздействуют на весь двигательный аппарат ребенка.

Проводить игры можно на каждом уроке. Их содержание должно быть направлено на решение основной задачи урока, например научить малышей самостоятельно и смело передвигаться в незнакомой среде в различных направлениях, выполнять погружения в воду с головой, задерживая дыхание, или с выдохом в воду, принимать в воде горизонтальное положение и переворачиваться на бок и на спину, уметь в воде держать глаза открытыми и разыскивать предметы.

В играх закрепляются и совершенствуются в измененных условиях движения, разученные ранее как элементы техники.

Не рекомендуется проводить игры в воде на первых занятиях, когда ребенок еще не освоился в воде, не научился выполнять простейшие подготовительные упражнения: дети часто падают, вода попадает им в рот, нос, уши. Ребенка, не привыкшего к новой среде, это пугает, а преодолеть боязнь воды в дальнейшем весьма трудно.

Здесь на помощь приходят упражнения, выполняемые игровым методом. Например, для освоения простых передвижений в воде, приседаний и погружений целесообразно использовать следующий игровой прием: взяв-

шись за руки, вся группа медленно продвигается по бассейну. Ходьба сопровождается речитативом: «Ходим мы, ходим — по ровной дорожке, по кочкам, по кочкам (дети прыгают), в ямку — бух! (дети приседают)». Выполняется это охотно, весело и непринужденно.

Выбор игр зависит также от температуры воды и воздуха. При более низкой температуре игру надо выбрать короткую, оживленную. При проведении игр в воде необходимо соблюдать ряд требований:

1. В игре обязательно должна активно участвовать вся группа занимающихся.

2. В игре должны совершенствоваться ранее изученные элементы техники.

3. Игра должна служить средством эмоционального воздействия на занимающихся.

4. В игре каждый участник обязательно должен получить активную физическую нагрузку.

5. Педагог неотступно контролирует действия каждого участника.

Если занятия с детьми проводятся не в бассейне, а в открытом естественном водоеме, то пространство для игр должно быть заранее ограничено. Для этого можно использовать деревянные шесты с привязанными к ним веревками на поплавах или изгороди из прутьев. Педагогу надо очень внимательно следить за действиями играющих, не выпускать их за пределы ограниченного пространства. Глубина воды в этом месте должна быть не более 80 см, а на первых занятиях не более 50 см.

ОПИСАНИЕ 13 ИГР

1. «Буря в море»

Задача игры — ознакомить детей с сопротивлением воды и научить их самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Занимающиеся располагаются в колонну в определенном месте бассейна. Педагог произносит «Началась буря», все занимающиеся разбегаются в произвольных направлениях по бассейну. По команде «Буря утихла» — дети занимают прежнее исходное положение.

Методические указания. Игра должна проводиться

в быстром темпе, для чего педагог неоднократно напоминает детям, что «волны их догоняют», «нужно убежать быстрее». Продолжительность игры — 30—45 сек. Игра повторяется не более 2—3 раз.

2. «Рыбаки и рыбки»

Задача игры — ознакомить детей с сопротивлением воды и научить их самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Двое играющих («рыбаки»), держа друг друга за руки и продвигаясь по бассейну, стараются окружить («поймать неводом») ребят, убегающих в различных направлениях («рыбок»). Пойманный также становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

Методические указания. Не разрешается ловить «рыбок» разорванным «неводом». Если кто-либо из участников игры во время преследования спрячется, погрузившись в воду с головой, то он считается непойманным. Игра повторяется 2—4 раза.

3. «Мяч в воздухе»

Задача игры — научить детей самостоятельно ориентироваться в воде.

Описание игры. Играющие образуют две команды с равным количеством участников в каждой. Команды располагаются одна против другой в две шеренги на расстоянии 1 м. Педагог подбрасывает легкий резиновый мяч между стоящими в шеренгах игроками. Играющие стараются овладеть мячом, не отдать его своим «противникам». Мяч не должен касаться воды. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

Методические указания. В процессе игры дети должны перебрасывать мяч своим партнерам по команде. Запрещается подолгу задерживать мяч в руках, сбивать с ног друг друга. Игра повторяется не более 2—3 раз.

4. «Фонтан»

Задача игры — разучивание и совершенствование движений ногами кролем.

Описание игры. Дети садятся на дно бассейна в положение упора сзади, образуя круг. По сигналу педагога все выполняют движения ногами кролем в различном темпе, для чего педагог подает команды «Больше брызг» — движения выполняются быстро, «Меньше брызг» — движения замедляются; «Без брызг» — ноги выполняют движения не поднимаясь из воды, на поверхности остается лишь небольшой пенный след.



Рис. 5. Игра «Фонтан»

Затем занимающиеся принимают другое исходное положение — упор лежа (ногами в круг) и, также по команде педагога, выполняют попеременные движения ногами кролем (рис. 5).

Игру можно усложнить, предлагая занимающимся движения ногами согласовывать с выдохом в воду.

Методические указания. В процессе игры необходимо чередовать различные исходные положения. Движения ногами следует выполнять четко и свободно, не напрягаясь. Нужно приучать занимающихся не бояться брызг, не закрывать глаза. Продолжительность игры — 1,5—2 мин.

5. «Спрячься в воду»

Задача игры — научиться быстро и смело погружаться в воду с головой.

Описание игры. Занимающиеся образуют две команды с равным числом участников в каждой и выстраиваются в одну колонну команда за командой. Педагог

вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Дети должны пройти мимо педагога так, чтобы вращающаяся камера не задела их. Для этого они погружаются в воду с головой. На того, кто не успел этого сделать и был задет камерой, налагается штраф. Победителем считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

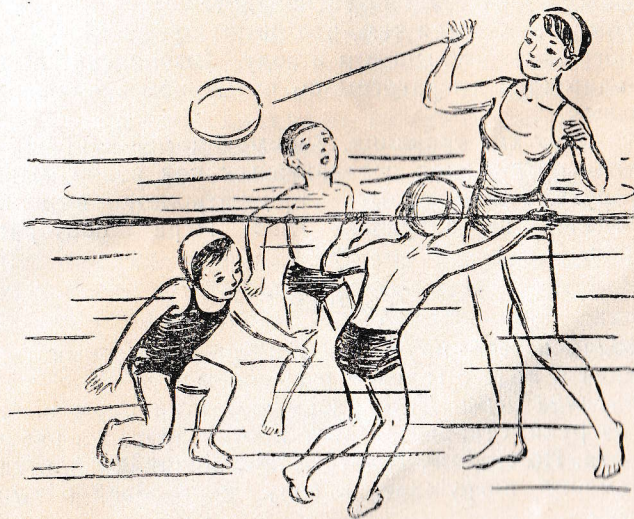


Рис. 6. Игра «Спрячься в воду»

Вариант игры. Играющие располагаются в круг. Педагог занимает место в центре круга и вращает камеру над головами занимающихся. Чтобы не быть задетыми камерой, дети должны погружаться в воду с головой (рис. 6).

Методические указания. Педагогу необходимо вращать камеру с переменной скоростью (медленно, быстро). Играющим запрещается отходить в сторону, уклоняться от камеры. Игра повторяется 3—4 раза.

6. «Охотники и утки»

Задача игры — научить детей смело погружаться в воду с головой.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются у бортов бассейна. По сигналу педагога «Приближаются охотники» дети погружаются в воду с головой и считают до пяти, после чего встают на ноги. На того, кто не выполнит это требование, налагается штраф. Педагог произносит: «Охотники ушли» — дети передвигаются вдоль бортов. Затем снова следует сигнал «Приближаются охотники». Набравший меньшее количество штрафных очков становится победителем.

Игра усложняется тем, что детям предлагается сочетать погружение с выдохом в воду. Выполнение выдоха контролируется педагогом по пузырькам на поверхности воды.

Методические указания. Занимающимся запрещается во время погружения передвигаться под водой, мешать друг другу. Рекомендуется приучать детей выполнять погружения, не закрывая глаз. Игра повторяется 5—6 раз.

7. „Насос“

Задача игры — научиться хорошо согласовывать погружения в воду с головой и выдохом.

Описание игры. Дети разделяются на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу педагога дети начинают приседать попеременно, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох.

Методические указания. Запрещается уходить со своего места, мешать друг другу. Педагог может увеличивать или замедлять темп выполнения приседаний. Продолжительность игры не более 2 мин.

8. „Поезд, в туннель!“

Задача игры — научиться хорошо согласовывать погружения в воду с головой и выдохом.

Описание игры. Построившись в одну колонну и положив руки на плечи стоящего впереди товарища, играющие образуют «поезд». Двое играющих образуют «туннель», стоя друг против друга на расстоянии шага, взявшись за руки. Дети, образующие «поезд», поочередно ныряя, проходят через «туннель», выполняя одновременно выдох, — «выпускают дым».

Методические указания. Участникам, образующим «туннель», запрещается мешать прохождению «поезда». Смену играющих, изображавших «туннель», рекомендуется производить после каждого прохода «поезда». Игра повторяется 4—5 раз.

9. „Хоровод“

Задача игры — научиться хорошо согласовывать погружения в воду с головой и выдохом.

Описание игры. Дети, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу педагога играющие начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш хоровод, все идет, все идет, но и скоро он придет, он придет, он придет!», — закончив речитатив, все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Затем все поднимаются и продолжают движение в обратную сторону.

Методические указания. Смена направления производится после каждого повторения игры. Запрещается отпускать руки товарища, «разрывать» круг, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игра повторяется 4—6 раз.

10. „Водолазы“

Задача игры — научиться смело погружаться в воду с открытыми глазами.

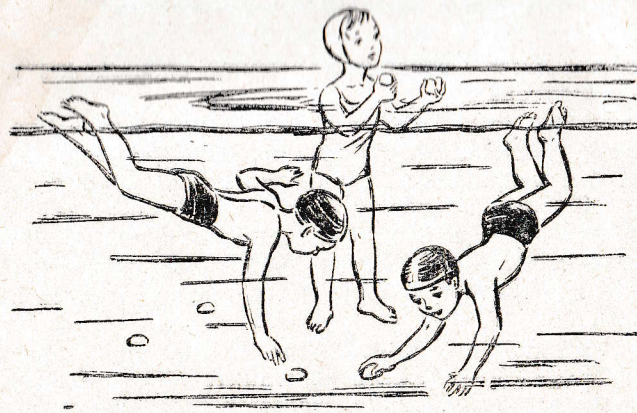


Рис. 7. Игра «Водолазы»

Описание игры. Дети разделяются на две команды с равным количеством участников в каждой. Предварительно на дно бассейна набрасываются камешки или другие хорошо заметные предметы. По команде педагога играющие начинают собирать камешки со дна, ныряя в воду с открытыми глазами (рис. 7). Побеждает команда, участники которой наберут больше камешков.

Методические указания. Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать камешки, топить. Рекомендуется внимательно следить за действиями занимающихся под водой. Игра повторяется 3—5 раз.

11. „Пятнашки“

Задача игры — научиться нырять под водой с открытыми глазами.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне. Назначенный руководителем ловец преследует остальных участников игры, стараясь кого-нибудь запятнать. Спасаясь от его преследования, играющие ныряют под воду. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Ловцу запрещается преследовать продолжительное время одного и того же игрока, ждать, пока он вынырнет из воды, удерживать друга под водой. Игра продолжается не более 5 мин.

12. „Кто дальше проскользит?“

Задача игры — совершенствование скольжения в игровой обстановке.

Описание игры. Приняв исходное положение для выполнения скольжения, играющие одновременно по 3—4 человека выполняют скольжение с задержкой дыхания — «Кто дальше проскользит». Остальные занимающиеся находятся в это время в роли судей: отмечают расстояние, которое удалось проскользить их товарищам. Кто проскользит дальше всех, тот считается победителем.

Чтобы усложнить выполнение скольжения, занимающимся можно предложить выполнять выдох в воду.

Методические указания. Каждый участник игры должен выполнить скольжение не менее 6—10 раз. Запре-

щаются какие-либо движения руками и ногами во время скольжения, тело должно быть вытянуто. Запрещается также мешать друг другу.

13. „Винт“

Задачи игры — совершенствование скольжения, изменяя первоначальное положение.

Описание игры. Во время скольжения на груди каждый участник должен выполнить переворот на бок, на спину, сделать полный поворот. По мере совершенствования скольжения нужно выполнять его в согласовании с выдохом в воду.

Методические указания. Каждый играющий должен выполнить скольжение не менее 10 раз. Побеждает тот, кто лучше всех выполнит повороты. Победителя определяет руководитель. Движения руками и ногами во время скольжения запрещаются.

30 УРОКОВ

Ниже приводятся 30 уроков для обучения детей 5—7 лет. В конце описания каждого упражнения обозначено рекомендуемое количество его повторений, причем в большинстве случаев левая цифра — количество повторений при обучении плаванию детей 5 лет, правая — всех остальных. Если у детей успеваемость хорошая, то вполне допустимо увеличение количества повторений. При пониженной температуре воды в бассейне надо заменять упражнения более интенсивными и кратковременными.

Занятия по плаванию необходимо строить так, чтобы дети все время находились в движении, однако многократное повторение одного и того же движения нежелательно, особенно на первых уроках. Это утомляет занимающихся, снижает их интерес к разучиваемому упражнению. Поэтому в уроке упражнения должны чередоваться так, чтобы воздействовать на различные группы мышц.

Урок 1

На суше

1. Ходьба: а) обычная; б) «гусиный шаг» в положении глубокого приседа, руки на коленях; в) «пингви-

ны» — ходьба в положении наклона вперед, загребая «воду» руками.

2. Приседания, стоя в кругу. Выполнять попеременно.

3. «Часики». Приседания, стоя парами друг против друга, взявшись за руки. Выполнять попеременно.

4. Обычный бег.

В воде

1. Произвольные передвижения по бассейну в течение 30 сек.

2. Передвижения по бассейну парами, взявшись за руки, 3—5 раз.*.

3. Передвижения (ходьба) по бассейну по три человека, взявшись за руки, 3—5 раз.

4. Ходьба по бассейну, взявшись за руки. Выполняет вся группа 4—6 раз.

5. «Пингвины» — ходьба по бассейну самостоятельно, загребая воду руками, 3—5 раз.

6. Передвижения как в предыдущих упражнениях, в том же порядке, но бегом по бассейну. Каждое упражнение выполнять 3—5 раз.

Урок 2

На суше

1. Повторить 1-е и 3-е упражнения предыдущего урока.

2. Из положения глубокого приседа встать, руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, потянуться.

3. «Гигантские шаги» — ходьба широким шагом.

4. «Воробьи» — прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на пояс.

5. Обычный бег.

В воде

1. Повторить все упражнения 1-го урока.

2. Приседания, стоя в кругу, взявшись за руки. Выполнить одновременно всей группой 5—7 раз.

3. Приседания, стоя парами друг против друга, взявшись за руки. Выполнять одновременно 6—8 раз.

4. «Часики» — приседания, стоя парами друг против

* Как в данном уроке, так и во всех последующих передвижения и выполнение упражнений в движении производятся вдоль длинного борта.

друга, взявшись за руки. Выполнить попеременно 6—8 раз.

5. Приседания. Каждый выполняет самостоятельно 5—8 раз.

Урок 3

На суше

1. Повторить 1-е и 3-е упражнения 1-го урока и 2-е упражнение 2-го урока.

2. Упражнения для разучивания вдоха и выдоха:

а) стоя, сделать глубокий вдох и медленный выдох; б) сложить руки лодочкой, выполнить глубокий вдох, поднести ладони ко рту и медленно выдохнуть; в) это же упражнение в положении наклона вперед.

3. Обычный бег.

В воде

1. Повторить все упражнения 1-го и 2-го уроков.

2. «Гусиный шаг» в положении глубокого приседа, руки на коленях, 3—5 раз.

3. «Гигантские шаги» — ходьба широким шагом, поднимая голень из воды, 3—5 раз.

4. Прыжки на месте, стоя в кругу взявшись за руки. Выполнить всей группой одновременно 4—6 раз.

5. «Кто выше прыгнет» — прыжки на месте. Каждый выполняет самостоятельно 6—8 раз.

6. «Воробьи» — прыжки с продвижением вперед, руки на пояс, 3—4 раза.

7. «Ходим мы, ходим». Дети, взявшись за руки, медленно продвигаются вперед, сопровождая ходьбу речитативом «Ходим мы, ходим — по ровной дорожке, по кочкам, по кочкам (дети прыгают), в ямку — бух! (дети приседают)». Выполняет вся группа 2—4 раза.

8. «Остудить чай» — стоя в кругу, наклониться и подуть на воду, 6—8 раз.

9. «Пускать пузыри» — наклониться, набрать воды в ладони, сложенные лодочкой и, опустив лицо, выполнить выдох, 6—8 раз.

10. Стоя в кругу, всем присесть, упереться руками в дно и вытянуть ноги назад (принять положение упора лежа), 3—5 раз.

11. Присесть так, чтобы вода дошла до уровня подбородка. Выполнить самостоятельно 6—8 раз.

Урок 4

На суше

1. Повторить 1-е и 3-е упражнения 1-го урока и 2-е упражнение 2-го урока.

2. Стоя, выполнить глубокий вдох, присесть — выдох.



Рис. 8. Движение ногами кролем, сидя на земле в положении упора сзади

3. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади на предплечьях (рис. 8), 2 раза (по 30 сек).

В воде

1. Повторить 2—11-е упражнения предыдущего урока 2—3 раза.

2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади на предплечьях 2 раза (по 30 сек).

3. «Пускать пузыри» — стоя в кругу, нагнуться, опустить рот в воду и выполнить выдох. Выполняет вся группа 6—8 раз.

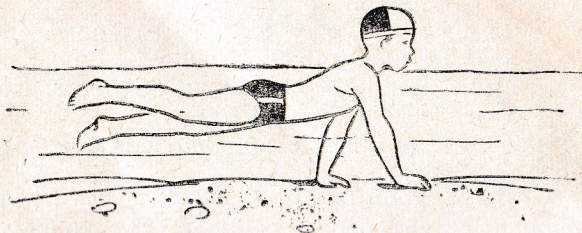


Рис. 9. Продвижение по дну на руках в положении упора лежа

4. «Крокодилы» — приняв положение упора лежа, одновременно по четыре человека продвигаться по дну на руках (рис. 9), 3—6 раз.

5. «Утки-нырки» — приняв положение упора лежа в кругу, окунуть голову в воду 6—8 раз.

6. В этом же исходном положении окунуться в воду с головой, сгибая руки (рис. 10), 6—8 раз.

7. В этом же исходном положении, окуная в воду лицо, выполнить выдох («Пускать пузыри») 4—8 раз.



Рис. 10. Погружение в воду с головой в положении упора лежа

8. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на пояс с последующим падением вперед, руки вверх, 3—5 раз.

9. Самостоятельное купание.

Урок 5

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока и 2-е упражнение 2-го урока.

2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади, 2 раза (по 30 сек.)

3. Движения ногами кролем, лежа на скамейке (рис. 11), 2 раза (по 30 сек.)

В воде

1. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади в кругу, 2 раза (по 30 сек).

2. В положении упора лежа, движения ногами кролем (рис. 12); 2 раза (по 30 сек.).

3. Приседания, стоя в кругу. Выполнить всей группой одновременно дважды по 6—8 раз.

4. «Часики» — приседания, стоя парами друг против друга, взявшись за руки. Выполнить дважды по 6—10 раз.

5. «Пускать пузыри» — наклониться, погрузить в во-

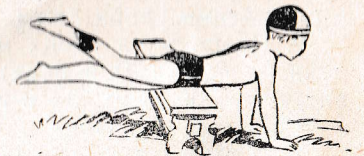


Рис. 11. Движения ногами кролем лежа на скамейке

ду лицо и выполнить выдох. Выполнить дважды по 6—10 раз.

6. «Пускать пузыри» — в положении упора лежа опустить в воду лицо — выдох. Выполнить дважды по 6—10 раз.

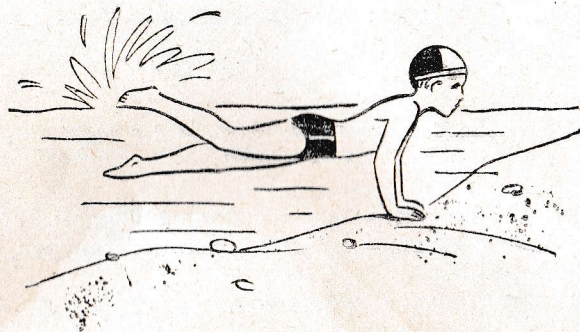


Рис. 12. Движения ногами кролем в положении упора лежа

7. В том же исходном положении погружения в воду с головой, сгибая руки, 6—10 раз.

8. «Крокодилы» — продвижение по дну на руках в положении упора лежа, 5—8 раз.

9. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на пояс («Воробьи») с последующим падением вперед, руки вверх, 3—6 раз.

10. Игры «Фонтан» и «Море волнуется».

11. Самостоятельное купание.

Урок 6

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока.

2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади, 2 раза (по 30 сек.).

3. Движения ногами кролем, лежа на скамейке, 2 раза (по 30 сек.).

В воде

1. Движения ногами кролем в положении упора сзади, сидя у борта, 2 раза (по 30 сек.).

2. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. «Крокодилы» — движения ногами кролем в положении упора лежа, продвигаясь по дну на руках, 2—4 раза.

4. В том же исходном положении, но без продвижения вперед и без движений ногами, выдох в воду, 6—10 раз.

5. В том же исходном положении погружения в воду с головой, сгибая руки, 5—8 раз.

6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на пояс («Воробьи») с последующим падением вперед, руки вверх, 4—8 раз.

7. Погрузиться с головой, открыть глаза и посмотреть на свои пальцы, 2—5 раз.

8. Стоя друг против друга, одновременно погрузиться с головой (глаза открыты) и показать свои пальцы партнеру. Выполнить 5—6 раз.

9. Погрузиться в воду с головой, открыть глаза и достать со дна камешек или другой положенный на дно предмет, 2—4 раза.

10. Повторить четвертое упражнение 3—5 раз.

11. Игры «Фонтан» и «Море волнуется».

12. Самостоятельное купание.

Урок 7

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока.

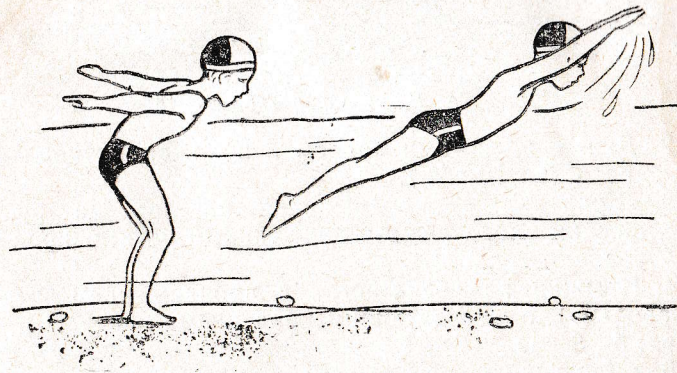


Рис. 13. Выпрыгивание из воды

ду лицо и выполнить выдох. Выполнить дважды по 6—10 раз.

6. «Пускать пузыри» — в положении упора лежа опустить в воду лицо — выдох. Выполнить дважды по 6—10 раз.

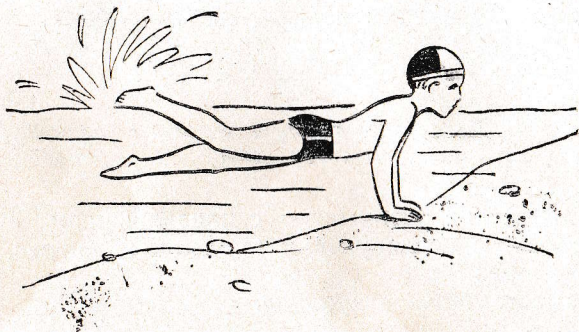


Рис. 12. Движения ногами кролем в положении упора лежа

7. В том же исходном положении погружения в воду с головой, сгибая руки, 6—10 раз.

8. «Крокодилы» — продвижение по дну на руках в положении упора лежа, 5—8 раз.

9. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на пояс («Воробьи») с последующим падением вперед, руки вверх, 3—6 раз.

10. Игры «Фонтан» и «Море волнуется».

11. Самостоятельное купание.

Урок 6

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока.

2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади, 2 раза (по 30 сек.).

3. Движения ногами кролем, лежа на скамейке, 2 раза (по 30 сек.).

В воде

1. Движения ногами кролем в положении упора сзади, сидя у борта, 2 раза (по 30 сек.).

2. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. «Крокодилы» — движения ногами кролем в положении упора лежа, продвигаясь по дну на руках, 2—4 раза.

4. В том же исходном положении, но без продвижения вперед и без движений ногами, выдох в воду, 6—10 раз.

5. В том же исходном положении погружения в воду с головой, сгибая руки, 5—8 раз.

6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на пояс («Воробьи») с последующим падением вперед, руки вверх, 4—8 раз.

7. Погрузиться с головой, открыть глаза и посмотреть на свои пальцы, 2—5 раз.

8. Стоя друг против друга, одновременно погрузиться с головой (глаза открыты) и показать свои пальцы партнеру. Выполнить 5—6 раз.

9. Погрузиться в воду с головой, открыть глаза и достать со дна камешек или другой положенный на дно предмет. 2—4 раза.

10. Повторить четвертое упражнение 3—5 раз.

11. Игры «Фонтан» и «Море волнуется».

12. Самостоятельное купание.

Урок 7

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока.

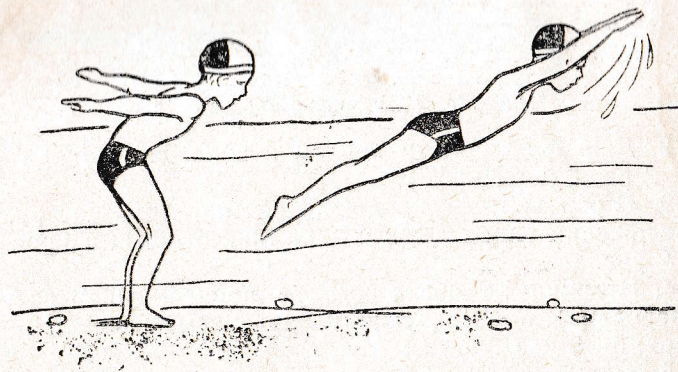


Рис. 13. Выпрыгивание из воды

2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади, 2 раза (по 20 сек.).

3. Движения ногами кролем, лежа на скамейке, 2 раза (по 30 сек.).

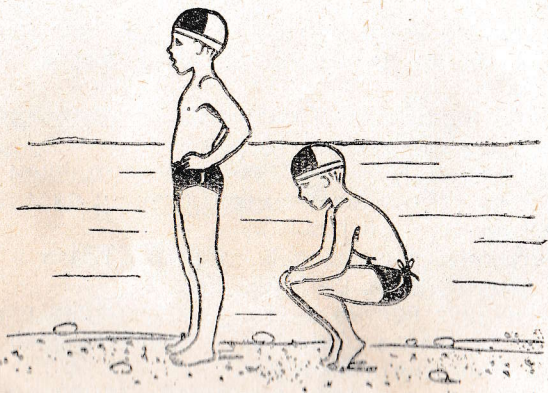


Рис. 14. Погружение в воду с головой

В воде

1. Повторить 2-е упражнение, выполненное на суше, 2 раза (по 30 сек.).



Рис. 15. Разучивание скольжения

2. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. «Крокодилы» — продвижение по дну на руках в положении упора лежа с движениями ногами кролем, 3—5 раз.

4. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед («Воробьи») с последующим падением вперед, руки вверх, 5—8 раз.

5. «Дельфины» — выпрыгивание из воды. Приняв положение пловца на старте, толкнуться обеими ногами

и выпрыгнуть из воды. Погружаясь, скользить до полной остановки (рис. 13), 2—4 раза.

6. Приседания, погружаясь в воду с головой, 6—8 раз (рис. 14).



Рис. 16. Исходное положение и выполнение упражнения «скольжением на спине»

7. То же упражнение, но глаза открыты — достать предметы со дна, 3—5 раз.

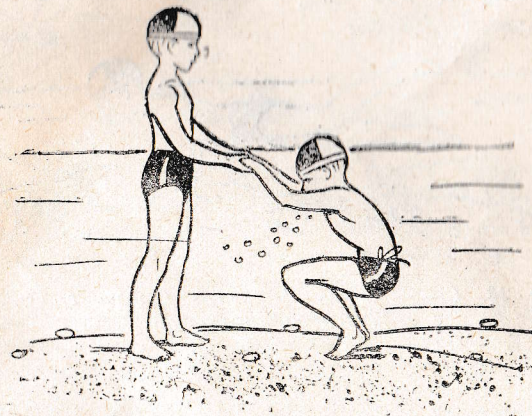


Рис. 17. Погружение с выдохом в воду («Насос»)

8. Погружения в воду с головой в положении упора лежа, 5—8 раз.

9. Стать на колени у короткого борта, опереться ногами в стенку бассейна, руки поднять над головой, соединив ладони, сделать глубокий вдох, лечь грудью на воду и, толкаясь обеими ногами, скользить до полной остановки с задержкой дыхания (рис. 15), 6—8 раз.

10. Сесть на дно, руки сзади, ноги согнуты и упираются в стенку бассейна. Выполнить глубокий вдох и, толкаясь обеими ногами, скользить до полной остановки на спине, дыхание произвольно (рис. 16). Выполнить 4—6 раз.

11. Повторить упражнения для дыхания, погружаясь с головой, 5—6 раз.

12. Игры «Хоровод», «Водолазы», «Насос» (рис. 17).

13. Самостоятельное купание.

Урок 8

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока.

2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади, 2 раза (по 30 сек.).

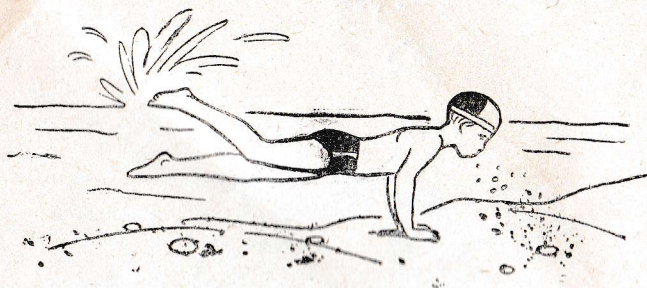


Рис. 18. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа

3. Движения ногами кролем, лежа на скамейке, 2 раза (по 30 сек.).

В воде

1. Повторить упражнение 6-го урока, 2 раза (по 30 сек.).

2. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. Выдохи в воду, погружаясь с головой, 5—10 раз.

4. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа (рис. 18), 2 раза (по 30 сек.).

5. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, продвигаясь по дну на руках («Крокодилы»), 4—6 раз.

6. «Водолазы» — погрузиться в воду с головой с открытыми глазами и достать со дна предметы. Выполнить 3—6 раз.

7. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, с последующим падением вперед, руки вверх, 5—8 раз.

8. «Дельфины» — выпрыгивания из воды. Принять положение пловца на старте, толкнуться обеими ногами и выпрыгнуть из воды. Погружаясь, проскользить до полной остановки, 3—6 раз.

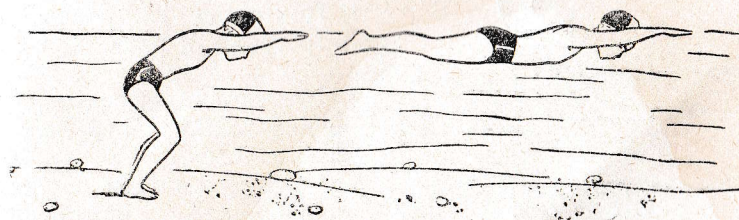


Рис. 19. Разучивание скольжения

9. Стать на колени у короткого борта, опереться ногами в стенку бассейна, руки поднять над головой, соединив ладони, сделать глубокий вдох, окунуться с головой и, толкаясь обеими ногами, скользить до полной остановки с задержкой дыхания, 6—8 раз.

10. Сесть на дно, руки сзади, ноги согнуты и упираются в стенку бассейна. Выполнить глубокий вдох и, толкаясь обеими ногами, скользить до полной остановки на спине, дыхание произвольно, 4—6 раз.

11. Поднять обе руки вверх, соединив ладони, сделать глубокий вдох, нагнуться вперед, лечь грудью на воду и, толкаясь обеими ногами, скользить до полной остановки, задерживая дыхание (рис. 19), 2—4 раза.

12. То же упражнение, но во время скольжения перевернуться на бок, 2—4 раза.

13. Повторить упражнения для дыхания с погружением, 5—8 раз.

14. Игры «Мяч в воздухе», «Нагнись вовремя!».

15. Самостоятельное купание.

Урок 9

На суше

1. Повторить 1-е упражнение 1-го урока.
2. Движения ногами кролем, сидя в положении упора сзади, 2 раза (по 30 сек.).

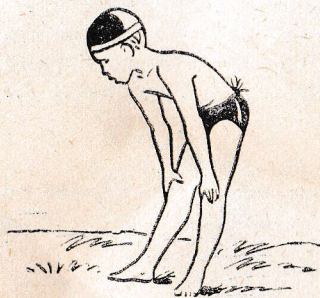


Рис. 20. Разучивание дыхания на суше

4. Упражнения для дыхания с погружением, 5—10 раз.

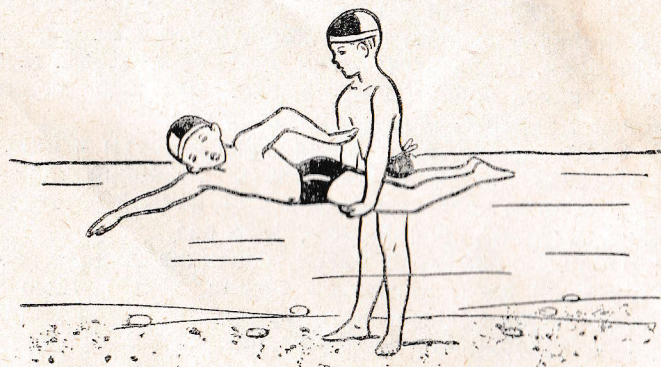


Рис. 21. Движения ногами кролем в воде с поддержкой партнером

5. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. Стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, поворот головы влево (вправо) — вдох, голову в исходное положение (прямо) — выдох (рис. 20), 4—8 раз.

В воде

1. Повторить 1-е упражнение 6-го урока, 2 раза (по 30 сек.).

2. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. Движения ногами кролем с поддержкой партнером (рис. 21), 2 раза (по 30 сек.).

6. «Крокодилы» — согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, продвигаясь по дну на руках, 5—8 раз.

7. Стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, положить голову щекой на воду — вдох, поворот головы в исходное положение (прямо) — выдох (рис. 22). Выполнять в течение 30 сек.

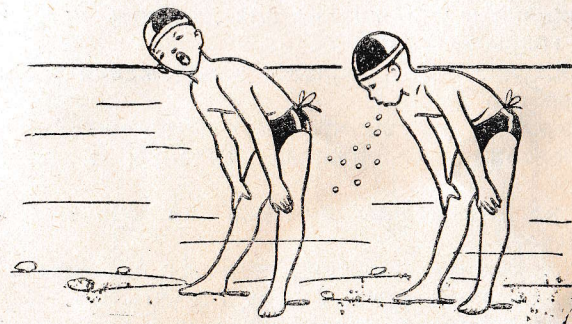


Рис. 22. Вдох и выдох в воду

8. «Водолазы» — погрузиться в воду с головой с открытыми глазами и достать со дна предметы, 3—6 раз.

9. «Дельфины» — принять положение пловца на старте, толкнуться обеими ногами, выпрыгнуть вверх, погружаясь, проскользнуть до полной остановки с задержкой дыхания, 4—8 раз.

10. Скольжение из исходного положения стоя на коленях, 6—8 раз.

11. Скольжение из исходного положения наклона вперед, 3—5 раз.

12. Выполнить 10-е и 11-е упражнения, во время скольжения перевернуться на бок и на спину, 3—5 раз.

13. Повторить упражнения для дыхания, 5—8 раз.

14. Игры «Поезд, в туннель», «Пятнашки», «Фонтан».

15. Самостоятельное купание.

Урок 10

На суше

1. Ходьба обычная.
2. «Мельница» — попеременные движения руками вперед — назад, 2 раза (по 30 сек.).

3. Стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, поворот головы влево (вправо) — вдох, голову прямо — выдох, 5—10 раз.

4. Стоя в положении наклона вперед, руки вперед, движения руками кролем раздельно. Выполнить 5—6 гребков левой, затем правой.

В воде

1. Выполнить упражнения для дыхания, погружаясь в воду с головой, 6—10 раз.

2. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

3. Движения ногами кролем с поддержкой партнером за поясницу, задерживая дыхание, 2 раза (по 30 сек.).

4. То же упражнение, но лежа на спине, дыхание произвольное.

5. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

6. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, продвигаясь по дну на руках, 5—8 раз.

7. Согласование движений ногами с выдохом в воду с поддержкой партнером за поясницу в течение 30 сек.

8. Стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, вдох и выдох в воду, 5—10 раз.

9. Погрузиться в воду с головой с открытыми глазами и достать предметы со дна, 4—6 раз.

10. Упражнения в скольжении. Выполнить 6—10 раз.

11. Упражнения в скольжении с поворотом на бок и на спину. Выполнить по 4—6 раз в каждом положении.

12. Выполнить упражнения для дыхания, погружаясь в воду с головой, 5—8 раз.

13. Игры.

14. Самостоятельное купание.

Урок 11

На суше

1. Ходьба обычная.

2. «Мельница». Попеременные движения руками вперед — назад, 2 раза (по 30 сек.).

3. Стоя в положении наклона вперед, руки вперед, движения руками кролем раздельно. Выполнить по 12—15 движений каждой рукой.

4. То же исходное положение, движения обеими руками одновременно в течение 30 сек.

5. То же исходное положение, движения руками кролем попеременно в течение 30 сек. (рис. 23).

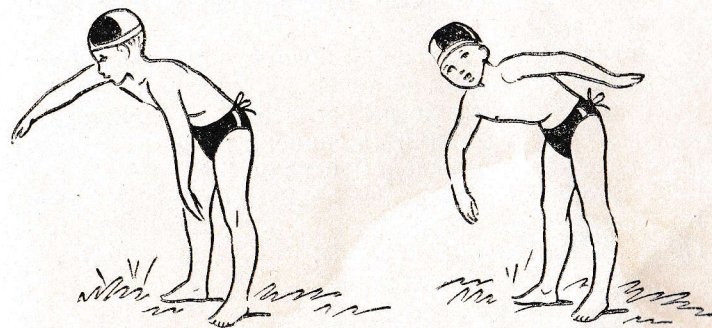


Рис. 23. Разучивание движений руками

При выполнении 3-го, 4-го и 5-го упражнений дыхание произвольное.

6. Вдох и выдох, стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, 8—12 раз.

В воде

Повторить 3-е, 4-е, 5-е и 6-е упражнения, выполняемые на суше, ложась грудью на воду.

1. Выполнить упражнения для дыхания, 8—10 раз.

2. «Кто больше» — открыть глаза в воде и собрать предметы со дна. Выполнить 4—6 раз.

3. Упражнения в скольжении, 8—10 раз.

4. Упражнения в скольжении с поворотом на спину, 4—6 раз.

5. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

6. Движения ногами с задержкой дыхания с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

7. То же упражнение, но лежа на спине, дыхание произвольное, 2 раза (по 30 сек.).

8. Движения ногами кролем в скольжении с задержкой дыхания, 3—6 раз.

9. Движения ногами кролем в скольжении на спине, дыхание произвольное, 2—4 раза.

10. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

11. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, продвигаясь по дну на руках, 6—8 раз.

12. Согласование движений ногами с выдохом в воду с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

13. То же упражнение на согласование движений и дыхания, но в положении на спине, 2 раза (по 30 сек.).

14. Скольжение с выдохом в воду, 3—6 раз.

15. Повторить упражнения для дыхания, 5—8 раз.

16. Игры.

17. Самостоятельное купание.

Урок 12

На суше

1. Ходьба обычная.

2. «Мельница» — попеременные движения руками вперед — назад 2 раза (по 30 сек.).

3. Стоя в положении наклона вперед, руки вперед, гребковые движения руками раздельно в течение 30 сек. (каждой рукой).

4. В том же исходном положении, движения обеими руками одновременно в течение 30 сек.

5. В том же исходном положении, движения руками кролем попеременно в течение 30 сек.

6. В исходном положении наклон вперед, руки на коленях, вдох и выдох, 10—15 раз.

7. Выполнить 4-е упражнение, но в согласовании с дыханием в течение 30 сек.

В воде

Повторить все упражнения, кроме 1-го и 2-го, выполненных на суше, ложась грудью на воду.

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 8—10 раз.

2. «Кто больше» — открыть глаза в воде и собрать предметы со дна, 5—8 раз.

3. Движения ногами кролем в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

4. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

5. Движения ногами кролем, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

6. То же упражнение, но в положении на спине, дыхание произвольное, 2 раза (по 30 сек.).

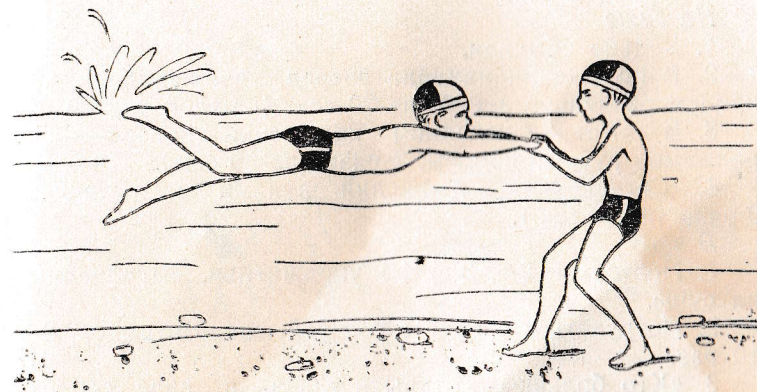


Рис. 24. Движения ногами кролем в воде с поддержкой партнером

7. Движения ногами кролем, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед (рис. 24), 3—5 раз.

8. То же упражнение, но в положении на спине, дыхание произвольное, 2—4 раза.

9. Согласование движений ногами с выдохом в воду с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

10. То же упражнение на согласование движений и дыхания в положении на спине, 2 раза (по 30 сек.).

11. Согласование движений ногами с выдохом в воду с поддержкой партнером за руки, партнер медленно продвигается спиной вперед, 2—4 раза.

12. То же упражнение на согласование движений и дыхания в положении на спине, 2—4 раза.

13. Движения ногами кролем с задержкой дыхания (в скольжении), 4—6 раз.

14. Движения ногами в согласовании с произвольным дыханием в скольжении на спине, 3—5 раз.
15. Скольжение с выдохом в воду, 4—6 раз.
16. Выполнить упражнения для дыхания, 6—8 раз.
17. Игры, развлечения.
18. Самостоятельное купание.

Урок 13

На суше

1. Ходьба обычная.
2. В положении наклона вперед, движения руками кролем раздельно в течение 30 сек. (каждой рукой).
3. В этом же исходном положении попеременные движения руками кролем, 2 раза (по 30 сек.).
4. Согласование движений руками с дыханием, 2 раза (по 30 сек.).

В воде

1. Повторить 2-е, 3-е, 4-е упражнения, выполненные на суше.
2. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 8—10 раз.
3. «Кто больше» — открыть глаза в воде, собрать предметы со дна, 6—8 раз.
4. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).
5. Движения ногами, задерживая дыхание, с поддержкой партнера за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).
6. То же упражнение, но в положении на спине, дыхание произвольное, 2 раза (по 30 сек.).
7. Движения ногами кролем, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за руки: партнер медленно продвигается спиной вперед, 3—6 раз.
8. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).
9. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед, 3—5 раз.
10. Движения ногами кролем с задержкой дыхания в скольжении, 5—8 раз.
11. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием в скольжении на спине, 3—5 раз.

12. Скольжение с выдохом в воду, 5—8 раз.
13. Согласование движений ногами с выдохом в воду, в скольжении, 4—6 раз.
14. Повторить упражнения для дыхания, 5—6 раз.
15. Игры, развлечения.
16. Самостоятельное купание.

Урок 14

На суше

1. Ходьба обычная.
2. Согласование движений руками с дыханием, стоя в положении наклона вперед, 2 раза (по 30 сек.).

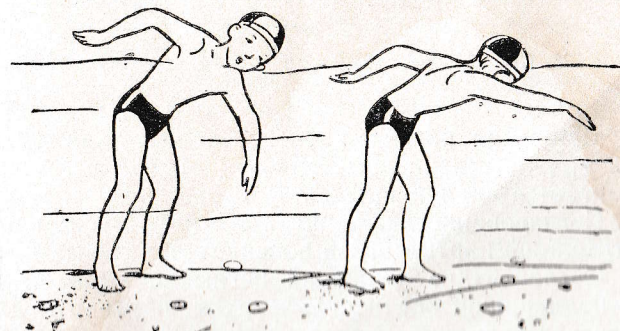


Рис. 25. Согласование движений руками с выдохом в воду

3. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 2 раза (по 30 сек.).

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнять до 10 раз.
2. Стоя в положении наклона вперед, движения руками кролем попеременно, задерживая дыхание, 2 раза (по 30 сек.).
3. В том же исходном положении согласование движений руками с выдохом в воду (рис. 25), 2 раза (по 30 сек.).
4. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

5. Движения ногами кролем с задержкой дыхания при поддержке партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

6. Согласование движений ногами с дыханием с поддержкой партнером за поясницу в положении на спине, 2 раза (по 30 сек.).

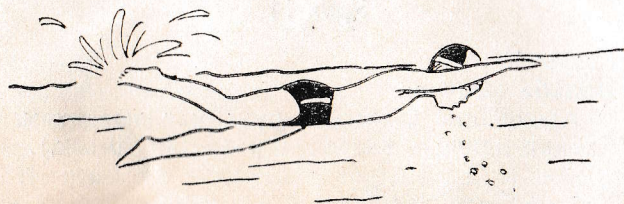


Рис. 26. Скольжение с выдохом в воду и движениями ног

7. Движения ногами кролем, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед, 4—6 раз.

8. Согласование движений ногами с выдохом в воду с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

9. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед, 4—6 раз.

10. Движения ногами кролем с задержкой дыхания в скольжении, 6—8 раз.

11. Согласование движений ногами с дыханием в скольжении на спине, 4—6 раз.

12. Скольжение с выдохом в воду, 6—10 раз.

13. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении (рис. 26), 5—6 раз.

14. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

15. Игры, развлечения.

16. Самостоятельное купание.

Урок 15

На суше

1. Ходьба обычная.

2. Согласование движений руками с дыханием, продвигаясь вперед в положении наклона, 2 раза (по 30 сек.).

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох 10—12 раз.

2. Движения руками, стоя в положении наклона вперед с задержкой дыхания, 2 раза (по 30 сек.).

3. В том же исходном положении согласование движений руками с выдохом в воду, 2 раза (по 30 сек.).

4. Движения руками, задерживая дыхание, продвигаясь по дну в положении наклона, 3—5 раз.

5. Согласование движений ногами с выдохом в воду в положении упора лежа, 2 раза (по 30 сек.).

6. Движения ногами с поддержкой партнером за поясницу, задерживая дыхание, 2 раза (по 30 сек.).

7. Движения ногами с поддержкой партнером за руки, задерживая дыхание, партнер медленно продвигается спиной вперед, 5—8 раз.

8. Согласование движений ногами с дыханием, с поддержкой партнером за руки в положении на спине; партнер медленно продвигается спиной вперед, 4—6 раз.

9. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу, 2 раза (по 30 сек.).

10. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед 6—8 раз.

11. Движения ногами кролем, задерживая дыхание, в скольжении, 8—10 раз.

12. Скольжение с выдохом в воду, 6—10 раз.

13. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 5—8 раз.

14. Согласование движений ногами с дыханием в скольжении в положении на спине, 4—6 раз.

15. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

16. Игры, развлечения, 17. Самостоятельное купание.

Урок 16

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 10—12 раз.

2. Согласование движений руками с выдохом в воду, стоя в положении наклона вперед, 2 раза (по 30 сек.).

3. Движения руками кролем, задерживая дыхание, продвигаясь вперед в положении наклона, 4—6 раз.

4. Согласование движений руками с выдохом в воду продвигаясь вперед в положении наклона, 2—4 раза.

5. Движения ногами с задержкой дыхания при поддержке партнером за поясницу, 2—3 раза.

6. Движения ногами, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед, 8—10 раз.

7. Согласование движений ногами с дыханием, с поддержкой партнером за руки в положении на спине; партнер медленно продвигается спиной вперед, 6—8 раз.

8. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

9. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за руки; партнер медленно продвигается спиной вперед, 6—8 раз.

10. Движения ногами кролем, задерживая дыхание в скольжении, 8—10 раз.

11. Скольжение с выдохом в воду, 6—12 раз.

12. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 5—10 раз.

13. Согласование движений ногами с дыханием в скольжении на спине, 5—8 раз.

14. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 2—3 раза.

15. Согласование движений руками с произвольным дыханием в положении на спине с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 1 мин.

16. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

17. Игры, развлечения.

18. Самостоятельное купание.

Урок 17

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 10—12 раз.

2. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить в течение 2 мин.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду, с поддержкой партнером за руки, партнер медленно продвигается спиной вперед, 8—10 раз.

4. Движения ногами кролем, задерживая дыхание, в скольжении, 8—10 раз.

5. Скольжение с выдохом в воду, 8—10 раз.

6. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 5—10 раз.

7. Согласование движений ногами с дыханием в скольжении на спине, 4—8 раз.

8. Движения руками с задержкой дыхания, продвигаясь вперед в положении наклона, 5—8 раз.

9. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 3—5 раз.

10. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнить 3—4 раза.

11. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнить 3—4 раза.

12. Согласование движений руками с произвольным дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 1 мин.

13. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

14. Игры, развлечения.

15. Самостоятельное купание.

Урок 18

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 10—12 раз.

2. Упражнения в скольжении (повороты на бок, на спину). Выполнить не менее 8 раз.

3. Движения ногами, задерживая дыхание, в скольжении. Выполнить не менее 10 раз.

4. Скольжение с выдохом в воду, 8—12 раз.

5. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 6—10 раз.

6. Согласование движений ногами с дыханием в скольжении на спине, 5—8 раз.

7. Движения руками с задержкой дыхания, продвигаясь вперед в положении наклона, 5—8 раз.

8. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 4—8 раз.

9. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 1 мин.

10. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 1 мин.

11. Согласование движений руками с выдохом в во-

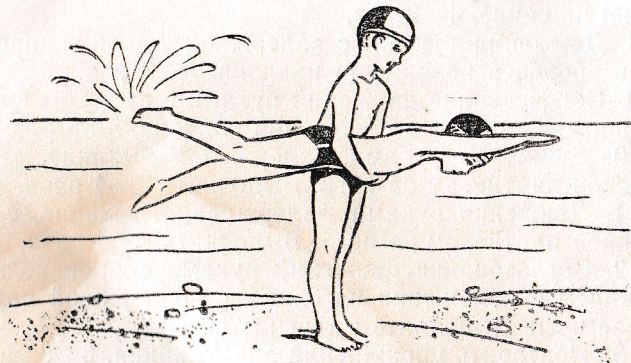


Рис. 27. Разучивание движений руками в воде с поддержкой партнером

ду, с поддержкой партнером за поясницу (рис. 27). Выполнять в течение 1 мин.

12. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 1 мин.

13. Скольжение с выдохом в воду, 8—12 раз.

14. Игры, развлечения.

15. Самостоятельное купание.

Урок 19

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 12 раз.

2. Упражнения в скольжении. Выполнить не менее 10 раз.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 6—12 раз.

4. Движения руками с задержкой дыхания, продвигаясь вперед в положении наклона, 6—10 раз.

5. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 5—10 раз.

6. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

7. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

8. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 1 мин.

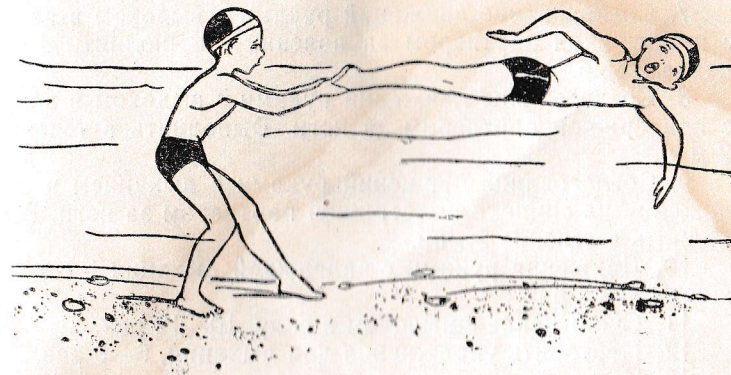


Рис. 28. Движения руками в воде с поддержкой партнером

9. Согласование движений руками с выдохом в воду; с поддержкой партнером за ноги (рис. 28). Выполнять в течение 1 мин.

10. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

11. Скольжение с выдохом в воду, 10 раз.

12. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

13. Игры, развлечения.

14. Самостоятельное купание.

Урок 20

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 12—15 раз.
2. Упражнения в скольжении, 10 раз.
3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 8—12 раз.
4. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 6—10 раз.
5. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 3—4 раза.
6. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнить 3—4 раза.
7. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.
8. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.
9. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.
10. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении, 3—5 раз.
11. Скольжение с выдохом в воду, 10—12 раз.
12. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.
13. Игры, развлечения.
14. Самостоятельное купание.

Урок 21

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 12—15 раз.
2. Упражнения в скольжении. Выполнять 10 раз.
3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 8—12 раз.

4. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 8—12 раз.

5. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 4—5 раз.

6. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнить 4—5 раз.

7. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

8. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

9. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

10. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении, 4—6 раз.

11. Скольжение с выдохом в воду. Выполнить не менее 12 раз.

12. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

13. Игры, развлечения.

14. Самостоятельное купание.

Урок 22

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох, 12—15 раз.
2. Упражнения в скольжении. Выполнять 10—12 раз.
3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 8—12 раз.
4. Согласование движений руками с выдохом в воду, продвигаясь вперед в положении наклона, 8—12 раз.
5. Движения руками с задержкой дыхания с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 4—5 раз.
6. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнить 4—5 раз.
7. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.
8. Согласование движений руками с выдохом в воду,

с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

9. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

10. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении, 6—8 раз.

11. Согласование движений руками с выдохом в воду в скольжении, 3—5 раз.

12. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине в скольжении, 3—5 раз.

13. Скольжение с выдохом в воду, 12 раз.

14. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

15. Игры, развлечения.

16. Самостоятельное купание.

Урок 23

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить не менее 15 раз.

2. Упражнения в скольжении. Выполнить не менее 12 раз.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 10—12 раз.

4. Движения руками, задерживая дыхание с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 4—5 раз.

5. Движения руками, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за ноги. Выполнить 4—5 раз.

6. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 1 мин.

7. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

8. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

9. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении, 8—10 раз.

10. Согласование движений руками с выдохом в воду в скольжении, 5—8 раз.

11. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине в скольжении, 4—6 раз.

12. Скольжение с выдохом в воду, 12—15 раз.

13. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

14. Игры, развлечения.

15. Самостоятельное купание.

Урок 24

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить 15 раз.

2. Упражнения в скольжении. Выполнить не менее 12 раз.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении. Выполнить не менее 12 раз.

4. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

5. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

6. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.

7. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении. Выполнить не менее 10 раз.

8. Движения руками в согласовании с выдохом в воду в скольжении, 6—10 раз.

9. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине в скольжении 5—8 раз.

10. Согласование движений руками и ногами, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу.

11. Согласование движений руками и ногами с произвольным дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 1 мин.

12. Скольжение с выдохом в воду, 12—15 раз.

13. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

14. Игры, развлечения.

15. Самостоятельное купание.

Урок 25

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить 15—18 раз.
2. Упражнения в скольжении. Выполнить 12—15 раз.
3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении. Выполнить не менее 12 раз.
4. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.
5. Согласование движений руками с выдохом в воду, с поддержкой партнером за ноги. Выполнять в течение 2 мин.
6. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении. Выполнять не менее 10 раз.
7. Согласование движений руками с выдохом в воду в скольжении, 8—12 раз.
8. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, в скольжении, 6—10 раз.
9. Согласование движений руками и ногами, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 4—5 раз.
10. Согласование движений руками и ногами с произвольным дыханием в положении на спине с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.
11. Скольжение с выдохом в воду, 15 раз.
12. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.
13. Игры, развлечения.
14. Самостоятельное купание.

Урок 26

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить 15—18 раз.
2. Упражнения в скольжении. Выполнить не менее 15 раз.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении. Выполнить не менее 12 раз.

4. Движения руками с задержкой дыхания в скольжении, 10—12 раз.

5. Согласование движений руками с выдохом в воду в скольжении, 10—12 раз.

6. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине в скольжении, 6—10 раз.

7. Согласование движений руками и ногами, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 4—5 раз.

8. Согласование движений руками и ногами с произвольным дыханием в положении на спине, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

9. Согласование движений руками и ногами с задержкой дыхания в скольжении, 4—6 раз.

10. Согласование движений руками и ногами с произвольным дыханием в скольжении на спине, 3—5 раз.

11. Скольжение с выдохом в воду. Выполнять не менее 15 раз.

12. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

13. Игры, развлечения.

14. Самостоятельное купание.

Урок 27

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить до 18 раз.
2. Упражнения в скольжении. Выполнить не менее 15 раз.
3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 12—15 раз.
4. Согласование движений руками с выдохом в воду в скольжении. Выполнить не менее 12 раз.
5. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине, в скольжении, 6—10 раз.
6. Согласование движений руками и ногами, задерживая дыхание, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнить 3—4 раза.
7. Согласование движений руками и ногами с задержкой дыхания в скольжении, 6—10 раз.

8. Согласование движений руками и ногами с произвольным дыханием в скольжении в положении на спине, 4—6 раз.

9. Согласование движений рук, ног и дыхания, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

10. Согласование движений рук, ног и дыхания в положении на спине, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

11. Согласование движений руками с выдохом в воду в скольжении, 8—10 раз.

12. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине в скольжении, 6—8 раз.

13. Скольжение с выдохом в воду. Выполнить не менее 15 раз.

14. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

15. Игры, развлечения.

16. Самостоятельное купание.

Урок 28

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить 18—20 раз.

2. Упражнения в скольжении. Выполнить 15 раз.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении. Выполнить не менее 15 раз.

4. Движения руками с выдохом в воду в скольжении, 12—15 раз.

5. Согласование движений руками с дыханием в положении на спине в движении (скольжении), 8—10 раз.

6. Согласование движений рук, ног и дыхания с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

7. Согласование движений рук, ног и дыхания в положении на спине, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

8. Согласование движений руками и ногами, задерживая дыхание в скольжении, 8—12 раз.

9. Согласование движений руками и ногами с произвольным движением в положении на спине, 6—8 раз.

10. Согласование движений рук, ног и дыхания в скольжении, 10—15 раз.

11. Согласование движений рук, ног и дыхания в скольжении на спине, 8—10 раз.

12. Проплывание кролем отрезков дистанций, которые постепенно увеличиваются, на груди и на спине в полном согласовании движений.

13. Скольжение с выдохом в воду. Выполнить не менее 15 раз.

14. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

15. Игры, развлечения.

16. Самостоятельное купание.

Урок 29

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить 20 раз.

2. Упражнения в скольжении. Выполнить 15 раз.

3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 15 раз.

4. Согласование движений рук, ног и дыхания, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

5. Согласование движений рук, ног и дыхания в положении на спине, с поддержкой партнером за поясницу. Выполнять в течение 2 мин.

6. Согласование движений рук, ног и дыхания в скольжении 10—15 раз.

7. То же упражнение на согласование движений, но выполнять на спине 8—10 раз.

8. Проплывание кролем на груди и на спине в полном согласовании движений отрезков дистанций, которые постепенно увеличиваются.

9. Скольжение с выдохом в воду. Выполнять не менее 15 раз.

10. Повторить упражнения для дыхания, 6—8 раз.

11. Игры, развлечения.

12. Самостоятельное купание.

Урок 30

На суше

Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

В воде

1. Погрузиться в воду с головой, сделать выдох. Выполнить до 25 раз.
 2. Упражнения в скольжении. Выполнить 15 раз.
 3. Согласование движений ногами с выдохом в воду в скольжении, 15 раз.
 4. Согласование движений рук, ног и дыхания в скольжении, 12—15 раз.
 5. Проплавание кролем на груди и на спине в полном согласовании движений отрезков дистанций, которые постепенно увеличиваются.
 6. Скольжение с выдохом в воду, 15 раз.
 7. Игры, развлечения.
- Самостоятельное купание.

БАССЕЙН ДЛЯ КУПАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

В настоящее время все большее распространение получают портативные сборно-разборные плавательные бассейны для купания и обучения плаванию маленьких детей.

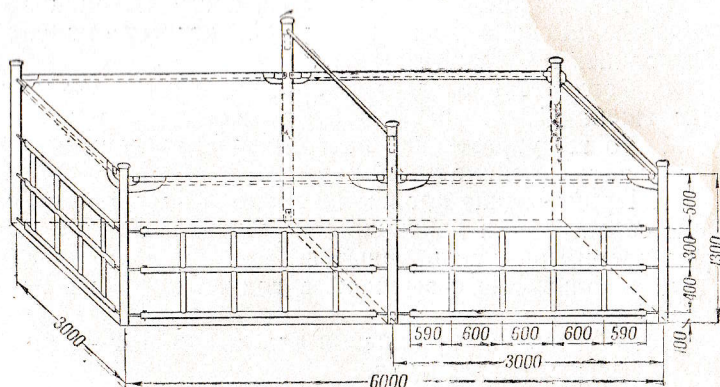


Рис. 29. Общий вид портативного бассейна

Устройство бассейна несложно. Он состоит из металлического каркаса и резервуара, изготовленного из двухсторонней прорезиненной ткани.

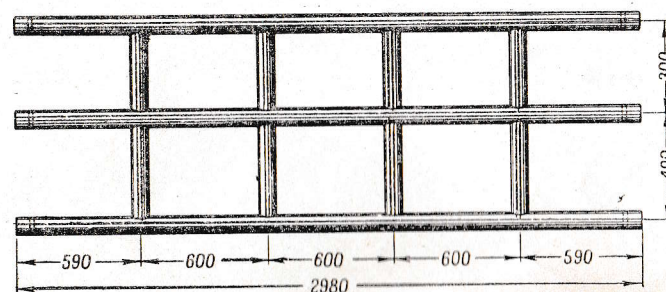


Рис. 30. Бортовая секция

Каркас бассейна состоит из металлических бортовых секций, верхних труб и угловых и бортовых стоек (рис. 29).

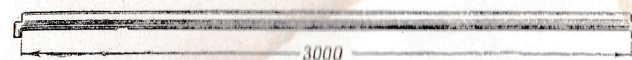


Рис. 31. Верхняя бортовая труба

Бортовая секция представляет собой соединенные четырьмя металлическими перемычками три трубы одинакового размера, на конце каждой из которых просверлены отверстия для скрепления со стойками (рис. 30).

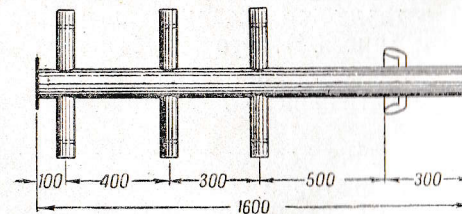


Рис. 32. Бортовая стойка

Верхняя труба (рис. 31) имеет на каждом конце небольшие металлические зубцы также для соединения со стойками.

Бортовая стойка (рис. 32) представляет собой трубу произвольного диаметра, но не более 50 мм, на которую с двух сторон приварены трубки-рожки длиной 250 мм каждая для соединения с бортовыми секциями. Диаметр каждого рожка должен быть меньше диаметра труб секции и верхней трубы.

Верхние бортовые трубы крепятся со стойками с помощью желобов, также приваренных к стойке с каждой стороны (см. рис. 32).



Рис. 33.
Болт для
крепления
секции со
стойкой

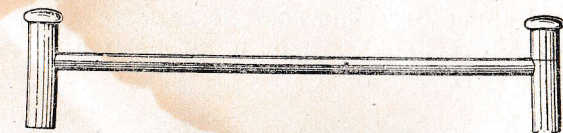


Рис. 34. Соединительная перемычка

Угловые стойки состоят из тех же частей, что и бортовые, но рожки и желоба приварены к трубе под углом 90° друг к другу. Для лучшей устойчивости к стойке снизу привариваются лапки или металлический диск.

Угловые и бортовые стойки скрепляются с секциями верхними трубами с помощью болта (рис. 33), который вставляется в специально просверленные отверстия.

Для обеспечения большой прочности бассейна в бортовые стойки вставляется соединительная перемычка длиной 3000 мм (рис. 34). Это трубка диаметром 15—20 мм или металлическая пластинка, на концы которой приварены трубки меньшего диаметра, чем трубы бортовых стоек.

Резервуар бассейна сделан из двухсторонней прорезиненной ткани: заготовки склеиваются между собой обычным резиновым клеем (рис. 35). Верхние края резервуара склеены между собой в виде трубки-подворота для продевания верхней бортовой трубы. Для удобства сборки и разборки бассейна верхние края резервуара по углам и в середине длинных бортов имеют небольшой вырез.

Сборка бассейна осуществляется следующим образом.

На участке, отведенном для установки бассейна, расстилается резервуар, в верхние края которого (трубки-подвороты) вставляются верхние бортовые трубы. Затем бортовые секции соединяются со стойками, но не скрепляются болтами. После этого вставленные в трубки-под-

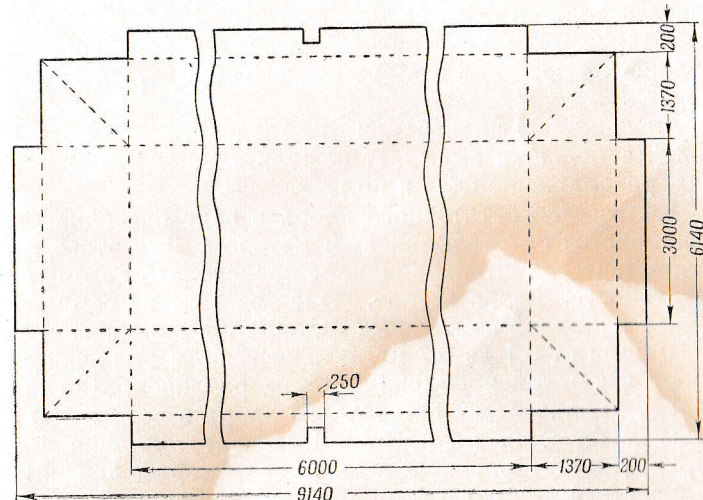


Рис. 35. Раскрой резервуара.
(Пунктиром обозначены места сгиба заготовки)

вороты верхние бортовые трубы соединяются со стойками (вставляются в желоба). В отверстия труб и рожков вставляются болты. В последнюю очередь бортовые стойки соединяются перемычкой.

Собрав и закрепив каркас с надетым на него резервуаром, надо расправить ткань, ликвидировать складки и закрыть отверстие стока. Бассейн готов для наполнения водой.

Разборка производится в обратном порядке.

Для входа в бассейн и выхода из него изготавливается раздвижная лестенка в виде буквы «Л» высотой не менее 1350 мм, изготовленная из легких металлических труб.

Бортовая стойка (рис. 32) представляет собой трубу произвольного диаметра, но не более 50 мм, на которую с двух сторон приварены трубки-рожки длиной 250 мм каждая для соединения с бортовыми секциями. Диаметр каждого рожка должен быть меньше диаметра труб секции и верхней трубы.

Верхние бортовые трубы крепятся со стойками с помощью желобов, также приваренных к стойке с каждой стороны (см. рис. 32).



Рис. 33.
Болт для
скрепления
секции со
стойкой

Угловые стойки состоят из тех же частей, что и бортовые, но рожки и желоба приварены к трубе под углом 90° друг к другу. Для лучшей устойчивости к стойке снизу привариваются лапки или металлический диск.

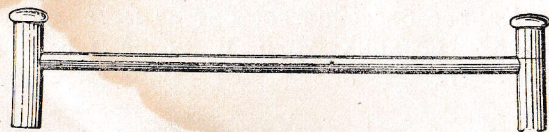


Рис. 34. Соединительная перемычка

Угловые и бортовые стойки скрепляются с секциями верхними трубами с помощью болта (рис. 33), который вставляется в специально просверленные отверстия.

Для обеспечения большой прочности бассейна в бортовые стойки вставляется соединительная перемычка длиной 3000 мм (рис. 34). Это трубка диаметром 15—20 мм или металлическая пластинка, на концы которой приварены трубки меньшего диаметра, чем трубы бортовых стоек.

Резервуар бассейна сделан из двухсторонней прорезиненной ткани: заготовки склеиваются между собой обычным резиновым клеем (рис. 35). Верхние края резервуара склеены между собой в виде трубки-подворота для продевания верхней бортовой трубы. Для удобства сборки и разборки бассейна верхние края резервуара по углам и в середине длинных бортов имеют небольшой вырез.

Сборка бассейна осуществляется следующим образом.

На участке, отведенном для установки бассейна, расстилается резервуар, в верхние края которого (трубки-подвороты) вставляются верхние бортовые трубы. Затем бортовые секции соединяются со стойками, но не скрепляются болтами. После этого вставленные в трубки-под-

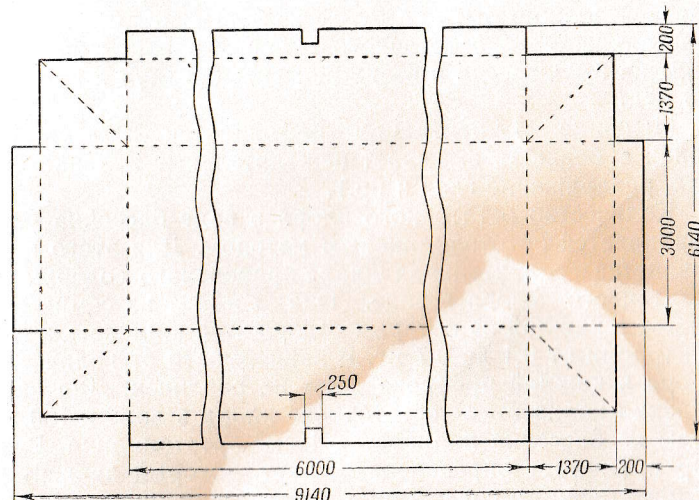


Рис. 35. Раскрой резервуара.
(Пунктиром обозначены места сгиба заготовки)

вороты верхние бортовые трубы соединяются со стойками (вставляются в желоба). В отверстия труб и рожков вставляются болты. В последнюю очередь бортовые стойки соединяются перемычкой.

Собрав и закрепив каркас с надетым на него резервуаром, надо расправить ткань, ликвидировать складки и закрыть отверстие стока. Бассейн готов для наполнения водой.

Разборка производится в обратном порядке.

Для входа в бассейн и выхода из него изготавливается раздвижная лесенка в виде буквы «Л» высотой не менее 1350 мм, изготовленная из легких металлических труб.

Санитарно-гигиенические мероприятия, связанные с эксплуатацией бассейна, также несложны. Они сводятся главным образом к обеззараживанию воды путем хлорирования.

Хлорирование воды производится раствором хлорной извести в пропорции 1 кг хлорной извести на 5 л воды. Раствор отстаивается в течение суток в стеклянной посуде, плотно закрытой пробкой. Содержание хлора в извести должно быть не менее 25%.

Количество остаточного хлора в воде бассейна должно быть всегда и везде не менее 0,3 мг/л и не более 0,5 мг/л.

Меньшая концентрация не является бактерицидной*, а большая вызывает нежелательные явления (запах, раздражение глаз и пр.).

Количество остаточного хлора в воде бассейна устанавливается ортотоллидиновым методом. Для этого изготовляется сравнительная шкала процентного содержания остаточного хлора в воде. Она состоит из семи пробирок, в каждой из которых содержится жидкость в концентрации от 0,1 до 0,7 мг. В зависимости от количества хлора в каждой пробирке цвет их различен. Для определения количества остаточного хлора в воде в 100 см³ воды из бассейна наливается 1 см³ ортотоллидина. Раствор принимает определенный цвет, который зависит от количественного содержания хлора. Сравнивая цвет полученной жидкости с цветом пробирок сравнительной шкалы, определяют процентное содержание остаточного хлора в воде.

Данная шкала не представляет трудности в изготовлении и может быть сделана на любой санитарно-эпидемиологической станции.

Хлорирование воды производится два-три раза в сутки, в зависимости от количества купавшихся и времени их пребывания в воде.

Первое хлорирование проводится за 1,5—2 часа до купания; процент остаточного хлора в воде здесь в момент окончания хлорирования не должен превышать 0,6 мг/л. После купания проводится повторное хлорирование.

В последний раз рекомендуется хлорировать воду

на ночь, причем процентное содержание остаточного хлора в воде бассейна может быть доведено до 0,7 мг/л.

В дошкольных учреждениях эту работу можно поручить медицинской сестре.

Смену воды в бассейне следует производить не реже одного раза в неделю. После слива воды бассейн надо тщательно промыть, используя для этого слабые растворы некоторых кислот, например соляной. Только после этого бассейн можно снова наполнять водой.

Хранить резервуар следует в сухом прохладном помещении, в свернутом состоянии, предварительно промыв его и тщательно просушив; каркас рекомендуется еще раз окрасить.

* Бактерии, вносимые вновь, не уничтожаются.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Спортивные способы плавания	6
Способ плавания кроль на груди	—
Способ плавания кроль на спине	8
Способ плавания брасс на груди	9
Как организовать обучение	11
Методика проведения занятий	14
Общие замечания	—
Указания к проведению подготовительных упражнений и к изучению способа плавания кроль на груди	17
Основные ошибки при обучении и как их исправлять	21
I. Ошибки в положении тела и головы	—
II. Ошибки в движениях ног	—
III. Ошибки в движениях рук	22
IV. Ошибки в технике дыхания	—
V. Ошибки в согласовании движений	—
Игры	23
Применение игр при обучении плаванию	—
Описание 13 игр	24
1. «Буря в море» (24). 2. «Рыбаки и рыбки» (25). 3. «Мяч в воздухе» (25). 4. «Фонтан» (25). 5. «Спрячься в воду» (26). 6. «Охотники и утки» (27). 7. «Насос» (28). 8. «Поезд, в туннель!» (28). 9. «Хоровод» (29). 10. «Водолазы» (29). 11. «Пятнашки» (30). 12. «Кто дальше проскользит» (30). 13. «Винт» (31).	—
30 уроков	31
Бассейн для купания и обучения плаванию	64

Владимир Семенович Васильев

«Обучение маленьких детей плаванию»

Редактор *Е. Е. Колосова*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Обложка художника *М. И. Гозенпуг*

Технический редактор *Е. И. Шпекторова*

Корректор *И. М. Ханютина*

Изд. № 1972. Сдано в набор 12/VIII-60 г. Подписано к печати 14/XII-60 г. Формат 84×108/32. Объем 1,125 бум. л., 3,69 усл. печ. л., 2,25 физ. л., 3,32 уч.-изд. л. А 11056. Тираж 75 тыс. Цена 10 коп. Заказ № 778.

Издательство «Физкультура и спорт».
Москва, М. Гнездиновский пер., д. 3.

Полиграфический комбинат Ярославского совнархоза.
Ярославль, ул. Свободы, 97.

НОВЫЕ КНИГИ

В 1961 ГОДУ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» ВЫЙДУТ В СВЕТ НОВЫЕ КНИГИ:

Коллектив авторов (руководитель Буточ Н. А., канд. пед. наук). **Плавание.** 12 л., тираж 20 тыс., цена в переплете 40 коп.

В учебном пособии для учащихся техникумов физической культуры и школ тренеров дается краткий очерк развития плавания в нашей стране. Изложены общие основы техники спортивного плавания. Описывается техника и методика обучения спортивным способам плавания. Большое место в пособии уделено тренировке пловца. Авторы рассказывают о работе секции плавания коллектива физической культуры, об организации и судействе соревнований, об устройстве и оборудовании бассейнов для плавания.

Коллектив авторов (составитель Ваньков А. А., засл. мастер спорта). **Говорят мастера.** 12 л., тираж 30 тыс., цена 52 коп.

Сборник содержит материалы, в которых ведущие тренеры Советского Союза по плаванию делятся своим опытом.

Авторы освещают такие вопросы, как физические основы техники плавания, шаг и темп пловца, совершенствование техники способа плавания кролем, планирование тренировки пловца, современные методы тренировки юных пловцов и другие.

Большой интерес представляет раздел сборника «Плавание за рубежом».

Материалы рассчитаны на тренеров, преподавателей и спортсменов.

Мазуров Г. Г., засл. мастер спорта. **Прыжки в воду,** 2-е переработанное изд., 10 л., тираж 10 тыс., цена 35 коп.

Книга является учебно-методическим пособием для работы спортивных секций коллективов физической культуры, молодежных и детских спортивных школ по прыжкам в воду.

В пособии изложена организация, методика работы, тренировка и техника исполнения прыжков в воду. Для облегчения работы весь практический материал изложен по урокам.

Пособие написано в соответствии с единой программой спортивных секций и программой детских и молодежных спортивных школ по прыжкам в воду.

Предназначается для общественных инструкторов, тренеров и самих занимающихся.

Чтобы приобрести книги, подавайте заблаговременно заявки через местные книготорги или магазины потребительской кооперации.