## Подготовительные упражнения по освоению с водой

## Прежде чем приступить к изучению [техники](http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) спортивных способов плавания или одновременно с ее изучением, следует овладеть общими подготовительными упражнениями для освоения с водой.

Большинство занимающихся при начальном обучении технике [спортивного плавания](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) неуверенно чувствуют себя в воде, так как боятся воды. Их действия в воде обычно торопливы, движения порывисты, угловаты, плохо координированы, совершенно не согласованы с нужным ритмом дыхания и направлены главным образом на то, чтобы удержать себя на поверхности воды. Занимающиеся выполняют движения с большими усилиями, поэтому быстро утомляются и прекращают дальнейшее плавание.

Общие подготовительные упражнения для освоения с водой обычно включаются в первые четыре —шесть уроков, и только упражнения на скольжение и изучение основ техники дыхания выполняются в последующие уроки, посвященные освоению техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Общие подготовительные упражнения для освоения с водой проводятся следующим образом.

**На суше**:

1. на первом уроке дается общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой, объясняется их целенаправленность, определяется место и значение в процессе изучения и освоения техники спортивного плавания;
2. на первом и последующих уроках объясняется и показывается техника подготовительных упражнений, изучаемых в данной статье, и указываются правила их выполнения; выполняются имитационно-подготовительные упражнения, которые затем повторяются в воде;
3. разбираются причины возникновения ошибок при выполнении подготовительных упражнений в воде на предыдущем уровне выполняются конкретные указания для их устранения.

**В воде**:

1. демонстрируются изучаемые на уроке подготовительные упражнения и объясняются правила их выполнения;
2. занимающиеся выполняют изучаемые на уроке подготовительные упражнения;
3. даются конкретные указания для устранения общих и индивидуальных ошибок в исполнении упражнений кем-либо из занимающихся.

Подготовительные упражнения необходимо демонстрировать при выполнении новых упражнений и тогда, когда у занимающихся не создалось правильного представления об изучаемом упражнении. В этом случае демонстрация-показ повторяется на данном или следующем уроке.

Общие подготовительные упражнения рекомендуется чередовать с ходьбой, бегом, играми и другими активными движениями конечностей. После этого необходимо перейти к освоению отдельных элементов техники спортивных способов плавания или разрешить занимающимся произвольно поплавать.

**Упражнение № 1**. Из положения стоя на дне выполнять движения под водой прямыми руками наружу и вовнутрь, вниз и вверх. Движения руками нужно делать ладонью вперед или ребром ладони. Возникающее при этом разное сопротивление воды создает у занимающегося представление, что при определенном положении кисти о воду можно опираться, от нее можно отталкиваться.

**Упражнение № 2**. Из положения стоя на дне и держа в руках плавающее средство, выполнять ходьбу по дну бассейна.

**Упражнение № 3**. Из положения стоя на дне выполнять ходьбу по дну бассейна с подгребающими движениями рук, помогающими удерживать тело в вертикальном положении.

**Упражнение № 4**. Стоя на дне, выполнять приседания до касания подбородком воды, с выпрыгиванием толчком от дна. При этом при приседании и выпрыгивании туловище должно находиться в вертикальном положении.

**Упражнение № 5**. Стоя на дне и держась руками за бортик бассейна, выполнять погружение под воду. Для страдающих водобоязнью погружение нужно делать вначале до подбородка, затем — до носа, до глаз и только после этого — до полного погружения. При выполнении погружения голову следует держать вертикально, и погружение выполнять медленно, равномерно опускаясь под воду и также поднимаясь вверх. Выполняя погружение, человек должен, в первую очередь, поверить в то, что при погружении головы вода не попадет в нос, уши, не проникнет в рот, что для этого необходимо лишь держать голову вертикально. После того, как занимающийся научится погружаться с головой под воду, упражнение усложняют. Сначала дается задание погружаться, держась за неподвижную опору одной рукой, а затем — не держась за опору. Если занимающегося не покидает состояние страха, вызываемого погружением всей головы, нужно дать ему в руки подвижное плавающее средство.

При обучении погружению необходимо придерживаться следующих правил:

1) при погружении под воду тело должно сохранять вертикальное положение, при этом голову нельзя наклонять лицом вниз, в противном случае вода может попадать в нос. Это правило особенно важно соблюдать при обучении в морской воде, когда опускание грудью вниз приводит лишь к отрыву ног от дна;

2) обучение погружению следует проводить без плавательных очков. При опускании под воду глаза должны быть приоткрыты. Если занимающийся будет широко открывать глаза, то под верхнее веко могут попадать ресницы и вызывать при этом боль. Кроме того, при широко открытых глазах в соприкосновение с водой вступает значительная поверхность роговицы глаза, что иногда вызывает ее раздражение, а при длительном контакте — появление тумана в глазах, быстро проходящего после окончания занятия;

3) в начале изучения погружений нельзя допускать, чтобы занимающийся зажимал в воде нос рукой, а после выхода из воды вытирал лицо руками и тер глаза. Волосы должны быть убраны под шапочку. Они особенно мешают в то время, когда пловец поднимает голову из воды. Вода, стекающая с них, нередко при последующем вдохе попадает в нос или в рот. Неприбранные волосы, особенно если они длинные, заставляют выполнять лишние движения руками, чтобы снять их с лица. В последующих упражнениях, когда руки будут заняты плавательными движениями, волосы начнут заметно задерживать освоение двигательного навыка;

4) если занимающийся выполняет погружение в резиновой шапочке, то необходимо следить за тем, чтобы шапочка не закрывала уши. При закрытых ушах вода тонкими струями просачивается под резину и проникает в наружный слуховой проход, вызывая неприятные ощущения похолодания, щекотания и потерю остроты слуха. Иногда при этом серное вещество наружного слухового прохода набухает, и потеря остроты слуха сохраняется некоторое время после окончания занятий;

5) упражнение на погружение можно считать изученным, лишь когда занимающийся выполняет его без напряжения. Показатель этого — расслабленные мышцы лица, способность приоткрывать глаза в воде и видеть под водой предметы или их контуры, возможность задержаться под водой хотя бы на несколько секунд.

**Упражнение № 6**. Держась руками за бортик бассейна (голова в вертикальном положении), опуститься в воду до линии рта. Выполнять выдох на воду, как дуют на блюдце с горячим чаем. Губы при этом немного напряжены и вытянуты вперед, щель между ними такого размера, который обеспечивает необходимую скорость воздушного потока, способного препятствовать попаданию воды в рот. При погружении головы до линии носа и выполнении выдоха через рот необходимо стремиться к тому, чтобы выдох всегда был равномерным, глубоким и непрерывным. Заканчиваться он должен после того, когда рот окажется на поверхности воды.

При погружении головы до линии бровей или при полном погружении головы выдох в воде необходимо начинать через рот, а заканчивать его — через нос. При этом очень важно, чтобы окончание выдоха приходилось на тот момент, когда нос появляется над поверхностью воды.

Последующие упражнения на дыхание следует выполнять с наклоном головы лицом вниз при вертикальном положении туловища. Такой вариант дыхания будет применяться в дальнейшем при изучении движений ног в кроле на груди, брассе и баттерфляе, а также при изучении движений рук в способах брасс и баттерфляй. Выдох при положении головы лицом вниз осваивается несколько сложнее, так как вода легче попадает в полость носа. Поэтому в отличие от предыдущего упражнения занимающемуся необходимо научиться регулировать направление потока выдыхаемого воздуха, увеличивая его при необходимости в сторону носоглотки. Следует заметить, что не все занимающиеся могут успешно справляться с этой задачей. Педагогу необходимо специально обращать внимание на этот элемент действий.

Наиболее сложным для выполнения является вариант выдоха в воду с приподнятым вверх лицом. Такое положение головы свойственно для плавания и для скольжения под водой на спине. При выдохе в воду с лицом, приподнятым вверх, вода беспрепятственно заливает носовую полость. Поэтому при таком положении головы выдох необходимо делать только через нос. Научиться выдыхать через нос с приподнятым лицом непросто, для этого требуется умение создать достаточно сильный поток воздуха, чтобы не допустить попадания воды. Выдохи с приподнятым лицом рекомендуется делать при небольшом погружении в воду, так как при глубоком погружении длительность упражнения увеличивается, и воздуха в легких может оказаться недостаточно для создания воздушного потока, препятствующего проникновению воды в нос.

Методические рекомендации к упражнениям, применяемым для изучения выдохов в воду, можно свести к двум основным правилам: выдох в воде должен быть непрерывным; он должен заканчиваться над водой через нос. При соблюдении этих правил обучение дыханию проходит быстро, и, самое главное, навык дыхания является устойчивым, что создает благоприятную основу для изучения спортивных способов плавания.

**Упражнение № 7**. Упражнение называется «медуза» (рис. 6.1, а). Стоя на дне, сделать глубокий вдох, присесть под воду и расслабить все мышцы тела, опустив при этом голову на грудь. В таком положении тело будет всплывать до момента, пока верхняя часть спины не покажется на поверхности воды. В этом положении, не выдыхая воздух, необходимо задержаться на несколько секунд. Это упражнение позволяет обучающемуся убедиться, что при полном вдохе он может без всяких усилий находиться у поверхности воды. При этом у него исчезает страх и появляется уверенность в возможности научиться плавать.

**Упражнение № 8**. Упражнение «поплавок» (рис. 6.1, б). Стоя на дне, сделать глубокий вдох, присесть на дно и плотно сгруппироваться, прижав колени и подбородок к груди. В таком положении, не выдыхая воздух, необходимо остаться некоторое время. Тело при полном вдохе, приобретая положительную плавучесть, стремится вверх, к поверхности воды. Достигнув поверхности, оно после нескольких покачиваний занимает неподвижное положение.



Рис. 6.1. Изучение подготовительных движений по освоению с водой (пояснения в тексте)

Несмотря на кажущуюся легкость, это упражнение удается освоить не сразу из-за покачивающего движения тела головой вниз и вверх. Преждевременное выпрямление из положения группировки возникает в тот момент, когда голова опускается вниз. Чтобы помочь занимающемуся, преподаватель или партнер по обучению в момент окончания всплывания должен остановить покачивание. Нужно иметь в виду, что у некоторых людей при полном вдохе тело не приобретает положительной плавучести и не всплывает. Естественно, это упражнение, как и предыдущее, им повторно выполнять не следует.

**Упражнение № 9**. После изучения всплывания можно переходить к выполнению лежания в воде. Упражнение на лежание также устраняет чувство водобоязни. Оно выполняется из исходного положения стоя на дне, руки вверху. Вначале изучается лежание на спине, затем — на груди.

Из указанного исходного положения занимающийся, прогибаясь, ложится на спину, а затем, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, поднимает их до уровня воды и выпрямляет. Устойчивое положение при лежании считается достигнутым тогда, когда туловище лежит параллельно поверхности воды и ноги не погружаются вниз. Легко выполняют это упражнение дети, женщины и люди пожилого возраста.

Лежание на груди можно усложнить всплыванием из положения «поплавок». Когда спина занимающегося покажется из воды, ему необходимо медленно выпрямить ноги и руки вдоль поверхности воды. При этом голова должна находиться в воде.

Лежание на спине и на груди необходимо выполнять на максимальном вдохе, так как при этом тело приобретает наибольшую положительную плавучесть, что создает благоприятные условия для появления устойчивого положения. При лежании на груди и на спине ноги занимающихся могут опускаться вниз. Поэтому вначале лежание выполняют с разведенными прямыми ногами и руками (звездочка), а затем, по мере усвоения ощущения того, что вода поддерживает тело, если оно выпрямлено, ноги сводят вместе и стараются лежать в таком положении (положение стрелки) (рис. 6.1, в). Если при лежании ноги все-таки погружаются вниз, то ими нужно выполнять медленные движения в стороны и вовнутрь. Очень важно, чтобы таз занимающегося был у самой поверхности воды. Если не удается лечь на воду в вытянутом положении, ведущий занятие или партнер должен помочь, поднимая поясницу лежащего ладонью руки.

**Упражнение №10**. Скольжение — последнее упражнение из группы подготовительных упражнений по освоению с водой. Скольжение создает у занимающихся ощущение движения тела в воде, формирует чувство встречного давления воды, поддерживающего тело у поверхности. Вначале изучают скольжение на груди. Наиболее простым упражнением является скольжение толчком от дна с предварительно наклоненным туловищем и с вытянутыми вверх руками. Такое же движение выполняется и на спине, но из положения прогнувшись. При скольжении на груди необходимо, чтобы голова находилась между рук или ниже рук, а на спине — между рук или выше рук. Ноги после толчка от дна должны быть прямыми, носки вытянутыми. При таком положении тело испытывает наименьшее встречное сопротивление воды и на большее расстояние продвигается вперед. При скольжении действие подъемных сил препятствует опусканию ног вниз, и у занимающегося создается представление о возможности передвижения в горизонтальном положении. После того, как будет изучено скольжение толчком от дна, переходят к изучению скольжения толчком от стенки бассейна. Для этого нужно подойти к стенке бассейна, встать к ней спиной на расстоянии одного шага, согнуть ногу и поставить стопу на стенку ближе к поверхности воды. После этого поднять прямые руки вверх, соединить их и наклониться так, чтобы туловище и руки оказались на поверхности воды. Приняв это положение, сделать толчок ногой, поставленной на стенку, и скользить до полной остановки.

Освоив скольжение толчком одной ногой, переходят к изучению скольжения толчком двумя ногами. Для этого становятся спиной к стенке бассейна на расстоянии одного шага от нее, погружаются полностью под воду и, опираясь о воду ладонями, поднимают согнутые ноги к поверхности воды, ставя стопы на стенку. Одновременно вытягивают руки вперед по отношению направления скольжения так, чтобы кисти касались друг друга. Только после того, как туловище займет горизонтальное положение с вытянутыми вперед руками, произвести толчок ногами и скользить до полной остановки.

Такие же движения выполняются при изучении скольжения на спине, но из положения лежа на спине.

Освоив скольжение на груди и на спине, приступают к скольжению на боку. Для этого перед толчком занимают положение на боку с вытянутыми вверх руками, а затем, погружаясь боком в воду, делают толчок и скользят на боку. Это упражнение надо выполнять как на правом, так и на левом боку. Скольжение на боку расширяет представления о свойствах воды.

Подготовительные упражнения по освоению с водой по своему характеру статичны и при недостаточной температуре воды или воздуха должны чередоваться с динамичными. Обычно при освоении подготовительных упражнений дается задание выполнять частые движения прямыми ногами сидя на бортике, лежа в воде на груди или на спине. Такие движения напоминают упражнения для изучения техники движений ног кролем, но они не несут задачи обучения, а главным образом преследуют цель повышения уровня эмоциональности занятий и согревания. Из всей группы подготовительных упражнений по освоению с водой наибольшее значение для овладения техникой спортивных способов плавания имеют упражнения для освоения дыхания. Поэтому упражнения на дыхание повторяют после выполнения каждого упражнения (по 15 — 20 выдохов в воду).

После того, как будут изучены подготовительные упражнения по освоению с водой, можно перейти к изучению спортивных способов плавания.