

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ПЛАВАНИЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗАНЯТИЙ
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебное пособие



**Уфа
2017**

УДК 797.2:[61:378.172] (075.8)

ББК 75.717.5+74.480 я7

П 38

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта
БГПУ им. М. Акмуллы, профессор *А.Ю. Костарев*

Доктор педагогических наук профессор кафедры педагогики и психологии
с курсом ИПО БГМУ *А.Ф. Амиров*

П 38 **Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры: учебное пособие / Сост.: Р.Я. Абзалилов, Р.А. Гайнуллин, Э.Г. Усманов – Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2017. – 54 с.**

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальностям «лечебное дело», «педиатрия», «стоматология», «медико-профилактическое дело», «фармация», «сестринское дело», «социальная работа», «биология» для изучения дисциплины «физическая культура» на основании рабочей программы элективного курса «Прикладная физическая культура» и действующего учебного плана.

В пособии представлены основные методические основы организации и проведения занятий по плаванию как одного из разделов элективного курса «Прикладная физическая культура». Издание послужит помощником по овладению знаниями, умениями и навыками плавания в профессиональной подготовке с учетом специфики обучения в медицинском вузе.

Учебное пособие предназначено для студентов БГМУ всех специальностей для изучения элективного курса «Прикладная физическая культура» (раздел «Плавание»).

Рекомендовано в печать Координационным научно-методическим советом и утверждено решением Редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

УДК 797.2:[61378.172] (07)

ББК 75.717.5+74.480

© ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Плавание, как одна из форм занятий прикладной физической культурой	7
Методическая последовательность при обучении плаванию.....	13
Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях по плаванию	13
Основы техники плавания и спасения утопающего на воде	15
Особенности обучения плаванию обучающихся Башкирского государственного медицинского университета.....	38
Рекомендуемая литература.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Программа по элективному курсу «Прикладная физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», «педиатрия», «стоматология», «медико-профилактическое дело», «фармация», «сестринское дело», «социальная работа», «биология» включает в себя раздел под названием «Плавание», который реализуется в течение всего периода обучения. По форме реализации выделяют: учебные и секционные занятия.

На учебных занятиях студенты знакомятся с историей плавания, основами техники плавания, а так же обучаются технике оказания первой помощи утопающему. Основной целью учебных занятий является формирование одного из жизненно важных навыков как – плавание.

По окончанию занятий студенты сдают два норматива (50 метров вольным стилем, спасение утопающего на воде). Данный вид занятия является обязательным для всех студентов.

На секционные занятия студентов отбирают из числа тех, кто занимался плаванием и имеет спортивные разряды. Данный вид занятий не является обязательным. Основной целью данных занятий является повышение спортивного мастерства и выступление на соревнованиях различного уровня.

Плавание, как учебный предмет, представляет собой область знаний, которая изучает законы взаимодействия организма пловца с водой. Вода представляет собой среду для организации двигательных действий пловца. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования двигательных навыков, которые позволили бы передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

Плавание как средство физического воспитания является эффективным, так как в процессе занятий совершенствуется как физические, так и функциональные способности обучающихся, что способствует высокой физической и умственной деятельности.

В профессиональной подготовке будущих специалистов занятия физической культурой занимает одно из приоритетных мест.

Существует много профессий, где умение плавать является обязательным. Это в основном касается врачей, военных, сотрудников МЧС. Но также хочется

отметить, что каждому человеку необходимо научиться плавать, поскольку в определенных ситуациях умение плавать может спасти жизнь другого человека.

Основной задачей данного курса в комплексе прикладной физической культуры в вузе, является рост физической активности с помощью занятий физическими упражнениями, что способствует укреплению здоровья и повышению общей работоспособности.

В каждом учебном заведении занятия по плаванию организуются в зависимости от условий их проведения.

Содержание раздела «Плавание» определяется программами прикладной физической культуры в зависимости от типа учебных заведений.

В учебных заведениях, где предусмотрены занятия по плаванию, существуют определённые правила и нормы.

Для проведения занятий по плаванию, в начале учебного года проводят распределение студентов по группам (по уровню плавательной подготовки). В подготовительной группе проходит начальное обучение плаванию, в основной группе – совершенствование техники плавания, в группе спортивного совершенствования – повышение спортивного мастерства. Для специальных медицинских групп в зависимости от заболевания и его тяжести составляются индивидуальные теоретические и практические задания. Для каждой группы существуют определенные требования и контрольные нормативы.

Цель учебно-методического пособия заключается в формировании знаний у будущих специалистов основ техники плавания и усовершенствовании необходимых практических умений и навыков двигательных действий, необходимых в профессиональной деятельности.

Задачи учебно-методического пособия:

- 1) формирование у студентов представления о системе физического воспитания в разделе «плавание»;
- 2) содействие повышению уровня физической подготовленности, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности;
- 3) формирование у студентов устойчивого интереса к избранной профессии; совершенствование профессионально значимых качеств личности;
- 4) формирование такого жизненно важного навыка, как плавание.

Учебно-методическое пособие поможет формированию общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций у будущих специалистов:

ОК-1 – Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу. Готовность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. Быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате будущий специалист должен:

знать:

- основы техники безопасности и профилактики травматизма у занимающихся прикладной физической культурой и спортом;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;

уметь:

- составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнить простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр;

владеть:

- методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности.

ПЛАВАНИЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Плавание упоминается еще в 3-4 тысячелетии до н.э. на наскальных рисунках в Ливийской пустыне, на барельефах Древнего Вавилона.

В первое время плавание носило прикладной характер, позднее стало средством активного отдыха и наконец, стало отдельным видом спорта.

Известно, что плаванию в Древней Греции уделяли большое внимание. Среди греков существовало следующее выражение: «Он не умеет ни читать, ни плавать», этими словами они хотели передать то, что тот, кто не обладает данными навыками бесполезен.

Плавание, как вид спорта, в Олимпийские игры не входил. Но проводилось много соревнований, где обязательным видом программы являлось плавание: например Игры на Истме. Плавание было популярным в Древнем Риме. Известно, что в программу подготовки легионеров, как обязательный вид, входило плавание. В истории упоминается много рыцарей, которые обладали навыками плавания и одним из них был Юлий Цезарь. Плавание в то время считалось средством общей физической подготовки.

Также плавание было популярно в Древней Индии и Древнем Египте.

Соревнования по плаванию до н.э. проводились и в Японии. В Европе в средневековье проводили обряд посвящения пловца, но в последующем данный обряд был забыт.

В XV – начале XVI вв. как вид спорта плавание стало приобретать большую популярность. 1515 г. были проведены большие соревнования по плаванию в Венеции. Известно, что датчанин Н. Винман в 1538 г. написал первую рукопись по данному направлению.

В Париже появилась первая любительская школа в конце XVIII в., а позже они появились в Чехословакии, Германии и Австрии.

В России школа плавания появилась только в Санкт-Петербурге в 1803-1837 г. В 1834 г. на реке Нева была открыта общедоступная школа плавания, где обучали различным способам плавания: брассу на груди, на спине, на боку, и саженками, а также прикладному плаванию и прыжкам в воду.

Первая Ассоциация любителей спортивного плавания была создана в 1830 году. Благодаря данному событию плавание как вид спорта стало развиваться на более высоком уровне.

Первые большие соревнования в Лондоне прошли 1844 году. В данных соревнованиях, кроме англичан, приняли участие североамериканские индейцы, которые стали победителями, благодаря использованию техники плавания «саженками».

Начало заплывов на сверхмарафонские дистанции связано с именем Мэтью Уэбб, который в 1875 году переплыл пролив Ла-Манш.

В связи с развитием плавания, в разных странах начали активно строить бассейны. Первый искусственный бассейн был построен в Вене (1842 г.). В XIX веке плавание приобрело большую популярность. Так первое большое соревнование международного уровня прошло в Будапеште в 1889 году.

После, начали проводить такое соревнование как Первенство Европы, которое проводилось один раз в четыре года (с 1926 по 1981 года.).

В 1896 году плавание вошло в программу соревнований Олимпийских игр. Участники преодолевали дистанции 100, 500 и 1200 м. Пловцы выступали в сложных климатических условиях: в открытом море, в прохладной апрельской воде. Отличился венгр Альфред Хайош, завоевав «золото» в плавании на 100 м. Он стал первым в истории олимпийским чемпионом среди пловцов, а затем повторил свой успех на дистанции 1200 м.

В 1900 году программа соревнований Олимпийских игр в Париже потерпела ряд изменений: появился новый вид – плавание на спине (200м.), заплывы на 60 м, 200 м. под водой, плавание на 200 м с препятствиями и заплыв на 4000 м вольным стилем. Впервые способ плавания «брасс» появился в 1904 году (Сент-Луис) на дистанции 440 ярдов.

С момента создания Международной федерации любительского плавания (ФИНА) (1908 г.) все соревнования и рекорды начали регистрироваться.

Начиная с 1912 года, на V Олимпиаде в Стокгольме начали принимать участие и женщины. На этих соревнованиях дебютировала Российская сборная по плаванию, но призовых мест, к сожалению, ей занять не удалось.

На Олимпиаде в Париже (1924 г.) впервые в истории был зафиксирован рекорд на дистанции 100 м – быстрее, чем за 1 минуту и 400 м – меньше, чем за 5 минут.

В 1960 г. в олимпийскую программу включили мужскую и женскую комбинированную эстафету (4×100 м). В 1964 г. добавили три номера, а в 1968 г. – сразу 11, доведя общее их количество до 29. Правда в 1976г. программа была несколько сокращена (до 26). На играх 1988 и 1992 гг. программа вновь выросла до 31 номера. В Атланте и Сиднее пловцы разыграли уже по 32 комплекта наград: 16 у мужчин и женщин, а на Олимпийских играх 2004 г. их было еще больше – 40.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки(1952г.) советские пловцы заняли шестое место.

Самое удачное выступление советских пловцов состоялось на Московской Олимпиаде в 1980 году. Подлинным ее героем стал Владимир Сальников, завоевавший 3 золотые медали. На дистанции 1500 м вольным стилем он впервые преодолел рубеж в 15 мин (14.58,27 мин). Уверенно выступили и советские брассистки Лина Качюшите, Светлана Варганова и Юлия Богданова в плавании на 200 м, заняв весь пьедестал почета.

В 1973 году прошел первый чемпионат по плаванию (г. Белграде Югославия).

В 1923 году в Республике Башкортостан была проведена I Всебашкирская олимпиада по плаванию.

Первые закрытые бассейны открылись в городах Уфа и Октябрьский в 1967 году.

С 1992 года действует Федерация по плаванию Республики Башкортостан.

В настоящее время в Республике Башкортостан функционируют: школа олимпийского резерва по плаванию № 18, ДЮСШ «Алмаз» (г. Салават), ДЮСШ № 30 (г. Уфа), и 15 отделений по спортивным школам республики, где на 2016 год занимается более 7 тысяч человек.

История развития плавания в Башкирском государственном медицинском университете упоминается в 1970 году, когда под предводительством Куликова В. Б. велись учебно-тренировочные занятия.

Начиная с 1982 года, куратором учебно-тренировочных занятий стал, Морозов Н.А. В тот период учились и тренировались: мастер спорта Клоков А., кандидаты мастера спорта Тропынина Ю., Кабирова Э., Лой Э., Клокова О., Надуткина Н., Афанасьев А., Горин И., Садрисламов В., Гареев Э., Быковский И., Трубин В., Арсланов А.

С 2013 года под руководством заведующего кафедрой физической культуры Гайнуллиным Р.А. учебные занятия курирует старший преподаватель кафедры физической культуры Усманов Э.Г., а группу спортивного совершенствования старший преподаватель кафедры физической культуры, тренер по плаванию Абзалилов Р.Я.

Наши воспитанники за последние годы добились больших успехов в соревнованиях среди медицинских и фармацевтических вузов ПФО четыре года подряд они занимали призовые места и участвовали в финалах в составе: Сибгатов Р., Фахритдинов Э., Хабибуллина К., Ахметгареева К., Бородочук Д., Муслимова Э., Ахтямов А., Аминова Р.(рис. 1).



Рис 1. Фестиваль спорта (г. Саратов)

В настоящее время команда БГМУ по плаванию активно выступает на всех соревнованиях.

В таблице 1 можно увидеть уровень достижения команды БГМУ по плаванию, начиная от 1980 по 2016 год, а также рекорды БГМУ среди женщин (табл. 2) и мужчин (табл. 3).

Таблица 1

Наши достижения

Год	Наименование соревнований	Командные места
1980	Спартакиада вузов Башкирии	III
1985	Спартакиада вузов МЗ СССР	VI
1986	Спартакиада вузов Башкирии	II
1987	Спартакиада вузов Башкирии	III
1989	Спартакиада вузов МЗ РФ	IV
2007	Универсиада вузов РБ	III
2012	Финал фестиваля спорта медицинских вузов РФ	IX
2014	Фестиваля спорта медицинских вузов ПФО	II
2014	Финал фестиваля спорта медицинских вузов РФ	IX
2014	Универсиада вузов РБ	V
2015	Универсиада вузов РБ	V
2016	Универсиада вузов РБ	V
2016	Фестиваля спорта медицинских вузов ПФО	II
2016	Финал фестиваля спорта медицинских вузов РФ	VII

Таблица 2

Рекорды БГМУ по плаванию (женщины)

Вид	Время	Ф.И.	Год
30 м, вольный стиль	30,37	Клокова О.	1986 г.
100 м, вольный стиль	1,06,62	Клокова О.	1986 г.
50 м, брасс	38,69	Клокова О.	1986 г.
100 м, брасс	1,23,04	Клокова О.	1986 г.
200 м, комплекс	2,41,34	Клокова О.	1986 г.
50 м, кроль на спине	35,67	Кабирова Э.	1986 г.
100 м, кроль на спине	1,13,91	Кабирова Э.	1986 г.
50 м, баттерфляй	1,10,94	Тропыника Ю.	1986 г.
100 м, баттерфляй	33,38	Тропыника Ю.	1986 г.

Рекорды БГМУ по плаванию (муж)

Вид	Время	Ф.И.	Год
50 м, вольный стиль	25,5	Герасимов В.	1986 г.
100 м, вольный стиль	50,05	Клоков А.	1985 г.
50 м, баттерфляй	27,33	Клоков А.	1985 г.
100 м, баттерфляй	59,00	Клоков А.	1986 г.
200 м, комплекс	2,16,3	Клоков А.	1986 г.
1500 м, вольный стиль	16,45,6	Клоков А.	1985 г.
50 м, брасс	30,73	Трубин В.	1986 г.
100 м, брасс	1,06,38	Трубин В.	1986 г.
50 м, кроль на спине	29,37	Быковский И.	1986 г.
100 м, кроль на спине	1,02,23	Быковский И.	1986 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Правила поведения и требования техники безопасности для студентов на занятиях по плаванию

1. Общие требования безопасности: для занятий плаванием бассейн должен соответствовать всем мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам. К занятиям допускаются студенты:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь, форму, не стесняющую движений и принадлежности для плавания.

Студент должен:

- сообщить преподавателю об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальный костюм или купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло. За несоблюдение правил и мер безопасности студент может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Перед началом проведения занятий студентам необходимо:

- заходить в раздевалку с разрешения преподавателя;
- раздеваться в раздевалке;
- снимать с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде студенты должны:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими студентами;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- не баловаться, не толкаться в воде, не поддаваться ложной тревоге во время выполнения подводных упражнений по спасению утопающего;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения. При нырянии с тумбочки обучающийся должен выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком (друг за другом) не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности.

4. По окончании занятий студенты должны:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, пойти в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы.

5. При несчастных случаях и экстренных ситуациях студент должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие; организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Основы техники плавания и спасения утопающего на воде

Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)

Общая характеристика способа. Наиболее признанным и быстрым способом плавания является кроль на груди. В соревнованиях, где необходимо проплыть максимально быстро используют данный вид плавания. Изначально, вид плавания «кроль на груди» напоминал движения ползущего человека. Слово «ползти» в переводе на английский пишется «crawl», поэтому такой способ стали называть кроль. В соревнованиях, при плавании вольным стилем, используется кроль на груди. В данном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4×100 и 4×200 м. Кроль на груди применяют участники соревнований на дальние дистанции (5 и 25 км), а также участники спортивных многоборий. Кроль на груди имеет и прикладное значение. Прикладное значение кроля возрастает при плавании и нырянии, когда пловец одевает на ноги ласты. Внешне кроль на груди отличается поочередными гребковыми движениями рук спереди-назад с проносом над водой и попеременными движениями ног вверх-вниз. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух, четырех и шестиударный варианты кроля.

Общее представление о технике плавания шестиударным кролем на груди (рис. 2):

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча

(локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

Положение тела и движения ногами. Тело пловца принимает горизонтальное положение, с углом атаки $4-5^\circ$ (у квалифицированных пловцов при соревновательной скорости). Голова находится на продольной оси тела, лицо опущено в воду; бедра у поверхности воды; мышцы живота и поясницы оптимально напряжены. Во время плавания туловище ритмично поворачивается относительно продольной оси тела вправо и влево. Максимальный угол крена – $35-45^\circ$ и отмечается в тот момент, когда одна рука выходит из воды, а другая начинает подтягивание. В шестиударном кроле движение ногами создают значительные движущие силы. Ноги осуществляют поочередные движения вверх-вниз. Движения начинаются от бедер, важными элементами является захлестывающий удар голенью и стопой вниз, высокое положение бедер у поверхности воды, умеренный размах их движения (рис. 3). В спортивном плавании основной рабочей фазой является движение ног (в практике спортивного плавания оно получило название «удар»). Движение стопы вверх – фаза подготовительная.

Движения руками и дыхание. Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение на водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами – вместе они составляют гребок. Выход руки из воды – фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду – подготовительные движения. Во время гребка рука сгибается и разгибается в локте, сохраняя оптимальную жесткость в своих суставах.

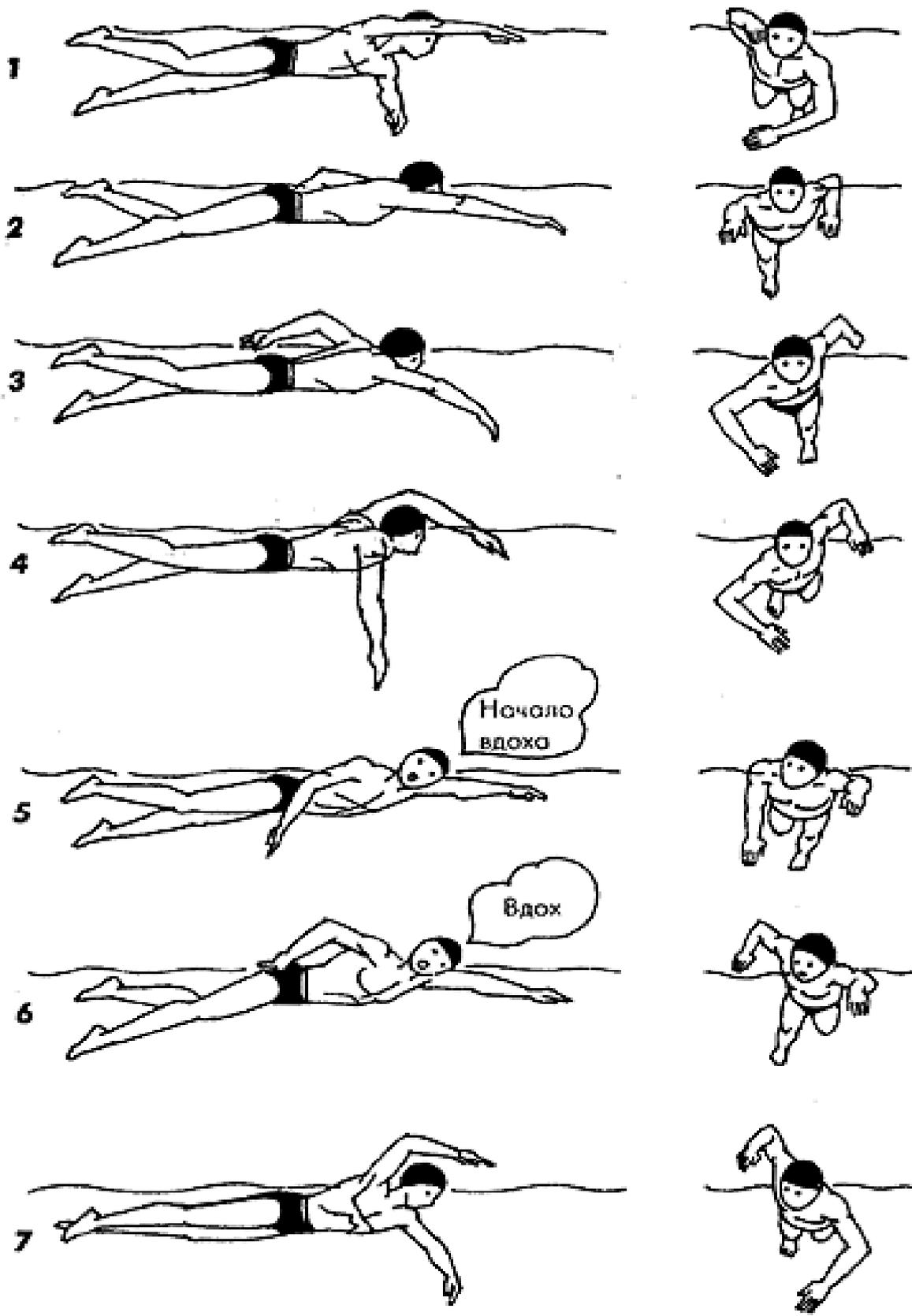


Рис 2. Кроль на груди

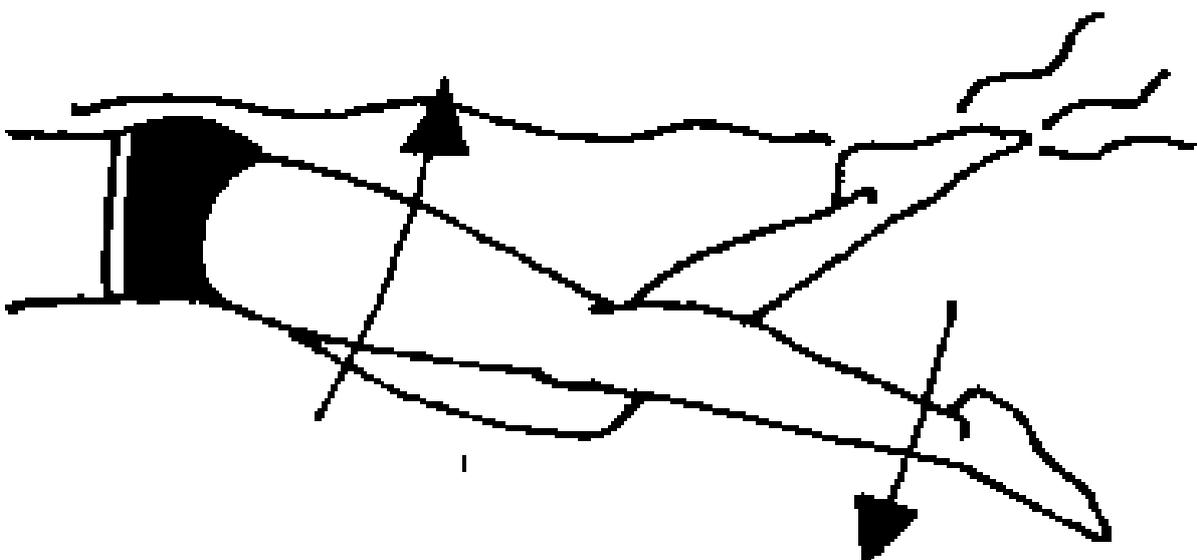
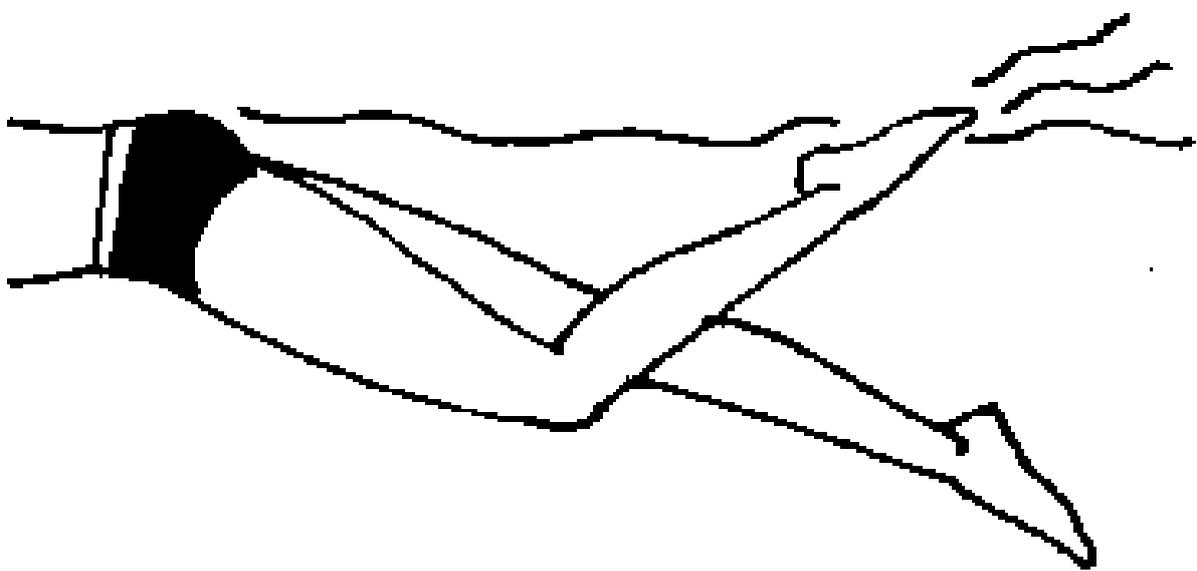
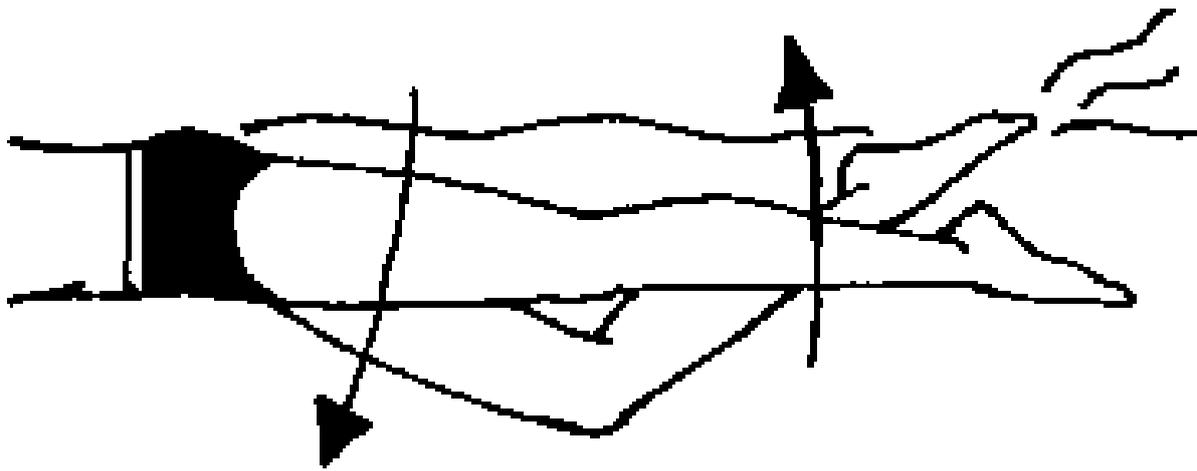


Рис.3. Техника попеременных движений ногами
(кроль на груди)

Погрузившись в воду, рука выполняет энергичное опорное движение вперед-вниз и быстро входит в положение для выполнения основной части гребка. В темповых вариантах кроля *фаза захвата* кратковременна. В вариантах кроля с длинным силовым гребком, рука больше вытягивается вперед, кисть и предплечье дольше взаимодействуют со встречным потоком. Захват выполняется с выраженным опережающим движением кисти по отношению к локтю.

Подтягивание и отталкивание выполняются за счет приведения и разгибания плеча, а также сгибания и разгибания руки в локтевом суставе. Максимальный угол сгибания (угол между плечом и предплечьем) достигает 110-90°. Во время фазы подтягивания угол крена туловища достигает максимальной величины, с переходом к отталкиванию направление крена изменяется на противоположное.

Выход руки из воды совпадает с креном на противоположный бок. Над поверхностью воды появляется локоть, затем кисть (она выходит за линией таза у бедра).

Движение над водой одной рукой осуществляется в едином ритме с гребковым движением другой. Рука проносится расслаблено, часто согнутая в локтевом суставе (локоть направлен вверх – в сторону). Рука ускоряется к моменту входа ее в воду, при этом нужно не нарушать обтекаемое положение тела.

Вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку. В воду последовательно входят: кисть, предплечье, плечо.

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность сил тяги от попеременных гребков руками. Когда одна рука выполняет фазу отталкивания, вторая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата. Этот рациональный элемент техники называют «двойной опорой».

Дыхание тесно связано с движением рук. Для вдоха голова поворачивается в сторону. Начало вдоха приходится на выход из воды руки, одноименной стороне вдоха: завершается вдох в самом начале проноса руки по воздуху. После вдоха пловец поворачивает голову лицом в воду и после кратковременной задержки дыхания начинает выдох. Наиболее естественным ритмом дыхания является один вдох на полный цикл движений рук. Однако нередко используется один вдох – на три-пять гребков руками.

Общее согласование движений. Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием и попеременным движением ногами. Что способствует способство-

вать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Руки являются главным движителем при плавании кролем на груди.

Техника плавания кролем на спине

Общая характеристика способа. На соревнованиях плавание на спине поводится на дистанциях – 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин, а также первый этап комбинированной эстафеты 4×100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200, 400 м. Высококвалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований способом кроль на спине. Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, когда одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

Общее представление о технике плавания кролем на спине (рис. 4):

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец оглушает опору о воду обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.

2. Левая рука выполняет захват воды – она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.

3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.

4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.

5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.

6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

Положение тела и движения ногами. Тело пловца занимает в воде сравнительно высокое, хорошо обтекаемое и почти горизонтальное положение. Плечевой пояс расположен выше таза, таз и бедра – у самой поверхности воды. Угол атаки тела около $6-8^\circ$ (до 10°). Во время плавания плечевой пояс пловца ритмично поворачивается относительно продольной оси. Эти крены на бок тесно связаны с движениями рук и помогают выполнить гребок, пронос руки над водой с минимальным сопротивлением. Степень крена в одну сторону – $35-40^\circ$. Голова занимает непринужденное и стабильное положение почти строго на продольной оси тела. Затылок пловца погружен в воду (уровень воды проходит примерно около ушей), лицо обращено вверх и немного назад (взгляд фиксирован примерно под углом 45° к поверхности воды).

Движения ногами при плавании на спине имеют большее значение, чем при плавании кролем на груди. Ноги выполняют попеременные движения со сгибанием и разгибанием в тазобедренных и коленных суставах. Стопы ног расслаблены, они сгибаются и разгибаются под действием потока воды. Максимальный угол сгибания ног в коленных суставах больше, чем при плавании кролем на груди и составляет около 140° . Пловцы удерживать бедра у поверхности воды, а движения стоп выполнять в толще воды. Мелкие движения стоп у поверхности воды малоэффективны. Во время удара вверх стопа, согнутая в подошвенную сторону отталкивается от воды своей тыльной поверхностью. Движение ноги носит захлестывающий характер – в то время как стопа движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить эффективный удар стопой. Подготовительное движение вниз нога начинает выпрямленной в коленном суставе (рис. 5).

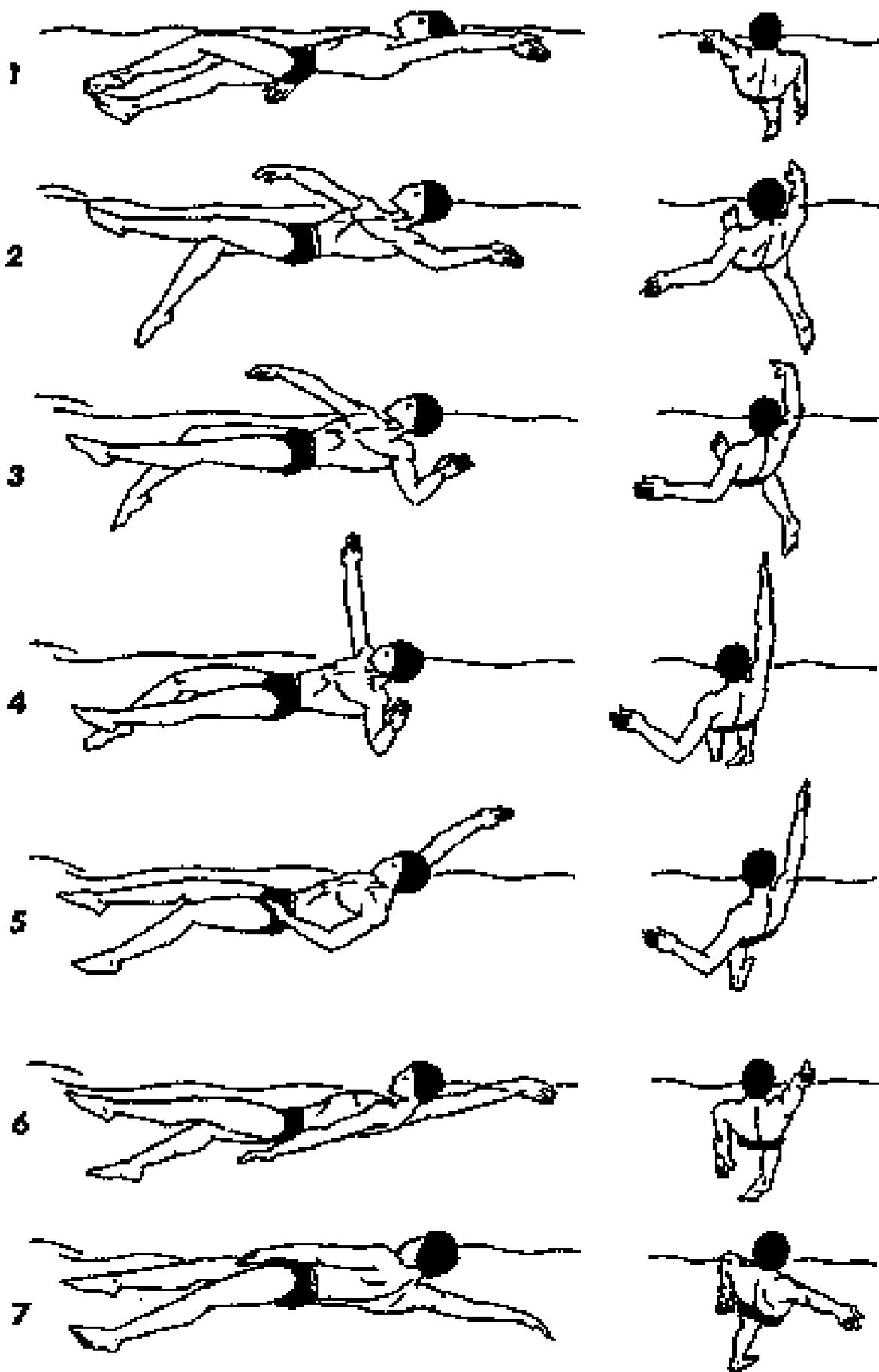


Рис 4. Кроль на спине

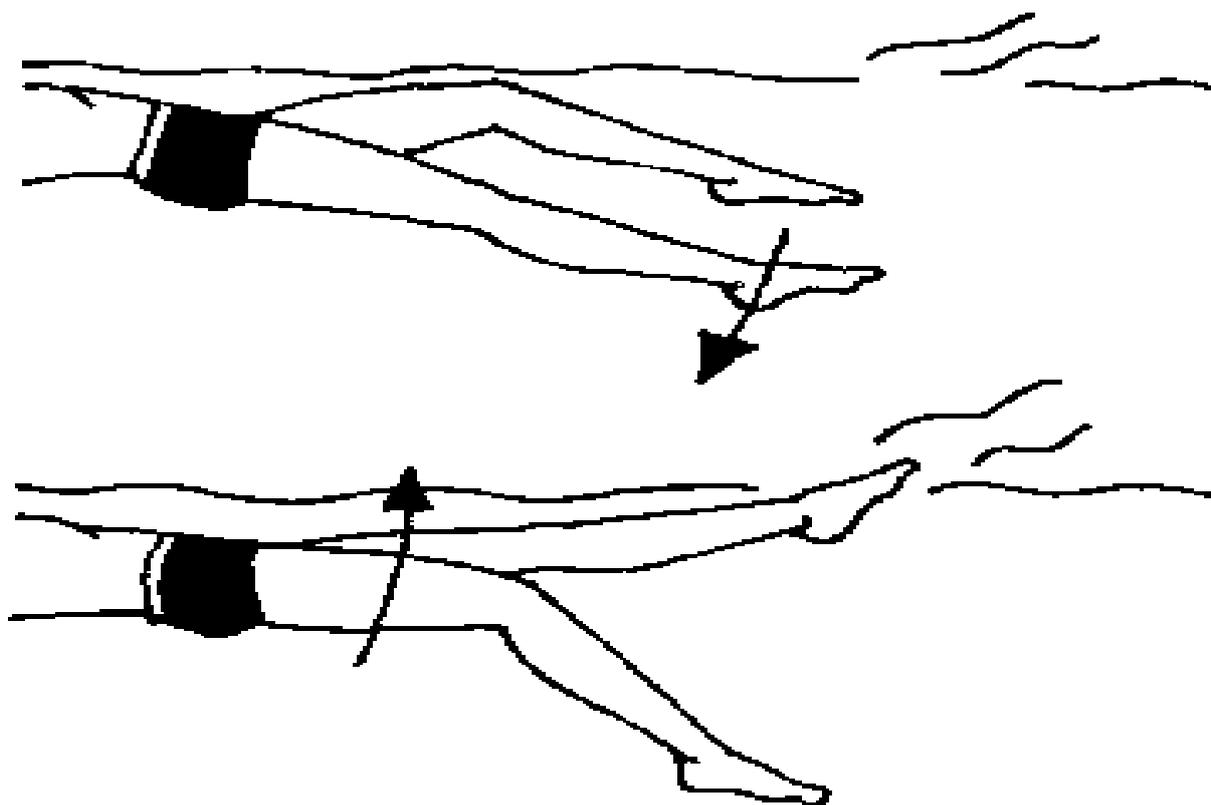


Рис. 5. Техника попеременных движений ногами
(кроль на спине)

Движения руками и дыхание. Во время гребка кисть движется по выраженной криволинейной траектории. Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами. Выход руки из воды – фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду – подготовительные движения. При плавании на спине движения руками играют ведущую роль; им координационно подчинены движения ногами и дыхание.

В *фазе захвата* (после входа руки в воду) рука скользит ребром ладони вниз и немного в сторону. Ощувив ладонью, давление встречного потока воды, пловец начинает сгибать кисть, захватывая ею воду; голова спортсмена остается неподвижной относительно продольной оси тела.

Захват переходит в *подтягивание* в момент смены направления движения кисти и предплечья, связанного со сгибанием и вращением предплечья немного внутрь. Основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая (т.е. хорошо фиксированная в суставах) плоскость «кисть – предплечье». Эта плоскость приближается к фронтальному положению, наиболее рациональному для опоры

о воду и продвижения пловца вперед. Рука продолжает умеренно сгибаться в локтевом суставе. Как и в кроле на груди, пловцу необходимо «удержать» локоть, т.е. оставить его развернутым в сторону (но не назад!). К концу подтягивания угол сгибания руки в локтевом суставе достигает 90-120°.

Подтягивание переходит в *отталкивание*, когда кисть во время гребка минует линию плечевого пояса. Рабочее движение руки ускоряется. Кисть и предплечье продолжают энергично отталкиваться от воды до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Завершается отталкивание захлестывающим движением кистью назад – вниз ладонью ко дну бассейна. В конце гребка кисть оказывается немного ниже бедра; без малейшей остановки она разворачивается ладонью к бедру и направляется вверх, для выхода из воды.

Выход из воды выполняется плавным движением – рука выпрямлена и повернута ладонью к бедру, расслабленная кисть покидает воду тыльной стороной кисти или большим пальцем вверх.

Движение руки над водой рассмотрим на примере правой руки. Движение выполняется в вертикальной плоскости над телом пловца, в едином ритме с гребком другой рукой. Рука в это время расслаблена и выпрямлена. К моменту входа в воду движение руки несколько ускоряется, она поворачивается ладонью кнаружи.

Вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку. В этой фазе рука повернута ладонью наружу, кисть оптимально напряжена, кончики пальцев направлены вниз. Рука входит в воду на ширине одноименного плеча.

Согласование движений руками должно обеспечить непрерывность гребковых движений (опоры о воду). Когда одна рука завершает гребок, другая входит в воду и начинает захват.

Дыхание согласовывается с полным циклом движений рук. Обычно вдох выполняется когда одна рука завершает гребок, а вторая входит в воду и начинает захват.

Общее согласование движений. Руки являются главным движителем. Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является шестиударный кроль на спине. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами.

Старты и повороты при плавании спортивными способами

Старт с тумбочки

По официальным правилам соревнований все участники соревнований кроме плавания на спине выполняют старт со стартовой тумбочки.

Порядок выполнения старта со стартовой тумбочки:

1. Судья (стартер) подает сигнал свистка – пловец занимает место на стартовой тумбочке.

2. По команде «На старт» пловец встает на стартовую тумбу – принять неподвижное исходное положение.

3. По сигналу свистка судьи или команды «Марш», пловец начинает выполнять стартовое движение.

В обычном варианте старта (его осваивают начинающие пловцы) выделяют следующие фазы: 1) замах с подседом, 2) отталкивание с махом руками, 3) полет, 4) вход в воду, 5) скольжение под водой, 6) выход на поверхность и начало плавательных движений (рис. 6).

На данной фазе основной целью пловца является быстро уйти со старта.

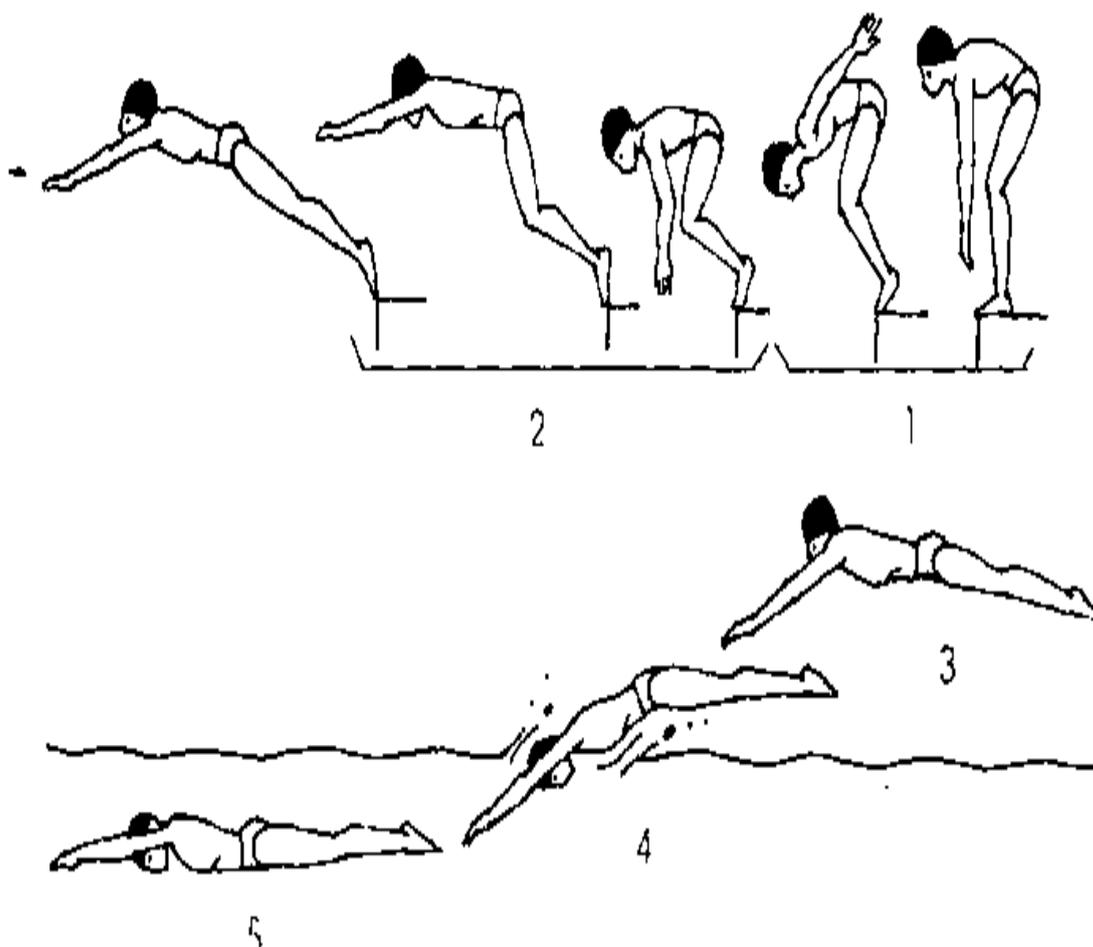


Рис. 6. Выполнение старта с тумбочки

Старт из воды

В плавании на спине старт выполняется из воды. Порядок выполнения старта из воды:

1. Судья (стартер) подает сигнал свистка – пловец опускается в воду, держится сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик ниже уровня воды.

2. По команде «На старт» (И.п.1) пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение.

3. По команде «Марш» или сигналу совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика (И.п.2). Это позволяет сделать небольшой полет (И.п.3) низко над водой, войти в воду (И.п.4) и после небольшого скольжения под водой (И.п.5) выполнить первые «плавательные» движения и выход (И.п.6) из воды (рис.7).

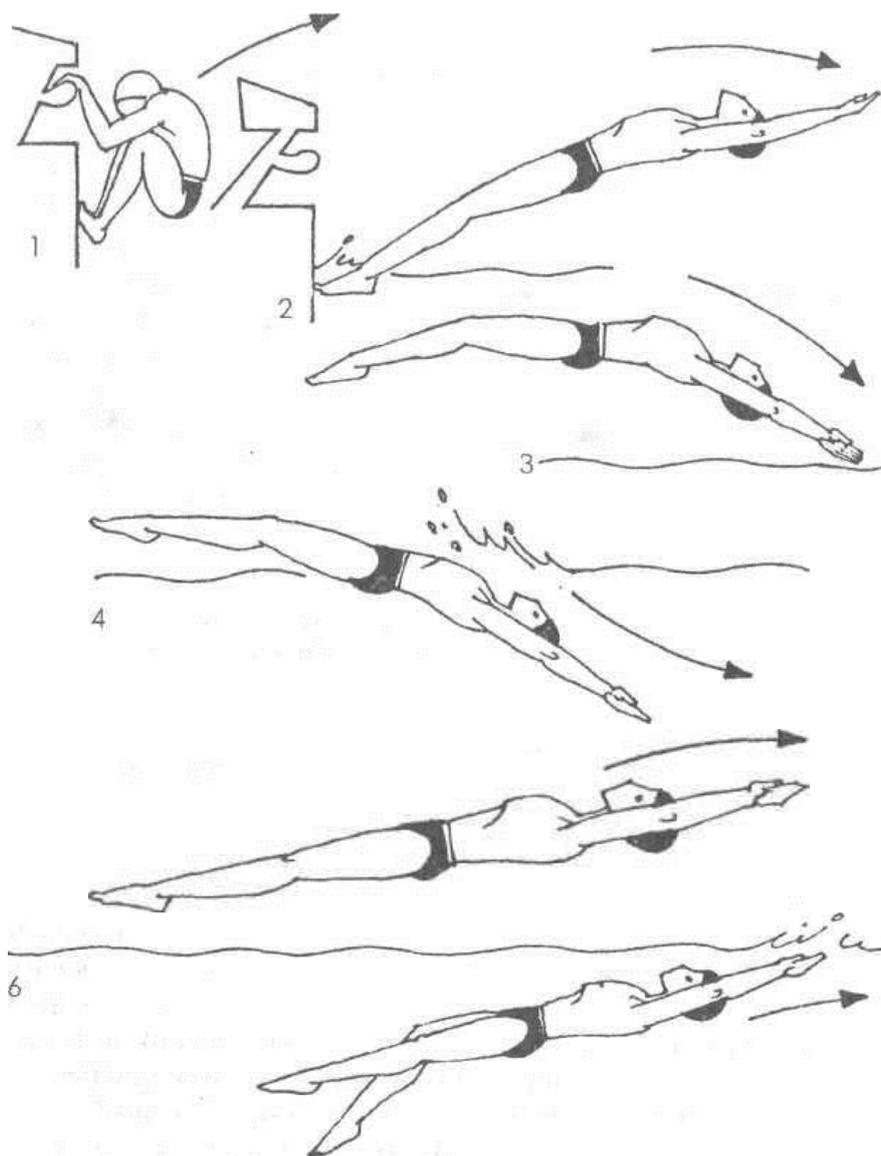


Рис. 7. Старт из воды при плавании на спине

Техника выполнения поворотов

По официальным правилам соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной 25 или 50 метров. Спортсменам для более быстрого прохождения дистанций приходится выполнять повороты. Все повороты, независимо от способа плавания, можно разделить на две большие группы:

- открытые повороты, во время которых голова спортсмена остается под водой и он может произвести вдох;
- закрытые повороты, во время выполнения которых голова погружается в воду и спортсмен задерживает дыхание (вдох осуществляется до начала поворота).

Открытые повороты используются при начальном обучении плаванию.

Одним из наиболее распространенных типов открытых поворотов является *поворот маятником*. При плавании кролем пловец во время поворота касается стенки бассейна одной рукой. Затем он, продолжая приближаться к стенке, сгибает руку в локтевом суставе, оказывается в положении частично на боку, сгибает ноги и начинает вращение «маятником». Вращение выполняется в боковой плоскости – пловец как бы переваливается с одного бока на другой, помогая гребковым движением одной рукой и отталкиваясь от стенки другой; плечевой пояс и голова в это время движутся над водой – пловец делает вдох. Затем он отрывает руку от стенки и проносит ее над водой вперед. Вращение заканчивается постановкой стоп на стенку бассейна; пловец полностью погружается в воду, оказываясь вновь частично в положении на боку. Руки вытягиваются вперед, голова между руками – пловец отталкивается от стенки ногами. Во время отталкивания происходит переход в положение на груди; пловец вытягивается и после скольжения под водой начинает плавательные движения.

Другим вариантом открытого поворота является *открытый плоский поворот при плавании кролем на груди* (рис.8).

При выполнении данного поворота пловец касается стенки бассейна несколько согнутой рукой на уровне противоположного плеча (И.п.1,2). Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости (И.п.3,4). Руки должны помогать вращению: одна отталкивается от стенки, другая подгребает. Во время вращении голова находится над поверхностью воды, и пловец выполняет вдох. Вращение завершается постановкой стоп на стенку бассейна; рука, которая опиралась о стенку, отрывается от нее и направляется под водой вперед; голова и плечевой пояс погружаются в воду (И.п.5).

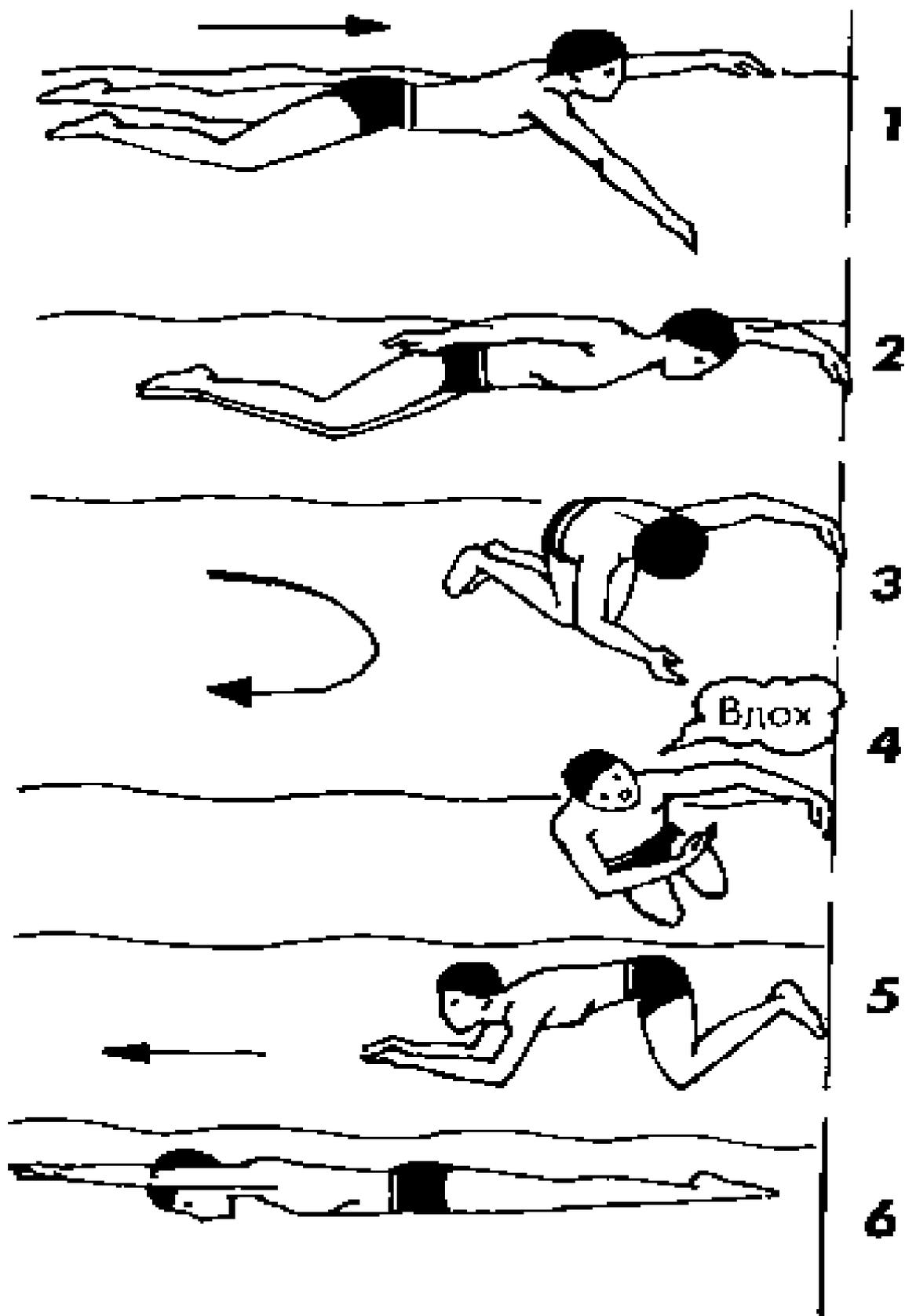


Рис. 8. Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди

Затем руки вытягиваются вперед, кисти соединяются, голова между руками – пловец отталкивается от стенки бассейна и скользит под водой в горизонтальном положении (И.п.6). Последующий выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами кролем и гребка рукой.

Открытый плоский поворот при плавании на спине выполняется следующим образом (рис.9).

В положении на спине пловец касается стенки бассейна на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Руки помогают вращению: одна отталкивается от стенки, другая подгребает (И.п.1,2). Во время вращения голова пловца находится над поверхностью воды; он выполняет вдох (И.п.3). Вращение завершается постановкой стоп на стенку бассейна (И.п.4). Затем пловец погружает плечевой пояс и голову в воду, одновременно вытягивая руки под водой вперед, и начинает отталкивание (И.п.5). После этого он скользит под водой на спине в вытянутом горизонтальном положении (И.п.6).

Последующий выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами кролем на спине и гребка рукой.

К закрытому варианту поворота относится поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди. Его обычно выполняют квалифицированные пловцы.

Повороты при плавании кролем на спине должны обеспечить непрерывность плавания и различаются как открытые и закрытые. Основным условием последних правил соревнований, при повороте, является то положение, что до касания поворотного щита разрешается переворачиваться на грудь из принятого положения на спине, а также совершать только вращательные движения. Кроме этого, касаться поворотного щита можно любой частью тела, не обязательно рукой, а также проплыть под водой не более 15 м.

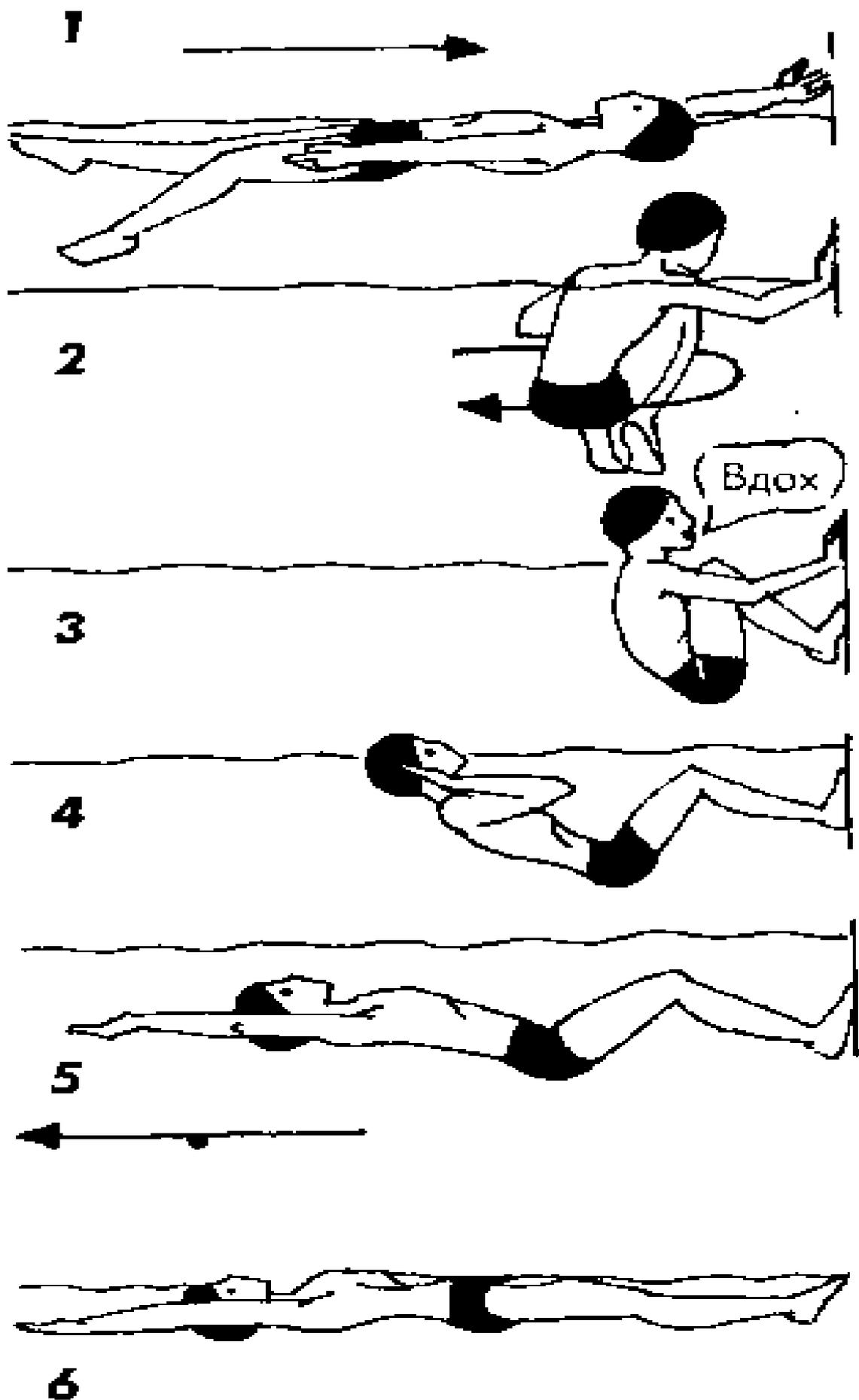


Рис. 9. Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине

Основы спасения утопающего на воде

Ежегодно в России на воде погибает около 30 тысяч человек – гораздо больше, чем в локальных войнах, где применяется современное вооружение. Поэтому важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающего сохранение жизни людей, является спасение утопающих. Из числа погибших на воде более 50% утонувших – люди, не умеющие плавать или нарушающие правила поведения. Поэтому обучение плаванию введено в специальность «Физическая культура» (ППФП – профессионально-прикладной физической подготовки) во всех учебных организациях.

Наиболее распространенным средством ППФП будущих специалистов в условиях вуза являются прикладные виды спорта с их комплексным воздействием на личность студента как плавание. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в целом ряде случаев выступают обязательными средствами ППФП студентов, особенно при воспитании специальных физических качеств, обеспечивающих продуктивную работу в условиях относительно низкой или высокой температуры. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) базируется на профессиограмме врача.

Прикладное плавание решает задачи профессионально-прикладной физической подготовки населения: умение плавать в экстремальных условиях и оказывать помощь тонущим; обучение правилам поведения на воде.

Плавание и купание всегда сопряжено с определенным риском. Пребывание в воде безопасно, если соблюдаются все меры предосторожности. Нарушение правил студентами нередко приводит к несчастным случаям. Руководители и инструкторы-общественники должны знать правила оказания помощи пострадавшему на воде и, что особенно важно, уметь оказать ее своевременно.

При несчастных случаях на воде необходимо уметь пользоваться спасательными средствами, которые должны быть на спасательных станциях, в местах массовых купаний и переправ.

Стандартный спасательный инвентарь включает в себя: спасательные круги, шары, пояса, нагрудники, жилеты, бушлаты, «конец Александра», шесты, багры, кошки.

При отсутствии специальных или подручных спасательных средств, тонущего человека надо спасать вплавь. Действовать при этом нужно быстро, но последовательно.

Очень важно вовремя заметить пострадавшего, правильно оценить ситуацию на воде, свои возможности для оказания результативной помощи, вызвать медицинскую помощь.

Первоочередная задача спасателя – как можно быстрее добраться до тонущего. При этом необходимо помнить, что человек быстрее бегает, чем плавает, и одежда мешает плаванию. Поэтому, по возможности часть расстояния необходимо преодолеть бегом по суше, а одежду желательно быстро снять. Входить в воду в незнакомом месте нужно осторожно.

Плыть нужно быстро, хорошо освоенным способом, но в тоже время, сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Нужно стараться не упускать тонущего человека из виду, учитывать возможный его снос течением или волнами. Подплывать к нему надо со стороны спины, но это не всегда удастся, так как тонущий почти всегда поворачивается к спасающему лицом. Поэтому, за два метра спасатель должен опуститься под воду так, чтобы его плечи оказались на уровне колен утопающего. Затем он одновременно толкает левой рукой правое колено тонущего от себя, а правой рукой резко подтягивает его левое колено. Эти движения поворачивают тонущего спиной к спасателю, который поднимается из воды и может применить необходимый прием транспортировки. Можно просто поднырнуть и, взявшись за таз пострадавшего, развернуть его на спину. Для выбора приема транспортирования, спасатель всегда должен находиться со стороны спины, в том числе и тогда, когда он, отыскав его на дне и взяв под мышки или за волосы, толчком от дна вывел на поверхность воды.

Часто бывают случаи, когда тонущий, потеряв контроль за своими действиями, хватается спасателя за руки, шею или туловище. Эти захваты могут привести к гибели обоих людей. Чтобы избежать этого, надо освоить основные приемы освобождения от захватов. При погружении тонущего человека на дно, необходимо как можно быстрее доплыть, нырнуть и попытаться найти утонувшего. Если это не удалось, то необходимо предпринять планомерный поиск, который осуществляется путем выполнения серий ныряний вдоль дна и последовательного осмотра места утопления.

Нарушив границы плавательной зоны, купающийся может уплыть далеко и ему может не хватить сил возвратиться к берегу. Такому пловцу можно помочь следующим образом: спасатель предлагает опереться руками о его плечи и так транспортирует тонущего к берегу (рис. 10). Тонущий должен помогать

спасателю движениями ног. В случае если помощь оказывают два пловца, то тонущий каждой рукой опирается на одно из плеч каждого пловца.

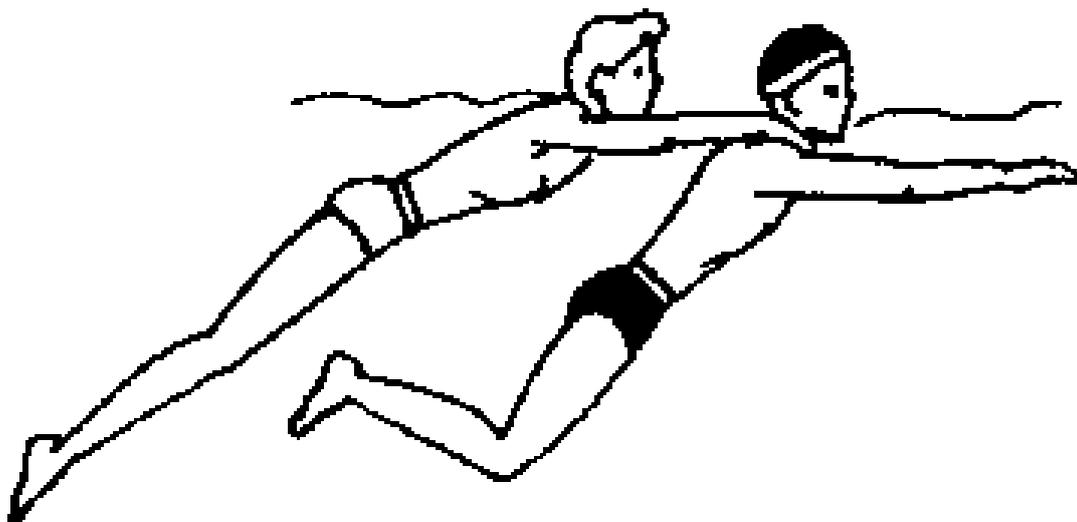


Рис. 10. Транспортировка тонущего оперев его руками на плечи транспортируемого

Транспортировку пострадавшего можно выполнить различными способами. Удобен способ буксировки на спине. Спасатель захватывает ладонями лицо пострадавшего с обеих сторон за челюсть и подбородок и спокойно, не допуская погружений лица в воду, буксирует его к берегу (рис 11).

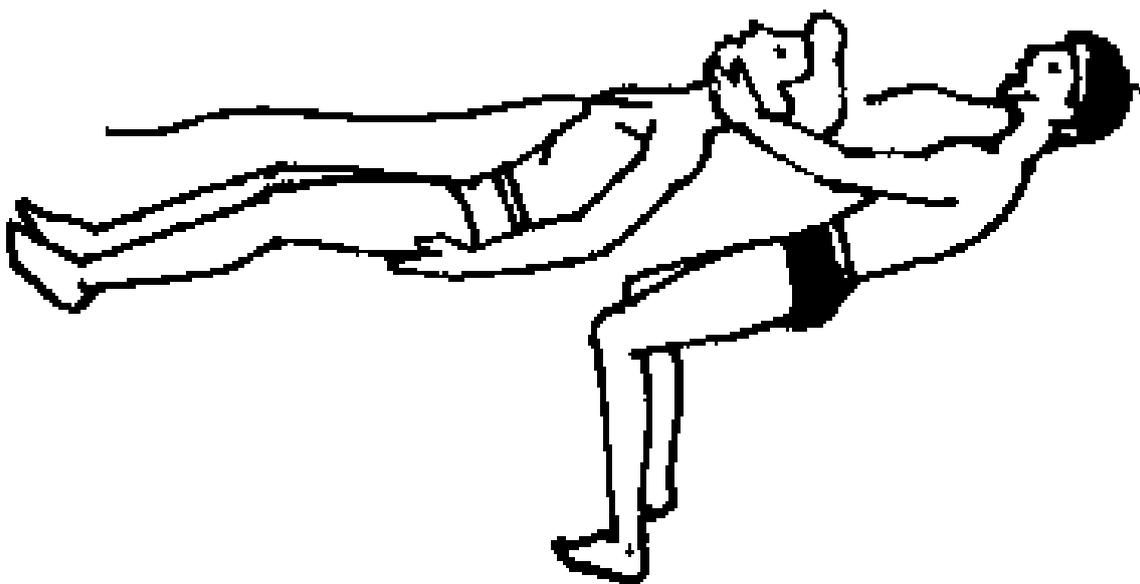


Рис. 11. Транспортировка тонущего за подбородок

Второй способ предусматривает расположение спасателя слева от утопающего. Левую руку спасатель просовывает снизу под левую руку утопающего и обхватывает ладонью подбородок (рис. 12). При этом сам спасающий выполняет движения, как при плавании на боку или кролем без выноса рук.

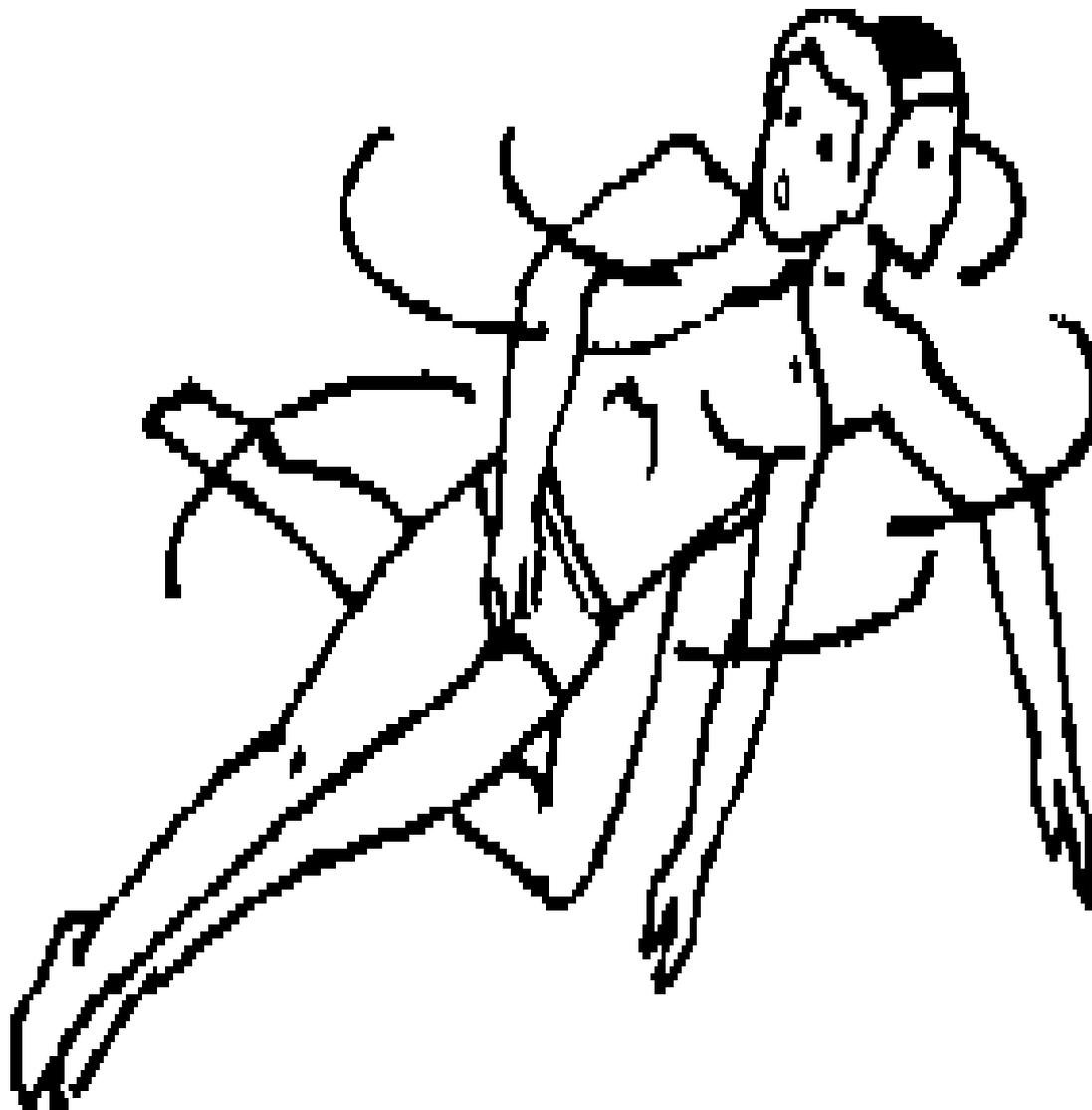


Рис. 12. Транспортировка тонущего за подбородок, пропустив свою руку под одноименной рукой пострадавшего

На берегу необходимо спокойно поговорить с пострадавшим, успокоить его. Чтобы снять нервное напряжение у пострадавшего, желательно дать выпить ему 12-15 капель настойки валерианы. Не исключено, что пострадавший уже на берегу может потерять сознание, а слабый пульс и дыхание при этом сохраняются. В этом случае необходимо дать понюхать пострадавшему вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Можно сбрызнуть лицо и груд-

ную клетку холодной водой. После того, как пострадавший придет в сознание, его следует согреть, дать горячий чай и доставить на медицинский пункт. Если же сознание к нему не возвращается, необходимо сделать искусственное дыхание способом «рот в рот» или «рот в нос», а при необходимости приступить к непрямому массажу сердца.

Оказывая помощь пострадавшему, у которого все признаки утопления налицо, в первую очередь необходимо открыть рот любым способом и удерживать его открытым. При необходимости быстро очистить рот от песка, ила и т.д. Затем из верхних дыхательных путей удаляют воду, положив пострадавшего животом на бедро согнутой в колене ноги спасателя (рис. 13). Придерживая пострадавшего одной рукой в таком положении, чтобы голова и плечи были опущены, другой рукой похлопывают по спине от поясницы к затылку, удаляют воду.



Рис. 13. Удаление воды из легких

Затем пострадавшему под лопатки подкладывают валик из одежды. Это помогает зафиксировать голову в максимально запрокинутом положении, чтобы не допустить западения языка в просвет дыхательных путей. Рот пострадавшего остается открытым благодаря высоко приподнятому подбородку.

Выполняя искусственное дыхание «рот в рот» (рис. 14), спасающий одной рукой поддерживает голову пострадавшего в запрокинутом положении, а другой зажимает нос.

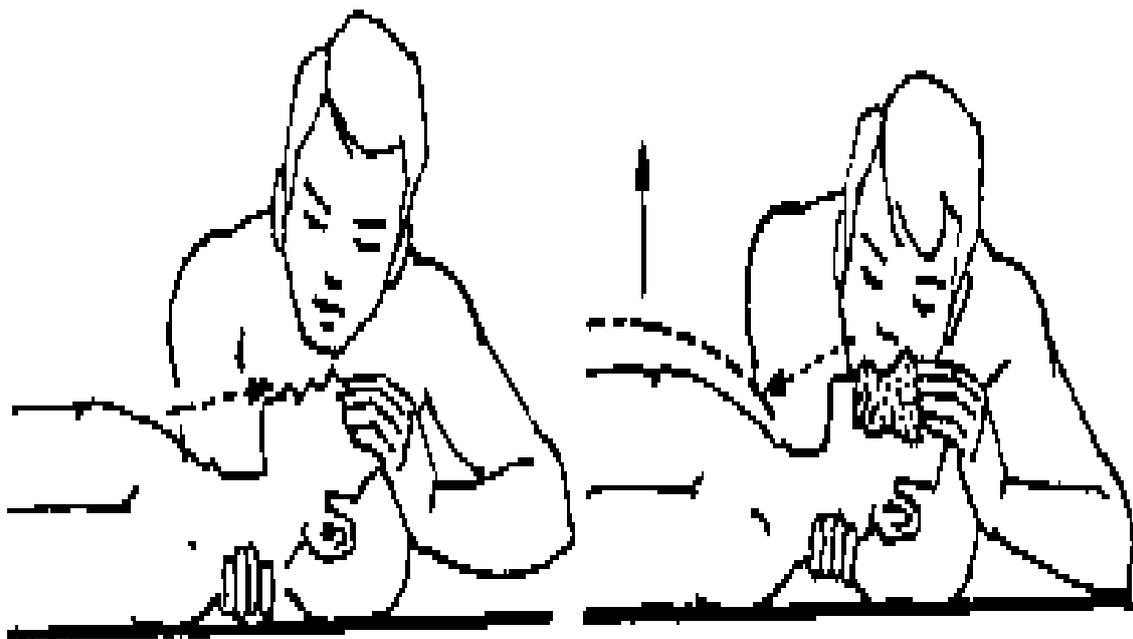


Рис. 14. Способ искусственного дыхания «изо рта в рот»

Глубоко вдохнув и охватив своими губами рот пострадавшего, спасатель выполняет равномерный и энергичный выдох в рот пострадавшего. Вдувание выполняется 2-3 раза подряд и прекращается после того, как грудная клетка пострадавшего несколько расширилась. Вдуть воздух нужно в ритме 16-18 выдохов в минуту.

Искусственное дыхание рекомендуется сопровождать непрямой массаж сердца (рис. 15), который выполняется в момент пассивного выдоха. Непрямой массаж облегчает выдох и массирует сердечную мышцу. Механизм выполнения непрямого массажа сердца следующий. Во время пассивного выдоха пострадавшего кисти рук спасателя накладываются на грудную клетку так, чтобы ладонь лежала на тыльной стороне другой руки и, стоя на коленях слева или справа от пострадавшего, надавливают на грудную клетку в ритме биения сердца 60-72 удара в минуту. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца должны чередоваться, их нельзя производить одновременно. Если рядом

находится два спасателя, то один выполняет искусственное дыхание, а второй непрямой массаж сердца.

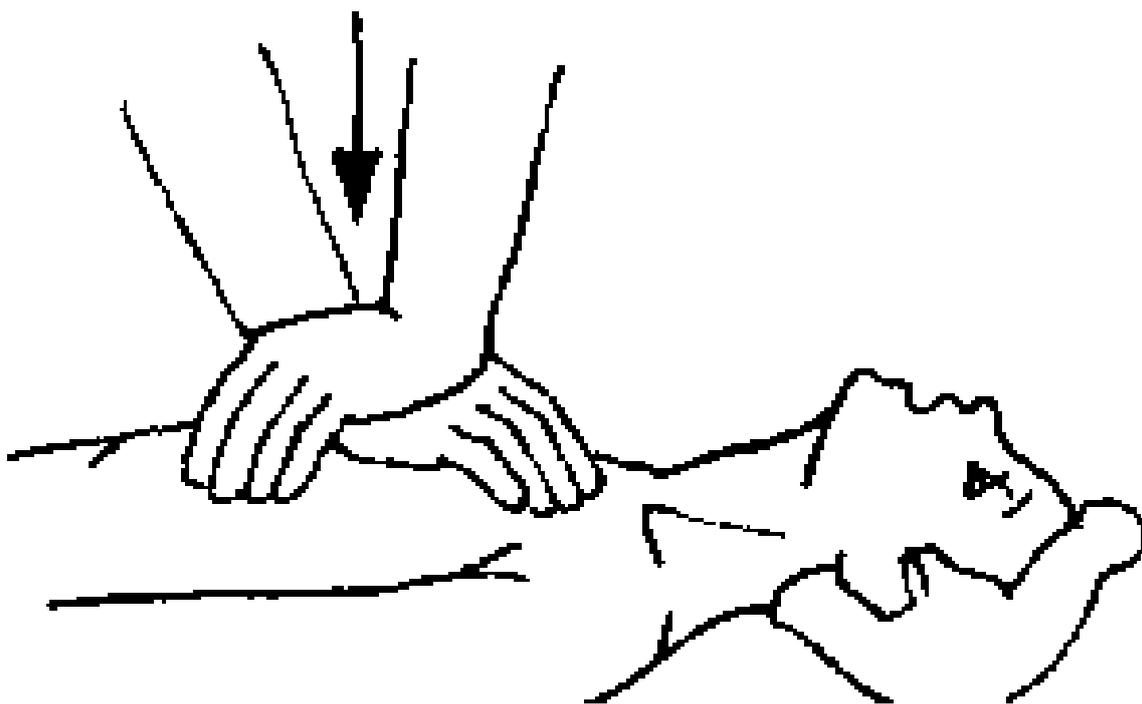


Рис. 15. Внешний (непрямой) массаж сердца

Искусственное дыхание «рот в нос» выполняется в том же порядке, с той только разницей, что оно производится в нос, а рот закрывают рукой. Продолжительность искусственного дыхания и непрямого массажа сердца продолжается до появления у пострадавшего самостоятельного ритмичного дыхания с появлением пульса или смерти, о которой можно судить по появлению трупных пятен.

Несчастные случаи происходят по различным причинам. Вот некоторые из них:

Несоблюдение правил безопасности;

Переоценка своих сил;

Потеря самообладание и незнание правил действия при возникновении опасности.

В любом бедственном положении нужно стараться не терять самообладание, не поддаваться чувству страха. Минутный страх может погубить даже опытного пловца.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Согласно программе по физической культуре и спорту в медицинском университете (для первого курса) в разделе «Плавание» выделено 10 академических часов.

Занятия по обучению плаванию студентов проводят по учебным группам.

В начале учебного года на кафедре физической культуры проводится анкетирование студентов первых курсов с целью выявления студентов, не умеющих плавать, слабо плавающих, умеющих плавать, а также выявляют тех, кто по состоянию здоровья не имеет возможности практически сдавать нормативы по данному предмету. Всех, кто заявили о владении навыком умения плавать, последующем формируются основные группы. Затем, из числа студентов, не владеющих навыком плавания, формируют учебные группы (группа начального обучения), а также формируются группа студентов, которые по состоянию здоровья не имеют возможности практически сдать нормативы по данному предмету (спец. мед. группа).

Группы владеющих навыком плавания и слабо владеющих сдают нормативы и обучаются спортивным способам плавания. Из числа студентов, показавших лучшие результаты, формируются сборные команды БГМУ по плаванию.

Группа не владеющих данным навыком плавания за 4-5 занятий должны ему обучиться и уметь проплыть без отдыха 40-50 м.

На **первом занятии** студентов знакомят с правилами поведения в воде, с сигналами и командами руководителя, которые применяются на занятиях.

Как правило, техника плавания изучается в следующем порядке: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) общее согласование движений.

Каждое упражнение изучается по следующей последовательности:

1. Ознакомление с изучаемым упражнением на суше, в общих чертах. Нецелесообразно совершенствовать выполнение всех деталей движения, поскольку условия выполнения на суше значительно отличаются от таковых в воде.

2. Изучение движений в воде с опорой на месте – при изучении движений ногами в качестве неподвижной опоры используют бортик бассейна, дно или

берег водоема. Движения руками лучше изучать, когда обучающиеся стоят на дне по грудь или пояс в воде.

3. Изучение упражнений в воде с опорой в движении – при разучивании движений ногами широко применяются плавательные доски, движения руками желателно осваивать во время медленной ходьбы по дну, на мелкой части бассейна, или в горизонтальном положении при помощи поддерживающих средств.

4. Изучение упражнений в воде без опоры в движении – все упражнения на данном этапе выполняются после скольжения и во время плавания.

Занятия по плаванию (в бассейне) состоят из трех частей: подготовительная (25-30 мин.), основная (45-50 мин.) и заключительная (5-10 мин.).

Вводная часть занятия включает в себя организацию студентов: построение, проверка, инструктаж по технике безопасности во время занятий плаванием, распределение по группам или парам, объяснения задач урока, выполнение общеразвивающих имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, в вводной части занятия. Их основное назначение – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части, содействие общему физическому развитию студентов. К числу специальных упражнений относят имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца. Специальные упражнения должны быть включены в комплекс утренней зарядки.

Основная часть занятия посвящается обучению и совершенствованию основных двигательных действий и способов плавания, а также сдаче нормативов.

Зачастую главной помехой обучения студентов является их паническая боязнь воды и стеснительность. Преподаватель обязан помнить об этом и принимать меры для того, чтобы студенты в процессе первых занятий расстались с чувством страха.

Если во время занятий заметны первые признаки переохлаждения занимающихся необходимо вывести из воды, заставить насухо вытереться полотенцем, проделать несколько динамических упражнений, одеться. Здесь важно

помнить, что холодовой раздражитель довольно сильный и надолго запоминающийся, и если не учитывать этого, то при последующих занятиях будут выявляться студенты, которые по разным предлогам будут уклоняться от занятий.

Заключительная часть занятия обычно проводится на суше. Она включает в себя построение, проверку студентов, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений и подведение итогов занятия.

При обучении студентов плаванию применяют общеразвивающие и специальные физические упражнения для освоения с водой, подготовительные упражнения для овладения облегченными и спортивными способами плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Рабочий план проведения занятий составляется заранее и на весь год, однако, преподаватель должен учитывать степень усвоения задач предыдущих занятий и в соответствии с этим вносить в план определенные коррективы.

Программа занятий для студентов, не имеющих навыка плавания (группа начального обучения)

В связи с развитием информационных технологий, а также автоматизацией производства современную молодежь все труднее становится привлекать к спортивной деятельности.

Молодежь теряется в мировой паутине интернета, становится апатичными к окружающему миру и мало уделяют время своему здоровью.

Наша задача донести до подрастающего поколения, что занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью общего здоровья нации.

Одним из распространённых аспектов, приводящих к нарушениям метаболизма, является гиподинамия, что впоследствии приводит к возникновению многих заболеваний.

Одной из приоритетных задач преподавателей кафедр физического воспитания вузов выступает пропаганда и мотивация к занятиям физической культурой.

Одним из видов решения данной проблемы и есть привлечения студентов к занятиям плаванием.

Освоение этого жизненно необходимого навыка становится менее возможным в связи с уменьшением престижности и интереса к занятиям спортом, до-

ступности посещения бассейнов. Поэтому актуальным становится вопрос, как привлечь внимание к спортивным занятиям, в частности плаванием, юношей и девушек.

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, воспитание стойких гигиенических навыков;
- изучение основ техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств как сила, гибкость, выносливость, координация движений;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания.

Процесс начального обучения плаванию делится на три этапа:

1. Представление о технике плавания и ознакомление со свойством воды;
2. Обучение элементам техники и способа плавания в целом;
3. Закрепление элементов техники в целом в целом и совершенствование.

На первых 2-3 занятиях преподаватель должен добиться, того чтобы все занимающиеся студенты хорошо освоились в воде где они выполняют различные подводные упражнения (рис.16):

1. Ходьба, держась за бортик бассейна.
2. Аналогичное упражнение в беге.
3. Ходьба со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами.
5. Аналогичное упражнение (пункт 4), но правым боком.
6. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
7. Приседание (оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх).
8. Поочередные движения ногами, отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
9. Аналогичное упражнение (пункт 8), (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
10. Бег с гребковых движений рук.

11. То же с помощью одновременным гребковым движением рук.
12. Бег, спиной вперед, попеременными гребковыми движениями руками.
13. То же, одновременными гребковыми движениями рук.
14. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, ладонями с плотно сжатыми пальцами.
15. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки.
16. Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
17. Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям (пишем восьмерки).
18. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба и бег в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
21. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
22. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
23. Опустившись в воду до подбородка, ходьба и бег в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
24. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
25. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

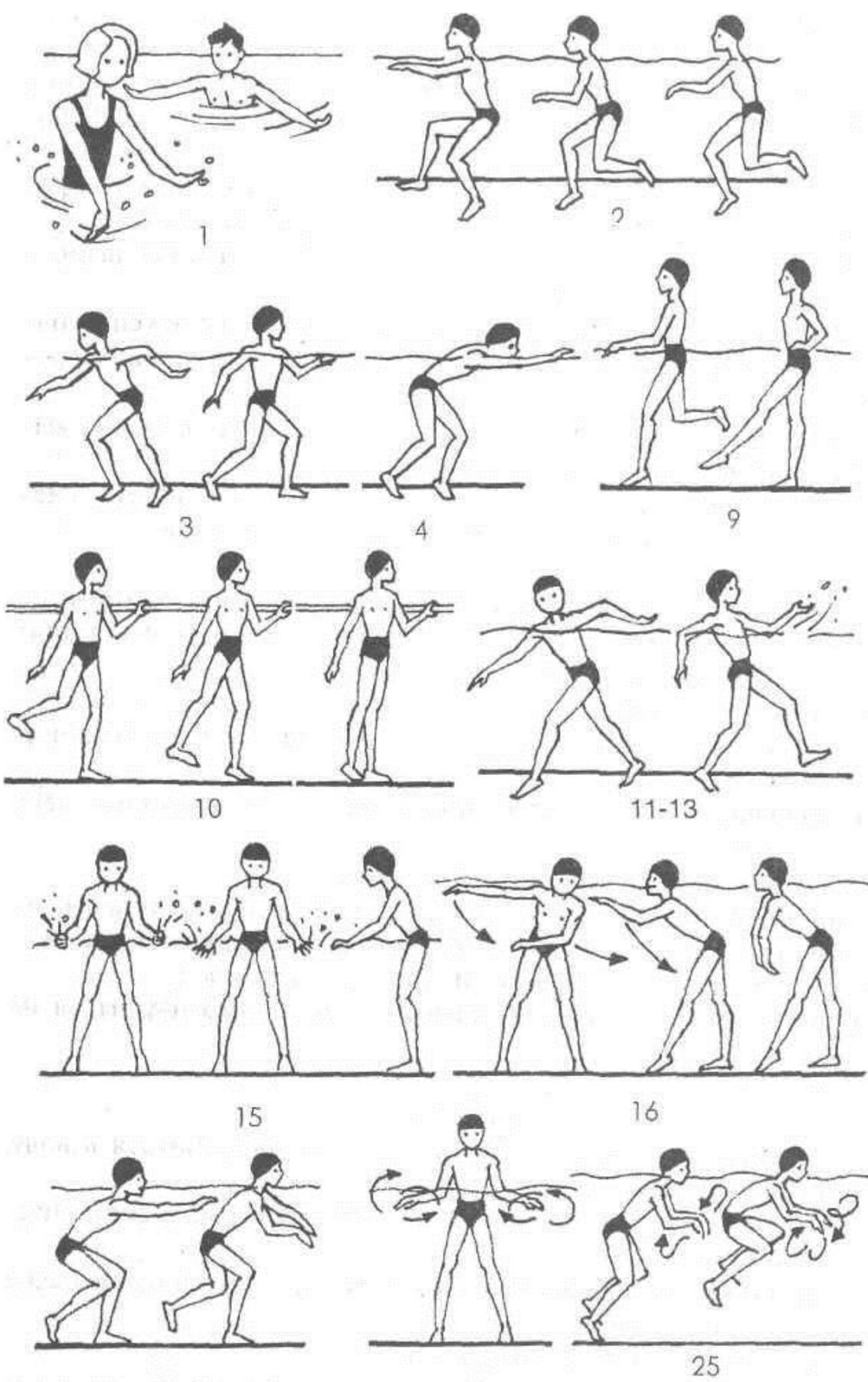


Рис 16. Подводящие упражнения

Мы хотим представить Вам содержание пяти занятий плаванием для студентов группы начального обучения (не имеющих навыка плавать).

Занятие № 1

1. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на воде.
2. Вводная беседа.

Занятие № 2

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше).

Упражнения выполняются в воде:

1. Упражнения на всплытие. Погрузиться под воду, принять горизонтальное положение и всплыть, выполняя вначале держась за руки партнера.
2. Лежание на воде с помощью партнера, на груди и на спине. При лежании на груди лицо опущено в воду.
3. Лежание на груди и на спине без партнера с различными движениями рук и ног.
4. Упражнения «поплавок».
5. Движение ногами как в кроле на груди и спине, опираясь одно руками, держась руками за дорожку или руки партнера.
6. Гребковые движения руками в положении наклона вперед.
7. Упражнения в дыхании, стоя в положении наклона вперед и опустив лицо в воду.

Занятие № 3

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше).

Упражнения выполняются в воде:

1. Повторить упражнения предыдущего урока.
2. Движения ногами, как при кроле на груди и спине в опорном и без опорном положении.
3. Скольжение толчком от дна, от поворотного щита.
4. Скольжение с работой ног, лицо опущено в воду.
5. Плавание с доской одними ногами.
6. Упражнение с выдохом в воду.

7. Движение руками как в кроле на груди в опорном и безопорном положении (в скольжении с задержкой дыхания).
8. Сочетание движений руками с дыханием в опорном положении.

Занятие № 4

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, акцентируя внимание на упражнения в сочетании движений рук кролем с дыханием (выполняются на суше).

2. Беседа об основах техники плавания.

Упражнения выполняются в воде:

1. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ног как в кроле.

2. Упражнения, сочетающие движения руками с дыханием (выдох в воду) в опорном положении, в скольжении на груди и на спине.

3. Плавание с движениями ногами кролем с доской на груди и на спине.

4. Плавание на груди и на спине при задержке дыхания.

5. Проплыть несколько раз как можно большее расстояние любым способом в полной координации.

6. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.

7. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.

8. Упражнения для освоения стартового прыжка (спад в воду головой вниз со стартовой тумбочки, прыжок головой вниз с мостика и стартовой тумбочки).

9. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.

10. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.

11. Плавание с доской, работая ногами, как в кроле на груди не менее 50 м.

12. Упражнение на согласование движений руками и дыхания (стоя на месте, в скольжении).

13. Плавание вольным стилем 50 метров на время (сдача норматива).

14. Свободное плавание.

Занятие № 5

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений с акцентом внимание на движениях в полной координации при плавании кролем на груди и на спине (выполняются на суше).

Упражнения выполняются в воде:

1. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ног как в кроле.
2. Упражнения, сочетающие движения руками с дыханием (выдох в воду) в опорном положении, в скольжении на груди и на спине.
3. Плавание с движениями ногами кролем с доской на груди и на спине.
4. Плавание на груди и на спине при задержке дыхания.
5. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.
6. Упражнения для освоения стартового прыжка (спад в воду головой вниз со стартовой тумбочки, прыжок головой вниз с мостика и стартовой тумбочки).
7. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.
8. Транспортировка тонущего оперев его руками на плечи транспортируемого.
9. Транспортировка тонущего за подбородок.
10. Транспортировка тонущего за подбородок, пропустив свою руку под одноименной рукой пострадавшего.
11. Сдача норматива по спасению тонущего (табл. 4).
12. Свободное плавание.

На первых 2-3 занятиях преподаватель должен добиться, того чтобы все занимающиеся студенты хорошо освоились в воде где они выполняют различные подводные упражнения (рис.16):

**Контрольные тесты по плаванию для студентов
группы начального обучения**

Тест	Оценка				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Плавание 50 м (мин, с)	б/врем				
Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	1,30 – 2,50				
Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	8 – 25				
Женщины					
Плавание 50 м (мин, с)	б/врем				
Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	1,30-2,00				
Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	8 – 25				

**Программа занятий для студентов, владеющих навыком плавания
(основная группа)**

Обучение студентов, проплывающих 25-50 метров, осуществляется с направлением на сдачу нормативов и дельнейшим совершенствованием видов спортивных видов плавания. Поэтому время, отведенное на упражнения для освоения в воде и изучение техники плавания, несколько уменьшено. Основное внимание уделяется различным тренировочным заданиям, подводящих организм обучающихся к сдаче нормативов.

Занятие № 1

1. Вводная беседа.
2. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на воде.
3. Свободное плавание.

Занятие № 2

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, акцентируя внимание на упражнения в сочетании движений рук кролем с дыханием (выполняются на суше).

2. Беседа об основах техники плавания.

Упражнения выполняются в воде:

1. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ног как в кроле.

2. Упражнения, сочетающие движения руками с дыханием (выдох в воду) в опорном положении, в скольжении на груди и на спине.

3. Плавание с движениями ногами кролем с доской на груди и на спине.

4. Плавание на груди и на спине при задержке дыхания.

5. Проплыть несколько раз возможно большее расстояние любым способом в полной координации.

6. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.

7. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.

8. Упражнения для освоения стартового прыжка (спад в воду головой вниз со стартовой тумбочки, прыжок головой вниз с мостика и стартовой тумбочки).

9. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.

10. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.

11. Плавание с доской, работая ногами, как в кроле на груди не менее 50 м.

12. Упражнение на согласование движений руками и дыхания (стоя на месте, в скольжении).

13. Плавание кролем на груди и на спине 50 метров на время (сдача норматива).

14. Свободное плавание.

Занятие № 3

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, акцентируя внимание на движениях в полной координации при плавании кролем на груди и на спине (выполняются на суше).

Упражнения выполняются в воде:

1. Транспортировка тонущего оперев его руками на плечи транспортируемого.
2. Транспортировка тонущего за подбородок.
3. Транспортировка тонущего за подбородок, пропустив свою руку под одноименной рукой пострадавшего.
4. Сдача норматива по спасению тонущего (таб. 5).
5. Плавание кролем на груди и на спине в полном согласовании 6×25 м с выполнением старта и поворота.
6. Свободное плавание.

Таблица 5

**Контрольные тесты по плаванию для студентов
(основной группы)**

Тест	Оценка				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Плавание 50 м (мин, с)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/врем
Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	2,50	2,00	170	160	1,30
Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	25	15	12	10	8
Женщины					
Плавание 50 м (мин, с)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/врем
Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	3 м	2,5	2 м	2 м	2 м
Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	25	15	12	10	8

Занятие № 4

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше).

Упражнения выполняются в воде:

1. Плавание кролем на груди и на спине в полном согласовании 3×50+75м с выполнением старта и поворота.

2. Свободное плавание 10 минут.
3. Плавание кролем на груди дистанций (2×50+100+200+100) с перерывами отдыха от 30 сек. до 90 сек.
4. Свободное плавание.
5. Свободное плавание 10 минут.

Занятие № 5

1. Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше).

Упражнения выполняются в воде:

1. Плавание кролем на груди и на спине в полном согласовании 6×25 м с выполнением старта и поворота.
2. Свободное плавание 10 минут.
3. Сдача норматива 50 м. (табл. 5).
4. Плавание кролем на груди дистанций (75+100+200+50) с перерывами отдыха от 30 сек. до 90 сек.
5. Свободное плавание 10 минут.

Программа теоретических и самостоятельных занятий по плаванию для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (спец. мед. группа)

В настоящее время вопрос аттестации (теоретической) по физической культуре в разделе плавания, становится большой проблемой для студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для реализации данного направления мы разработали теоретический раздел.

В данном разделе имеются рекомендации по организации и проведению занятий для студентов страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, тяжелыми заболеваниями дыхательной системы, послеоперационными и тяжелыми заболеваниями опорно-двигательной системы.

Программа направлена на теоретическое освоение и практическую имитацию техники плавательных движений (табл. 6), с использованием индивидуально-дифференцированного подхода к студентам. Она способствует формированию мышечного корсета, восстановлению правильной осанки. Сочетание плавательных движений со специальными дыхательными упражнениями, позволяет оптимизировать функциональное состояние сердечно-сосудистой, нерв-

ной системы, нормализует артериальное давление, способствует улучшению мозгового кровообращения, повышает адаптационный потенциал студентов. Подготовительные и специальные упражнения по плаванию могут быть использованы в качестве дополнения к стандартной программе по плаванию в основных группах. Для студентов данной группы мы разработали систему оценок контрольных заданий (табл. 7).

Таблица 6

Программа занятий для студентов по состоянию здоровья не имеющих возможность практически сдать нормативы по плаванию

№ занятия	Содержание
1	Плавание – как одна из форм занятия физической культурой Плавание – жизненно важный навык История развития плавания Правила поведения и техники безопасности на занятиях по плаванию
2-3	Особенности обучению техники плаванию: - кроль на груди - кроль на спине Старт: - с тумбы - с воды Повороты
4	Особенности обучению технике прикладного плавания - спасению утопающего - первая помощь при утоплении
5	Практические задания (демонстрация): Комплекс утренний зарядки; Физкультминутка; Физкультпауза. Подготовительные и специальные упражнения для обучения плаванию кролем на груди и на спине и технике стартов и поворотов по плаванию на суше Теоретическое тестирование. Защита реферата.

**Контрольные задания по плаванию для студентов, имеющих
отклонения в состоянии здоровья**

№	Характеристика тестов	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Практические задания											
1	Составить и продемонстрировать перед учебной группой комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядка)	Оценка преподавателя									
2	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений (физ. пауза)	Оценка преподавателя									
3	Подготовительные и специальные упражнения для обучения плаванию кролем на груди и на спине и технике стартов и поворотов по плаванию на суше	Оценка преподавателя									
4	Теоретическое тестирование (кол-во ответов)	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16
5	Защита реферата	Оценка преподавателя									

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 т. / под общей редакцией В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей/ Рубен Гузман. – М.: Попурри, 2013. – 288 с.
3. Плавание. Библия тренера/ Евгения Кононова. – М.: Эксмо, 2014. – 416 с.
4. Абзалилов Р.Я. Значение профессиональной адаптации будущих специалистов на начальном этапе обучения в вузе / Р.Я. Абзалилов, Р.А. Гайнуллин // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9. – С. 42-43.
5. Абзалилов Р.Я. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах / Р.Я. Абзалилов, Р.А. Гайнуллин // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования, том I: материалы Международной учебно-методической конф. – Уфа, 2014. – С. 8-9.

Дополнительная:

1. Плавание. Книга-тренер / И.П.Нечунаев. -М.: Эксмо, 2012. – 272с.
2. Плавание. 100 лучших упражнений/ Блайт Люсеро, перевод Т. Платонова. – М.: Эксмо, 2010. – 280с.
3. Плавание. Развитие координационных способностей/ Машанов В.С., Горбунов Е.О. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 23 с.

Абзалилов Раиль Ямилевич
Гайнуллин Руслан Анварович
Усманов Эльвир Галимович

**Плавание как одна из форм занятий элективного курса
прикладной физической культуры**

Учебное пособие

Лицензия № 0177 от 10.06.1996 г.

Подписано к печати 26.04.2017 г.

Отпечатано на ризографе с готового оригинал-макета,
представленного автором.

Формат 60×84 1/16. Усл.-печ. л. 3,14.

Тираж 20 экз. Заказ № 23.

450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3

Тел.: (347) 272-86-31

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России