

БИБЛИОТЕКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ю. А. Короп,  
С. Ф. Цвек

ОБУЧЕНИЕ  
ДЕТЕЙ  
ПЛАВАНИЮ

КОРОП Ю. А., ЦВЕК С. Ф. Обучение детей плаванию.— К.: Рад. шк.. 1985.— 96 с.— (Б-ка для родителей).— 20 к. 100000 экз.

В пособии даются практические рекомендации и упражнения по обучению школьников младшего возраста плаванию. Читатель познакомится с особенностями детского организма, с организацией здорового быта ребенка в семье и другими полезными сведениями, которые надо знать для правильного физического воспитания вообще и обучения плаванию в частности.

Рассчитано на родителей, может быть использовано также учителями физической культуры, воспитателями групп продленного дня, инструкторами физической культуры пионерских лагерей и ЖЭКов.

Рецензенты:

Шаповалов В. П., зав. кафедрой плавания ДГИФК, канд. пед. наук, доцент, засл. тренер СССР по плаванию;

Борисенко А. Ф., научный сотрудник НИИ педагогики УССР.

**ЮРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ КОРОП  
СТАНИСЛАВ ФЕЛИКСОВИЧ ЦВЕК**

**Обучение детей плаванию**

Зав. редакцией эстетического и дошкольного воспитания *В. Н. Ильченко*, Редактор *Н. И. Мартыненко*. Литредактор *Л. Ф. Фалинская*. Художеств. редактор *Г. И. Грибова*. Технич. редактор *Т. В. Ильченко*. Корректор *Л. С. Командир*.

Информ. бланк № 4684

Сдано в набор 29. 06. 84. Подписано в печать 22. 11. 84. БФ 10826. Формат 60×84/16. Бумага № 2 типографская. Гарнитура литературная. Способ печати офсетный. Условн. лист. 5,58. Уч.-изд. лист. 5,96. Условн. кр.-отт. 5,88. Тираж 100000 экз. Изд. № 29268. Зак. № 1086-4. Цена 20 к.

Издательство «Радянська школа», 252053, Киев, Ю. Коцюбинского, 5.  
Львовская книжная фабрика «Атлас»  
290005. Львов-5, Зеленая, 20.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство всемерно заботятся о воспитании молодого поколения, которое гармонически сочетало бы в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы предусмотрено дальнейшее улучшение физкультурной работы с учащимися, чтобы они росли здоровыми, жизнерадостными, готовыми к труду и защите Родины. Особенное внимание следует уделять детям младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте формируется правильная осанка, развиваются двигательные качества (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость). Физическое воспитание является составной частью общешкольного учебно-воспитательного процесса. В школе проводится большая работа по укреплению здоровья детей, закаливанию и нормальному физическому развитию. Разнообразные занятия подвижными играми, основной гимнастикой, лыжами, туризмом призваны решать воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи, способствовать улучшению физической подготовленности ребят и сдаче нормативов комплекса ГТО. В школьной программе по физической культуре важная роль отводится плаванию, которое имеет большое профилактическое, прикладное и спортивное значение. Однако не все школы имеют условия для обучения детей плаванию. Поэтому больше внимания следует уделить внешкольной форме обучения.

Желаемых результатов можно достичь только при условии совместных действий родителей и педагогов. С этой целью родителям необходимо познакомиться с постановкой физического воспитания в школе. Это поможет установить согласованность и преемственность в деятельности семьи и школы, направленную на физическое воспитание детей вообще и на обучение плаванию в частности.

Научить абсолютно всех хотя бы держаться на воде — задача государственной важности. Анализ происшествий на воде показывает, что основная причина их возникновения — неумение плавать.

Из общего количества несчастных случаев 23% относятся к детям и подросткам до 15 лет. Особенно опасный возраст, по данным статистики, 5—9 лет.

Слабая организация работы по массовому обучению детей плаванию, почти полное отсутствие специализированных баз, недостаточное количество специалистов заставляют нас обращаться к родителям, которые, хорошо зная характер и наклонности ребенка, а также его физическую подготовку и развитие, могут оказать большую помощь.

Рекомендации по обучению детей плаванию надо использовать творчески, осуществляя индивидуальный подход к ребенку. Родители должны поддерживать постоянный контакт с учителем физической культуры и школьным врачом. Учитель хорошо знает уровень физической подготовки детей, может подсказать, как развивать те или иные физические качества для обучения детей плаванию, дать полезные советы по осуществлению физического воспитания ребенка в семье. Школьный врач хорошо осведомлен о состоянии здоровья и физического развития детей, поэтому может помочь в составлении режима дня и дать рекомендации по гигиене сна, питания и проведению закаливающих мероприятий.

## Г Л А В А I. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### § 1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие организма, например, рост ежегодно увеличивается на 3—5 см, а масса на 2—2,5 кг. Большой разницы в развитии между мальчиками и девочками по многим показателям в этом возрасте не наблюдается. Процесс окостенения еще не закончился, поясничная кривизна позвоночника не сформировалась и не укрепилась, кости таза не срослись, скелет легко подвержен деформации. Позвоночник гибок и подвижен. Мышцы и связочный аппарат слабые; поэтому необходимо большое напряжение мышц, чтобы удержать позвоночник в вертикальном положении. В результате неправильного положения тела, односторонней нагрузки и большого мышечного напряжения возможны искривления позвоночника: боковые искривления (сколиозы), плоская, седлообразная, сутуловатая и круглая спина.

В этом возрасте постепенно завершается окостенение костей предплечья и запястья, появляется так называемая устойчивость (жесткость) кисти. Поэтому детям легче овладеть рациональной техникой гребков в спортивных способах плавания.

Мышечная система ребенка развивается довольно интенсивно, но неравномерно: отстают в развитии мелкие мышцы. У школьника 7—8 лет мышцы составляют 27% веса тела, а в 15—33%. Сила мышц рук увеличивается приблизительно на 2 кг ежегодно. В 10 лет сила правой руки достигает 16—17 кг, а в 12 лет — 21—22. Сила мышц кисти у девочек 7—8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11—12 — на 10.

Мышечная система интенсивно совершенствуется за счет развития преимущественно длинных мышц, от которых зависит быстрота и гибкость движений, и в меньшей мере — за счет развития силовых мышц. Повышается арсенал движений руками: дети легко разучивают не только однонаправленные, но и попеременные, перекрестные движения. В этом возрасте дети способны овладеть плавательными движениями с оптимальными амплитудами и

усилиями, освоить основы рациональной координации в спортивных способах плавания.

Мышца сердца у детей младших школьников по своему развитию отстает от мышцы взрослого. Достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощность работы мышц не позволяют небольшой объем сердца и как производное — незначительная величина выброса крови в единицу времени. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит вдвое быстрее, чем у взрослого человека, благодаря большей частоте сердечных сокращений и более быстрому кровообращению. Этим самым обеспечивается интенсивный обмен веществ. У детей частота сердечных сокращений в покое также повышена: в возрасте 8—11 лет она колеблется между 84—90 уд/мин (у взрослых 68—72), а высота кровяного давления во время сокращения сердца — от 96 до 108 мм рт. ст., повышаясь с каждым годом на 3—4 мм.

Хорошая эластичность стенок кровеносных сосудов, относительно невысокий уровень кровяного давления увеличивают функциональные возможности сердца ребенка, которое обильно снабжается кровью, благодаря широкому просвету коронарных сосудов и ускоренному кровообращению. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо и хорошо адаптируется к циклическим упражнениям умеренной интенсивности.

В тесном взаимодействии с системой кровообращения находятся органы дыхания. Они обогащают кровь кислородом, который необходим для окислительных процессов, происходящих в тканях. Окружность грудной клетки намного увеличивается, ее форма становится более приспособленной к выполнению своей функции.

В этом возрасте наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. Меньшая глубина дыхания компенсируется сравнительно большей его частотой — от 20 до 22 раз в минуту, а воздух, который выдыхает ребенок, имеет только 2% углекислого газа (у взрослого человека 4%). Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с 7 до 12 лет увеличивается с 1300 до 2000 см<sup>3</sup>. Намечается дифференциация типов дыхания: у мальчиков диафрагмальное, у девочек — грудное.

Количество воздуха и крови, которые проходят через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых. Овладение правильным дыханием при освоении техники спортивных способов плавания благоприятствует не только развитию сердечно-сосудистой системы (ССС), но и способствует увеличению ЖЕЛ. С 7 лет ЖЕЛ заметно увеличивается, а у детей, занимающихся плаванием, она намного выше. Так, у 8—9-летних пловцов

(со стажем 1—2 года) ЖЕЛ. соответствует 12—13-летним школьникам.

Последовательность, характер и интенсивность физического развития в большой степени определяются деятельностью желез внутренней секреции. С их работой связаны процессы роста как всего организма, так и его отдельных частей, характер и интенсивность процессов обмена веществ, работа мышц и центральной нервной системы (ЦНС), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Железы внутренней секреции формируются и начинают влиять на развитие организма в разные годы жизни ребенка. Так, зубная железа, гормон которой регулирует процесс роста организма, достигает максимального развития к 8—10 годам жизни ребенка; она влияет на развитие организма в период полового созревания. Нарушение функции зубной железы может привести к задержке роста, преждевременному развитию половых желез.

На процессы роста влияет также функция щитовидной железы, которая особенно сильно развивается в течение первых двадцати лет жизни человека. От ее деятельности зависит своевременное прорезывание зубов, развитие многих внутренних органов и головного мозга. Недостаточная деятельность щитовидной железы может привести к ослаблению коры головного мозга и задержке психического развития. Усиление ее функции резко возбуждает ЦНС, нарушает обмен веществ, ускоряет ритм сердечных сокращений и т. п.

Особенную роль в физическом развитии ребенка играют половые железы. В период полового созревания внешний вид человека резко изменяется, деятельность вегетативной и центральной нервной систем становится интенсивнее.

Гипофиз, надпочечная и другие железы внутренней секреции регулируют процессы роста и жизнедеятельности организма. Они ускоряют и задерживают возбуждение и торможение в коре головного мозга. Нормальное развитие и деятельность желез внутренней секреции зависят от выполнения ребенком правильного режима дня и гармоничного физического развития его организма.

В плавании высокие достижения доступны уже в детском и подростковом возрасте. Частично это объясняется анатомо-физиологическими особенностями детей и подростков; эти особенности лучше всего проявляются в условиях водной среды.

В детском возрасте легче освоить технику спортивного плавания. В плавании большое значение имеет плавучесть тела. Дети с меньшим удельным весом обладают лучшей плавучестью. Освоить более экономную и рациональную технику позволяет хорошая гибкость и подвижность в суставах, а плавучесть способствует удержанию тела ребенка у поверхности воды без особых на то

затрат энергии, в результате чего максимум энергии можно использовать на продвижение вперед.

Скорость в плавании зависит от формы и поверхности тела, которые, в свою очередь, определяют обтекаемость, устойчивость, равновесие. По сравнению со взрослым тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и меньшее поперечное сечение, что приводит к уменьшению сопротивления при движении в воде, а значит, с одинаковой затратой сил ребенок плавает быстрее взрослого.

При движении пловца вперед основную работу выполняют мышцы плечевого пояса и рук. К 10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого. Детям в младшем школьном возрасте характерны наибольшие нормы прироста таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость в плавании, что определяет доступность освоения очень сложных навыков.

Дети 7—10 лет в гораздо большей степени, чем дошкольники, способны осмысливать и контролировать свои действия. Школьники становятся более устойчивыми, сдержанными, способны тормозить свои эмоциональные порывы, у них повышаются внимание и сосредоточенность. Примерно с этого возраста начинается обучение технике плавания спортивными способами в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).

С другой стороны, следует учитывать, что у детей в младшем школьном возрасте, в связи с высокой возбудимостью нервных центров, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В этом возрасте дети неусидчивы, очень много двигаются. Они не могут продолжительное время концентрировать внимание на однообразной, монотонной работе. Еще великий педагог К. Д. Ушинский говорил, что дитя требует деятельности беспрепятственно и утомляется не деятельностью, а однообразием и односторонностью. Поэтому нужно разнообразить содержание занятий, широко применять игровой метод, элементы соревнований, что в значительной степени повышает эмоциональность занятий. При этом нужно следить за тем, чтобы ребенок, увлеченный игрой или соревнованием со сверстниками, не получал чрезмерной нагрузки, не допускал ошибок в технике плавания, не нарушал правил поведения на воде.

Так как дети младшего школьного возраста обладают конкретно-образным типом мышления, то они очень быстро разучивают упражнения, хорошо копируют движения учителя, подражают взрослым и своим товарищам, охотно подчиняются указаниям обучающего. Однако нередко нуждаются в подсказке и руководстве со стороны взрослых и старших товарищей. Они овладевают тонкими и координационно-сложными движениями, которые умеренны по амплитуде и не требуют большого напряжения.



Многолетний опыт работы показывает, что в комплексе ГТО наиболее сложно подготовить и сдать нормы по плаванию.

Обучение плаванию — это в первую очередь подготовка психики обучаемого к пребыванию в непривычной среде. Поэтому вопросы психологической подготовки при начальном обучении плаванию приобретают первостепенное значение.

У одних детей процесс обучения плаванию протекает сравнительно легко, без затруднений. У других он вызывает определенные трудности, требующие от обучающего умения проводить специальную психологическую подготовку с этими боязливыми и нерешительными детьми.

Основными психическими факторами, тормозящими обучение плаванию, являются: неприятные и болезненные ощущения, вызываемые попаданием воды на слизистую оболочку глаз, в уши, нос и особенно в ротовую полость, где под действием глотательного рефлекса новичок часто невольно ее проглатывает; страх перед водой, связанный с прежним негативным опытом обучения, наблюдаемыми ранее несчастными случаями; негативные настроения, неверные представления и понятия, связанные с неуверенностью в своих силах, страхом и т. п.

К приемам и методам психологического характера при обучении плаванию относится и так называемая психологическая ориентация: детям следует объяснить основные правила поведения на воде, познакомить с командами и терминами, заострить их внимание на соблюдении строгой дисциплины, постараться вызвать у них чувство уверенности в своих силах.

У детей во время обучения появляются сильные и различные эмоции: здесь и чувство страха перед неизведанным, и радость победы. Поэтому каждому ребенку необходимо как бы организовать небольшой первоначальный успех.

Объяснение упражнения должно снимать чувство страха, доказывать ребенку уверенность в собственной силе и смелости. На первоначальном этапе обучения важно умело управлять бессознательной психической деятельностью детского организма, всячески поддерживать обучаемых в произвольном копировании плавательной техники, попутно объясняя ошибки.

У детей младшего школьного возраста преобладают эмоции и импульсы сегодняшней жизни, т. е. они живут не будущим, а настоящим; в воспитательной работе с пловцами этого возраста надо принимать во внимание в первую очередь положительные эмоции, связанные с овладением спортивными навыками, коллективными игровыми действиями, общением и дружбой друг с другом.

## § 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Человек, погружившись в воду, чувствует потребность в движении: хочется плавать, нырять, работать руками и ногами. Это происходит от того, что в воде возбуждаются нервные окончания (рецепторы), заложенные в коже, возникает обширный поток импульсов, поступающих в мозг и оттуда во внутренние органы, рождая энергию и бодрость.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Какое же влияние оказывают занятия плаванием на организм ребенка?

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей ССС в целом. Человеческое тело, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Ему не приходится выбрасывать кровь вверх и «насосывать» ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка.

Занятия плаванием—лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15—20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки и ЖЕЛ.

Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, вса-

сывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника. Занятия плаванием усиливают обмен веществ, активизируют деятельность органов выделения.

Во время плавания, обычного купания или только пребывания в воде происходят значительные изменения в составе крови. Так, например, у человека, находящегося в воде, температура которой 20 °С, на протяжении минуты количество эритроцитов увеличивается на 20—25%, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов.

Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т. е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Плавание влияет на рост ребенка, корригирует его. Международный симпозиум врачей, на котором обсуждалось влияние спорта на рост детей, отдал бесспорное первенство спортивному плаванию.

Наибольший эффект как корригирующее упражнение при дефектах осанки дает плавание брассом, несколько меньше — кролем на груди и на спине. Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета» (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении).

Плавание — одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций.

Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц (вследствие занятий плаванием) также улучшает осанку.

## **ГЛАВА II. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

### **§ 1. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Физические упражнения, которые дети выполняют дома, дополняют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

Особенно важно проводить физические упражнения во время учебного года, так как большую часть времени ребенок находится в помещении. Занятия в школе, выполнение домашних заданий значительно ограничивают двигательную деятельность учеников. Какие же средства физической культуры можно применять в условиях семьи для того, чтобы улучшить двигательный режим ребенка? Это: утренняя гимнастика, физкультурминуты и физкультурпаузы в перерывах во время приготовления уроков, выполнение домашних заданий по физкультуре, игры и упражнения спортивного характера.

Содержанием этих занятий являются знакомые физические упражнения и их варианты, творчески развитые детьми, а также многочисленные народные игры, которые традиционно передаются из поколения в поколение. Определите время и место для занятий ребенка. Заниматься он может самостоятельно или вместе со сверстниками под вашим руководством.

Занятия в домашних условиях должны не только хорошо сказываться на физическом развитии, но и способствовать формированию положительных черт характера и поведению, помогать ученику лучше учиться, добросовестно выполнять домашние задания. А для этого нужно контролировать действия ребенка, следить, чтобы он не переутомлялся и не нервничал.

Приобретите или изготовьте сами при участии ребенка необходимый инвентарь для игр и спортивных развлечений в зимнее и летнее время.

Для упражнений утренней гимнастики с предметами необходимо иметь короткую скакалку, теннисный мяч, гимнастический обруч диаметром 70—80 см (пластмассовый), гимнастическую палку длиной 75—80 см и диаметром 2,2—2,4 см, два флажка с длинной ручкой 30 см диаметром 1,2—1,5 см, полотнищем (15×20 см) прямоугольной или треугольной формы. Для занятий и развлечений спортивного характера приобретите лыжи, коньки, санки, велосипед и другой спортивный инвентарь.

Утренняя гигиеническая гимнастика имеет немаловажное значение для всей системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, привитие жизненно необходимых навыков и является одним из основных средств внедрения физической культуры в повседневный быт ребенка.

Ежедневные физические упражнения укрепляют различные мышечные группы, увеличивают подвижность суставов, развивают силу и гибкость; совершенствуя движения, гимнастика улучшает их координацию, развивает ловкость. Выполняя гимнастические упражнения, ребенок приучается правильно и глубоко дышать. Бег и прыжки на месте укрепляют мышцы сердца и легких, развивают выносливость. В младшем школьном возрасте окостенение еще не

закончено, поэтому утренняя гимнастика способствует формированию правильной осанки, предупреждает возможные искривления позвоночника. Но основной отличительной чертой является привитие навыка самостоятельного выполнения физических упражнений, что способствует воспитанию у ребенка силы воли, настойчивости и дисциплинированности, приучает к сознательному выполнению своих обязанностей.

Систематичность и качество выполнения упражнений утренней гимнастики контролируют родители. Помогите ребенку преодолеть сонливость, приучите вставать в одно и то же время, и вы окажете ему неоценимую услугу.

Во время сна деятельность отдельных органов и всего организма в целом понижается; дыхание становится поверхностным, редким, замедляется сердечная деятельность, все мышцы тела расслабляются, понижается кровяное давление.

Утреннюю гимнастику делают сразу после пробуждения. Выполняя гимнастические упражнения, мы облегчаем переход от горизонтального к вертикальному положению, от сна к бодрствованию: сонное состояние снимается, появляется хорошее настроение, бодрое состояние готовности к работе. Этому во многом помогает также обтирание и обливание холодной водой.

После 2—3 месяцев систематических занятий гимнастикой мышечная система ребенка укрепляется, улучшается осанка, ЖЕЛ увеличивается на 100—150 см<sup>3</sup>, амплитуда (экскурсия) грудной клетки во время вдоха и выдоха увеличивается на 1—1,5 см, увеличивается также сила мышц рук и туловища. Движения ребенка становятся более ловкими и уверенными.

В процессе занятий утренней гимнастикой ребенок усваивает полезные знания и навыки в области физической культуры и гигиены (как правильно дышать, почему важно систематически выполнять физические упражнения, что такое закаливание организма и т. д.). А включение в комплексы утренней гимнастики специальных упражнений, применяемых на суше при обучении и тренировке по плаванию, будет способствовать лучшему усвоению плавательного навыка.

Решая образовательные задачи, разъясните ребенку, что вдох делают через нос, потому что воздух при этом увлажняется, согревается и очищается. Выдох — через рот, полнее и продолжительнее, чем вдох. Обратите внимание, что дыхание должно быть глубоким. Каким же образом происходит дыхание? Вследствие отрицательного давления в легких воздух выдыхается автоматически сразу же за вдохом, который производится при помощи дыхательных мышц.

Научить правильно дышать ребенка 6—9 лет можно при помощи имитационных упражнений, изображающих рубку дров или

другие трудовые движения, которые сопровождаются возгласами «ах» и «ух». Вдох делают во время движений, способствующих расширению грудной клетки (например, разведение рук в стороны), а выдох — ее сужению (наклон вперед, опускание и сведение рук).

Вследствие систематического выполнения утренней гимнастика постепенно становится для ребенка привычным делом, и перерыв в занятиях воспринимается как нарушение установленного порядка.

Разъясните ребенку значение ежедневных занятий утренней гимнастикой, вызовите у него желание воспитывать свою волю, стать сильным, закаленным. В школе учитель физкультуры учит детей правильно выполнять гимнастические упражнения и разучивает с ними комплексы упражнений утренней гимнастики, рассчитанные на 2—3 недели самостоятельного выполнения дома. Поговорите с учителем, получите от него советы и консультации по выполнению утренней гимнастики дома, чтобы не было расхождений со школьными требованиями.

Пример родителей — лучший метод убеждения. Если вы сами занимаетесь утренней гимнастикой, показывая, как правильно выполнять движения, дышать, — это лучше всяких разговоров о пользе утренней гимнастики. Ребенок убеждается в ее пользе, так как видит, что ею занимаются родители.

Не забывайте, что у учеников младшего школьного возраста есть такая особенность: активно заниматься тем, что дает быстрый и очевидный эффект. И если в течение короткого отрезка времени они не ощутят результатов от занятий утренней гимнастикой, то могут прекратить ее выполнение или будут делать от случая к случаю. Это бывает вследствие недостаточной разъяснительной работы родителей и учителей физической культуры.

Нет родителей, которые не хотели бы, чтобы их ребенок был здоровым, хорошо учился, вовремя готовил домашние задания и выполнял режим дня. Ребенок в свою очередь стремится быть сильным и ловким. Таким образом, объединение этих желаний и усилий необходимо использовать для укрепления здоровья ребенка.

Приготовьте вместе с ребенком еще с вечера все необходимое для утренней гимнастики: одежду, коврик, полотенца, таз, кувшин с водой, чтобы до утра она нагрелась до комнатной температуры.

Перед тем, как ребенок начнет делать утреннюю гимнастику, нужно проветрить помещение. Зимой утреннюю гимнастику выполняют при открытой форточке, весной и осенью — при открытых окнах, а летом занятия желательно проводить во дворе.

Упражнения утренней гимнастики в помещении как мальчикам, так и девочкам рекомендуется выполнять в майке, трусах и та-

почках, а на свежем воздухе весной и осенью — в тренировочном костюме.

В утреннюю гимнастику для младших школьников включают упражнения для общего развития и корригирующие упражнения.

Упражнения должны быть простыми, не забирать много времени и иметь оздоровительную и образовательную направленность. Каждое занятие утренней гимнастикой начинают с ходьбы на месте или движения в обход по комнате, высоко поднимая бедра, движения руками широкие, спина слегка выпрямлена, голова — прямо.

Первое упражнение — дыхательное. Оно способствует увеличению подвижности грудной клетки, суставов плечевого пояса и рук. Дыхательные упражнения выполняют в медленном темпе. Следующие упражнения включают всевозможные движения из известных исходных положений, которые положительно влияют на основные группы мышц всего тела. Подбирайте упражнения так, чтобы работа одних групп мышц чередовалась с отдыхом других. Последним упражнением комплекса должен быть бег или прыжки на месте. Их назначение — воздействовать на органы кровообращения и дыхания, активизировать работу сердца и легких, улучшить обмен веществ. Прыжки на месте и бег обязательно заканчивают спокойной ходьбой в течение 2—3 мин с сохранением правильной осанки.

Во время выполнения упражнений следите за дыханием ребенка. Каждое упражнение повторяют 6—10 раз. После утренней гимнастики — водные процедуры.

К другим видам физических упражнений, которые ученики выполняют дома, относятся физкультминуты и физкультпаузы, подвижные и спортивные игры и развлечения, домашние задания по физкультуре.

Известный русский физиолог И. М. Сеченов разработал учение об активном отдыхе и доказал, что работоспособность человека восстанавливается быстрее, если процесс возбуждения на некоторое время переключается на другие центры коры головного мозга. Таким образом, физкультминуты и физкультпаузы предназначены для того, чтобы предупредить утомление во время учебной деятельности.

Родители должны не только рассказать о значении физкультминуты, но и научить ее выполнять, следить, чтобы он своевременно и правильно выполнял упражнения. В комплексы упражнений для проведения физкультминуты включайте упражнения, типа потягиваний и прогибаний. Если ребенок долго держал ручку, предложите ему разные движения руками, сгибание и разгибание пальцев, встряхивание кистями.

При долгом сидении нарушается кровообращение и происходит застой крови в нижних конечностях. Поэтому необходимы упражнения для ног. Например, выпрямление ног, вставание и приседание,

ходьба на месте, подскоки. Физкультминута продолжается 2—3 мин и состоит из 3—5 упражнений, охватывающих основные группы мышц. Во время выполнения упражнений необходимо ритмично чередовать фазы напряжения и расслабления мышц. Тонус мышц передней части туловища имеет естественное преимущество над тонусом задней поверхности, что является одной из главных причин нарушения правильной осанки: сутулость, наклон головы вперед, опускание плеч. Поэтому основное внимание следует уделять укреплению мышц задней поверхности туловища. Отдавайте предпочтение упражнениям с прогибанием туловища и сильным напряжением мышц спины.

Сигнал к выполнению физкультминуты — ослабление внимания ребенка. Более или менее активное внимание младших школьников продолжается 25—30 мин.

Физкультминуту лучше выполнять после приготовления домашних заданий по одному или двум предметам. Перед этим нужно проветрить комнату. Каждое упражнение повторяют 6—10 раз. Сначала делают упражнения типа потягиваний с движением рук, затем для ног и туловища. Последнее упражнение должно быть успокаивающее, переключающее внимание на продолжение работы.

Во время выполнения домашних заданий можно делать физкультпаузу, которая отличается от физкультминуты содержанием и продолжительностью. Физкультпаузы продолжаются 5—10 мин и выполняются после 45—60 мин учебной работы. В комплексы физкультпауз входят физические упражнения, которые строятся по тому же принципу, что и физкультминуты, но количество их увеличивается до 5—7. При благоприятных погодных условиях физкультпаузы лучше проводить на спортивной площадке или возле дома. Сюда же входят бег, прыжки, подвижные игры имитационного характера.

Ниже приводим примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей 6—10 лет.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ

### Комплекс № 1. Упражнения без предметов

I. 1—4 — ходьба на месте на носках, руки вверх (вдох); 5—8 — руки вниз, ходьба на месте (выдох). Выполнить до 80 шагов в медленном темпе.

II. И. п. \* — стойка ноги врозь. 1—2 — сжимая пальцы в кулаки, силой согнуть руки в стороны над плечами (вдох); 3—4 — и. п.

\* и. п. — исходное положение



(выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Для лучшего выполнения упражнения предложите детям «показать мускулы».

III. И. п. — стойка ноги врозь, ступни параллельно. 1 — глубокое приседание на всей ступне, опираясь руками на колени, локти в стороны (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. 1—2 — поворот туловища вправо; 3—4 — поворот туловища влево. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать.

V. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Выполняя упражнение, ступни и плечи с места не сдвигать, дышать равномерно, без задержек.

VI. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх. На каждый счет менять положение ног с амплитудой движения в пределах 45—60°. Повторить 10—15 раз каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное. Ноги держать напряженно и не сгибать, пятками о пол не ударять. Головы не поднимать.

VII. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты возле груди, кисти сжаты в кулаки. 1 — поворачивая туловище вправо, быстро выпрямить левую руку вперед (нанести «удар»); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой. Повторить 8—10 раз каждой рукой в среднем темпе. Наносить удары в одну точку (воображаемую). Дыхание произвольное, равномерное.

VIII. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Подскоки на месте на обеих ногах со сменой положения ног. Выполнить до 25 подскоков и перейти на ходьбу на месте.

## Комплекс № 2. Упражнения с флажками

I. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться, посмотреть вверх (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Флажки держать так, чтобы они были как бы продолжением руки.

II. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — руки вперед и в стороны (вдох); 3—4 — руки вперед и вниз (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать и выше уровня плеч не поднимать.

III. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — поворот туловища вправо, дугами вперед руки вверх (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 4—6 раз в каждую сторону в медленном темпе. Ноги держать напряженно, пятки от пола не отрывать, смотреть на флажки.

IV. И. п. — основная стойка (о. с.), руки в стороны. 1—2 —

приседание на носках, руки вперед, колени разведены (выдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Туловище держать вертикально (во время приседаний).

V. И. п.— лежа на груди, руки вперед, кулаки на полу. 1—2 — прогнуться, поднимая флажки (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Рук не сгибать.

VI. И. п.— то же. 1 — поворачивая правую руку ладонью наружу, сделать загибающее движение в сторону и вниз к бедру (вдох); 2 — провести руку верхом и положить ее назад на пол (выдох); 3—4 — то же левой рукой. Повторить 4—5 раз каждой рукой в медленном темпе. Голову поворачивать в сторону руки, которая делает движение. Движение производить равномерно, не спеша.

VII. И. п.— стойка ноги врозь. 1—2 — наклон вперед, руки назад (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Ног не сгибать, руки отводить как можно дальше.

VIII. И. п.— о. с. 1 — прыжок на обеих ногах, руки в стороны; 2 — прыжок на обеих ногах, руки вниз. Выполнить до 30 прыжков на носках и перейти на ходьбу на месте.

### **Комплекс № 3. Упражнения с хлопками ладонями**

I. И. п.— стойка ноги врозь. 1—2 — поднимаясь на носках, руки через стороны вверх, хлопок ладонями над головой (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Во время хлопков смотреть на руки.

II. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед. 1 — поворот туловища вправо, руки вперед, хлопок ладонями (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 4—6 раз в каждую сторону в медленном темпе. Ноги держать напряженно, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— о. с. 1 — наклон вперед, руки назад, хлопок под коленями (выдох); 2—3 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Ног в коленях не сгибать.

IV. И. п.— о. с., руки в стороны, ладони вперед. 1—2 — приседание на носках, руки вперед, хлопок ладонями (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Во время приседаний туловище держать вертикально, колени разводить в стороны.

V. И. п.— лежа на спине, руки в стороны, ладонями вперед. 1—2 — согнуть ноги, колени прижать к груди, хлопок ладонями под ногами (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

VI. И. п.— лежа на груди, руки вдоль туловища, голова повернута щекой к полу. 1—2 — прогнуться, поднимая голову, ноги и руки назад, хлопок ладонями (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повто-

рять 6—8 раз в среднем темпе. Опуститься в исходное положение то левой, то правой щекой к полу и расслабиться.

VII. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — взмах ногой вперед, хлопок ладонями под ней (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 4—6 раз каждой ногой. Ноги не сгибать, с места не сходить.

VIII. Подскоки на месте на обеих ногах с хлопками ладонями спереди и сзади. Сделать 25 подскоков и перейти на ходьбу на месте.

### **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8 ЛЕТ**

#### **Комплекс № 1. Упражнения без предметов**

I. И. п.— о. с. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — руки вперед (выдох); 3 — руки вверх, посмотреть на них (вдох); 4 — руки через стороны вниз в исходное положение (выдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

II. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, коснуться руками носка левой ноги (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3 — наклон вперед; коснуться руками носка правой ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Ноги не сгибать. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

III. И. п.— о. с., руки к плечам. 1—2—3 — пружинистые приседания на носках, руки вперед (выдох); 4 — и. п. (вдох). В положении руки к плечам плечи развернуть, локти прижать к туловищу. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

IV. И. п.— стойка на коленях, руки в стороны. 1 — прогибаясь и поворачивая туловище вправо, коснуться пальцами правой руки пяток (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Следить, чтобы во время поворота дети не садились на пятки и не сдвигали с места колени. Голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

V. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — взмах левой ногой вперед и хлопок ладонями под ней (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3 — взмах правой ногой вперед и хлопок ладонями над ней (выдох); 4 — и. п. (вдох). Ноги не сгибать. Повторить 8—10 раз в медленном темпе.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — согнуть правую ногу, руки в стороны (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3 — согнуть левую ногу, руки в стороны (выдох); 4 — и. п. (вдох). Туловище держать прямо. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

VII. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести назад. 1 — наклон вперед, руки в стороны, прогнуться в пояснице, отвести голову назад (выдох); 2 — и. п. (вдох). Ноги не сгибать. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

VIII. И. п.— о. с., руки на пояс. Подскоки на обеих ногах. Выполнить 25—30 подскоков и перейти на ходьбу на месте в замедленном темпе. Дыхание ритмичное, без задержек.

### **Комплекс № 2. Упражнения с большим мячом**

I. И. п.— о. с., мяч впереди, 1—2 — отставляя правую ногу назад на носок, мяч вверх, потянуться, прогнуться и посмотреть на мяч (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). То же с другой ноги. Повторить 5—6 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мяч на голове. 1—2 — прогнуться, наклон вперед, руки вверх, смотреть на мяч (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Ноги не сгибать. Прогнуться в пояснице.

III. И. п.— стойка ноги врозь, мяч внизу. 1—2 — руки вперед, повернуться направо, ударить мячом о пол у правой пятки, поймать мяч, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону поочередно в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать и не сгибать. Дыхание произвольное, равномерное.

IV. И. п.— о. с., мяч внизу. 1 — выпад правой вперед, положить мяч около ступни (выдох); 2 — толчком правой ноги возвратиться в исходное положение без мяча (вдох); 3 — выпад левой вперед, взять мяч (выдох); 4 — толчком возвратиться в исходное положение (вдох). Повторить 5—6 раз каждой ногой в среднем темпе. Выпад как можно шире.

V. И. п.— о. с., мяч сверху. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на мяч (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону в среднем темпе. Руки не сгибать, вперед не наклоняться.

VI. И. п.— сед на полу, мяч возле колен слева. 1—4 — поднимая слегка согнутые ноги, прокатить мяч под ногами и опустить ноги на пол в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону в среднем темпе. Туловище назад не отклонять, держать ровно.

VII. И. п.— лежа на спине на полу, мяч держать между ступнями выпрямленных ног. 1 — согнуть ноги вперед (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Сгибая ноги, держать голени горизонтально.

VIII. И. п.— о. с., руки на пояс, мяч на полу. Прыжки вперед и назад через мяч, разводя и сводя ноги. Выполнить до 35 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

### **Комплекс № 3. Упражнения с обручем**

I. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч обеими руками с двух сторон (выдох); 2 — встать

(вдох); 3 — присесть, положить обруч (выдох); 4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— то же. 1 — присесть, взять обруч обеими руками с двух сторон (выдох); 2—4—встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться, посмотреть на обруч (вдох); 5—7 присесть, положить обруч (выдох); 8 — и. п. (вдох). Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

III. И. п. — сед на полу, обруч вертикально на коленях. 1—4—сгибая ноги, поочередно просунуть их в обруч и выпрямить; 5—8 — то же, но в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное, равномерное.

IV. И. п.— лежа на спине, обруч горизонтально на груди. 1—2 — поднимая обруч и сгибая ноги, просунуть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3—4 — просунуть ноги назад и повернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Лежать ровно, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

V. И. п.— сед на полу, ноги врозь, зацепив обруч носками и держа его прямыми руками в наклонном положении. 1—2 — перекат на спину, коснуться лопатками и затылком пола; 3—4 — перекат вперед в исходное положение. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать. Во время движения назад обруч тянуть руками к себе, а двигаясь вперед — нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Ноги держать напряженно, пятки от пола не отрывать.

VII. И. п.— стойка ноги врозь, обруч вертикально над головой. 1 — наклон вправо, посмотреть на обруч (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

VIII. И. п.— о. с., держась руками за обруч, стоящий спереди вертикально. Прыжки на обеих ногах, обруч с места не сдвигать. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9—10 ЛЕТ**

### **Комплекс № 1. Упражнения без предметов**

I. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам, локти прижать к туловищу. 1 — поворот туловища влево, руки вверх (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

II. И. п.— о. с. 1 — упор присев (вдох); 2 — разгибая ноги, упор стоя согнувшись (выдох); 3 — выпрямиться, согнуть руки в стороны (вдох); 4 — руки вниз (выдох). Во время выполнения упражнения четко фиксировать каждое положение (туловище не поднимать, если ноги не будут полностью выпрямлены). Сгибая руки в стороны, локти не опускать, держать отведенными немного назад. Повторить 8—10 раз в медленном темпе.

III. И. п.— о. с., руки на пояс. 1—2—3 — пружинистые приседания на носках, руки вперед, в стороны вверх (выдох); 4 — и. п. (вдох). Приседая на носках, туловище держать вертикально, колени разводить. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. 1—2 — два круга руками внутрь; 3—4 — два наклона в левую сторону (пружинисто); посмотреть на руки. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе. Следить, чтобы дети не наклоняли туловище вперед. Дыхание равномерное.

V. И. п.— о. с. 1 — прижать руками к груди колено левой ноги (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3 — то же правой ногой (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 4—6 раз каждой ногой. Выполняя упражнение, не наклоняться вперед и не сгибать опорную ногу.

VI. И. п.— сед ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон к левой ноге, правую руку вперед до касания, левую — назад (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же к правой ноге. Ноги не сгибать. В исходном положении спину и голову держать прямо. Повторить 8—10 раз.

VII. И. п.— упор стоя на коленях. 1—2 — левую ногу назад на носок, правую руку в сторону — вверх; голову вправо (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). То же другой рукой и ногой. Повторить 8—10 раз в медленном темпе поочередно каждой рукой и ногой.

VIII. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь с хлопком над головой; 2 — прыжок в исходное положение. Выполнить до 35 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Следить за равномерным дыханием и правильными прыжками (на носках).

### **Комплекс № 2. Упражнения на низкой скамейке (табуретке или кубе)**

I. И. п.— сед продольно, прогнувшись, хват за передний край скамейки. 1—2 — дугами вперед руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Ноги не сгибать и от пола не отрывать.

II. И. п.— сед верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — поворот туловища направо, руки к плечам (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Ноги с места не сдвигать.

III. И. п.— сед продольно, прогнуться, руки за голову. 1—3 — пружинистые наклоны вперед, руками коснуться носков (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги не сгибать и от пола не отрывать.

IV. И. п.— сед продольно, хват за дальний край скамейки. 1—2 — поднимая ноги вверх — угол; 3—4 — медленно опустить ноги в исходное положение. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Ноги и руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание произвольное.

V. И. п.— упор сидя продольно на скамейке. 1—2 — упор лежа сзади, прогнуться, голову отвести назад (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Ноги с места не сдвигать и не сгибать.

VI. И. п.— левая нога на скамейке. 1 — руки дугами вперед — вверх (вдох); 2—3 — пружинистые наклоны вперед, руками коснуться носка левой ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе к каждой ноге. Ноги не сгибать. Пытаться головой коснуться колена.

VII. И. п.— сед продольно на скамейке, хват руками за дальний угол. 1 — сгибая ноги, пятками коснуться переднего края скамейки; 2 — выпрямить ноги вперед — вверх; 3—4 — медленно опустить ноги в исходное положение. Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Руки не сгибать, туловище назад не отклонять.

VIII. И. п.— правая нога на скамейке, руки на поясе. 1—7 — прыжки на левой ноге, опираясь правой ногой о скамейку; 8 — прыжком поменять положение ног. Повторить 4—6 раз на каждой ноге в среднем темпе и перейти на ходьбу на месте. Дыхание произвольное.

### **Комплекс № 3. Упражнения с малым мячом**

I. И. п.— стойка ноги врозь; мяч в правой руке. 1 — правую руку через сторону вверх; 2 — левую руку через сторону вверх; 3 — отводя руки назад, прогнуться, передать мяч в левую руку, посмотреть на него; 4 — дугами наружу руки вниз. Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Руки не сгибать. Дыхание равномерное.

II. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — наклон к левой ноге, передать мяч в левую руку под ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону в среднем темпе. Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— упор сидя сзади на полу, мяч возле ступней. 1—2 — поднимая ноги вперед — вверх, перекатить мяч к туловищу (выдох); 3—4 — опустить ноги, обеими руками положить мяч на ко-

лени и вернуться в исходное положение (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Туловище назад не отклонять, ноги не сгибать и, опуская, о пол не ударять.

IV. И. п.— о. с., мяч в правой руке. 1 — согнуть вперед правую ногу, мяч под колено; 2 — отвести согнутую ногу назад, руки назад — в стороны; прогнуться; 3 — согнутую ногу отвести вперед, взять мяч из-под колена левой рукой; 4 — и. п., мяч в левой руке. То же с другой ноги. Повторить 5—6 раз поочередно каждой ногой в медленном темпе. Опорную ногу не сгибать, с места не сходить. Дыхание равномерное. Сначала упражнение выполнять без мяча.

V. И. п.— о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — взмах правой ногой вперед вверх, передать мяч под коленом в левую руку (выдох); 2 — опустить ногу, руки в стороны, мяч в левой руке (вдох). То же под другой ногой. Повторить 10—12 раз в среднем темпе. Передавать мяч под выпрямленной ногой, пятку опорной ноги от пола не отрывать.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1—2 — сгибая левую ногу, левую руку вверх, выпустить мяч и поймать его правой рукой (выдох); 3—4 — выпрямляя ногу, возвратиться в исходное положение, мяч в правой руке (вдох). То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону в медленном темпе. Наклон делать как можно больший, чтобы руки были в горизонтальном положении и мяч падал точно на ладонь руки, которая находится внизу. Руки стараться не приближать одну к другой. В момент броска смотреть на мяч.

VII. И. п.— стойка ноги врозь, меньше ширины плеч, мяч в руках внизу. 1—2 — подбросить мяч вверх, быстро присесть, конуться одной рукой пола и, выпрямляясь, поймать мяч обеими руками. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Приседать на всей ступне, с места не сходить. Пола касаться поочередно каждой рукой. Дыхание равномерное.

VIII. И. п.— стойка на левой ноге, левая рука с мячом в сторону, правая на пояс. 1—8 — прыгать на левой ноге вокруг воображаемой опоры — мяча. То же на другой ноге, мяч в правой руке. Повторить 5—6 раз и перейти на ходьбу на месте.

#### **УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**

1. Потягивание. Поднимая руки вверх, вдохнуть. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

2. Круговые вращения туловищем. Наклоняясь вперед, вдохнуть. Повторить 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе.



3. Поднимая руки вверх, вдохнуть, опуская — выдохнуть. Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Не напрягаться.

4. Наклоны туловища вперед с доставанием пальцами рук пола. Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги в коленях не сгибать, мышцы коленных суставов расслабить.

5. Вращение туловища. Повторить 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе. Стараться ноги и таз не смещать.

6. Упор на выпрямленных руках (на две табуретки, ручки кресла и т. п.), ноги вытянуты вперед, пятками касаются пола. Сместить плечевые суставы вниз, поднимая себя этим движением вверх. Расслабить мышцы плечевых суставов, «уронить» тело вниз (плечевые суставы смещаются до отказа вверх). Повторить 3—4 раза.

7. Перенести вес тела на одну из ног. Вторую ногу отвести немного вперед и маховым движением послать ее до отказа назад. Во время движений ногой назад таз подать вперед. Выполнять и на правой, и на левой ноге по 6—8 раз. Опорную ногу не смещать.

8. Взять в обе руки по гантеле (0,5—1 кг). Руки опустить вдоль туловища, максимально расслабив мышцы рук и плечевого пояса. Поднять плечевые суставы вверх, как бы пожимая плечами. Расслабить мышцы плечевого пояса — «уронить» гантели, не выпуская их из рук. Повторить 3—4 раза. Упражнение можно начинать без груза, используя вместо него вес самой руки.

9. Руки поднять вверх, ладони повернуть вперед. Выполнять круговые движения с максимально расслабленными мышцами вперед и назад, двумя руками одновременно, двумя руками поочередно и двумя руками с одновременным движением в передне-заднем направлении по 8—10 раз в различных вариантах.

10. Повороты головы направо (налево) мягким движением, без излишнего напряжения мышц, с акцентированием усилия к концу поворота и полным расслаблением всех мышц шеи к концу движения. Повторить 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

11. Выпады вперед и в стороны. Руки за головой. Повторить поочередно на каждой ноге (вперед и в стороны) по 6—8 раз.

12. Положить ладонь на стол, плечи немного выше от уровня стола. Сильно нажимая ладонью на стол, поднимать и опускать локоть. Повторять до утомления. По 2—3 серии левой и правой рукой.

13. Лечь на спину, руки за головой или вдоль туловища. Поднять ноги, сгибая в тазобедренных суставах до отказа, коснуться носками ног пола за головой. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Мышцы поясницы расслабить, ноги в коленях не сгибать.

14. Вращение туловища. Руки опустить и расслабить. Наклоняясь вперед, выдохнуть. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

15. Голень одной ноги положить на колено другой. Расслабить мышцы голеностопного сустава. Взять руками стопу, отвести носок вперед и назад до отказа, выполнять стопой круговые движения. Повторить стопой каждой ноги 8—10 раз в медленном темпе.

16. Отвести одну ногу и руки назад до отказа. Маховым движением поднять ногу вперед — вверх, руки — вперед. То же другой ногой. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

17. Туловище наклонить вперед до горизонтального положения. Руки опустить вниз. Махи руками в стороны — вверх с поворачиванием плечевого пояса влево и вправо. Повторить 10—12 раз в среднем темпе. Мышцы туловища не напрягать.

18. Наклониться вперед и постараться коснуться ладонями пола. Выполнять упражнение с дополнительным пружинистым наклоном. Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги в коленях не сгибать.

19. Наклониться назад и постараться коснуться кончиками пальцев пяток. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

20. Поставить прямую ногу перед собой на какую-нибудь опору на уровне бедер. Наклониться вперед и постараться головой коснуться колена. Выполнять упражнение с дополнительным пружинистым наклоном. Повторить 6—10 раз с наклоном к каждой ноге. Ноги в коленях не сгибать.

21. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Повторить 2—4 раза в среднем темпе.

22. В упоре лежа сгибание и разгибание туловища. Повторить 6—8 раз.

23. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движение тазом вверх и вниз). Повторить 8—10 раз в медленном темпе.

24. Сидя на полу руки за головой. Повороты туловища налево, направо. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

25. Взяться руками за гимнастическую палку (скакалку, полотенце, ремень и т. п.). Расстояние между кистями рук несколько больше ширины плеч. Подняв руки вверх, отвести их назад (не выпуская из рук палку и не меняя захвата), так чтобы палка оказалась сзади (сделать выкрут). Постепенно уменьшая расстояние между кистями до минимального, повторить 4—6 раз в медленном темпе.

## § 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, как держится — стоит, ходит или сидит ваш ребенок? Понаблюдайте за деть-

ми, и вы увидите, что у одних голова поднята, плечи и грудь развернуты, живот подтянут; они ходят легко и свободно, производя приятное впечатление. Другие же ходят согнувшись, как вопросительные знаки, плечи и голова опущены, ноги полусогнуты, живот свисает, во время ходьбы загребают носками землю.

Родители всегда мечтают видеть своего ребенка здоровым, стройным и сильным. Однако не все дети вырастают такими. И в основном это зависит от правильного воспитания в семье.

Если вы хотите, чтобы ребенок нормально развивался не только умственно, но и физически, вы обязаны создать ему правильный режим, воспитать у него полезные привычки, способствовать выработке правильной осанки. Последняя не возникает сама по себе. Ее необходимо формировать, так же как и любой другой двигательный навык, с самого раннего детства.

Осанка формируется во время роста организма ребенка в тесном взаимодействии с развитием всех двигательных функций, зависит от гармоничной работы мышц, правильного положения позвоночника, головы, плечевого пояса, таза и ног. В формировании осанки значительную роль играет не только сила мышц, но и ее равномерное развитие, распределение мышечной тяги и гармоничная работа всех мышц.

Формирование правильной осанки школьника зависит прежде всего от рационального режима: правильного чередования труда и отдыха, сна, разумного распорядка дня, полноценного питания, использования физических упражнений и средств закаливания (гимнастика, подвижные игры, прогулки, экскурсии, туризм, трудовые процессы). В регламентированном режиме следует предусмотреть и занятия корригирующими упражнениями.

Формирование правильной осанки — одно из важнейших средств укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Только хорошая осанка может полностью обеспечить нормальную жизнедеятельность детского организма.

Под осанкой понимают привычное положение тела во время стояния, сидения, ходьбы и другой деятельности. Правильная осанка создает благоприятные условия для работы двигательного аппарата: мышцы, удерживающие тело в состоянии равновесия, находятся в наименьшем напряжении, их тонус равномерный, что обеспечивает готовность мышц к двигательной деятельности. Осанка определяется положением головы, формой позвоночника и грудной клетки, положением костей плечевого пояса, наклоном таза, формой брюшной стенки, положением костей нижних конечностей и формой ступней.

Главным признаком осанки является форма позвоночника, составляющего основу скелета туловища человека. Профиль позвоночника образует волнообразную линию с равномерными возвы-

шенностями и углублениями одинаковой высоты. Осанка зависит от физических данных: особенностей скелета и тонуса мускулатуры, состояния нервной и дыхательной систем, общего состояния здоровья. Правильное положение тела в основном определяется натяжением мышц и связок, окружающих позвоночник. Нарушение правильной осанки в большинстве случаев является следствием изменений формы позвоночника.

Нарушения осанки у детей младшего школьного возраста могут привести к серьезным расстройствам нормальной деятельности организма, а в запущенных случаях — к значительным нарушениям в состоянии здоровья (сколиоз, лордоз, кифоз и другие заболевания).

В этом возрасте в большинстве случаев встречаются: боковое искривление позвоночника (сколиоз), искривление в передне-заднем направлении (лордоз), плоская спина, круглая спина и плоскостопие.

Сколиоз развивается вследствие изменений в позвоночнике, которые приводят к нарушению функций нервно-мышечного аппарата и деформации всего туловища. Сколиоз — общее заболевание организма, поражающее все органы, а наиболее серьезно костную и мышечную систему. Вследствие этого неправильно функционируют органы, расположенные в грудной клетке и частично в брюшной полости, нарушается деятельность сердца, органов дыхания и пищеварения.

Таким образом, искривление — не только косметическое изменение в осанке ребенка, как считают некоторые, а тяжелое, общее заболевание всего детского организма. Возраст детей, болеющих сколиозом, примерно от 7 до 17 лет. Девочки болеют в 4—5 раз чаще мальчиков.

Возникновению сколиоза может способствовать сон на боку с согнутым туловищем в мягкой постели, длительное стояние на одной ноге, привычка делать все одной рукой. Причиной бокового искривления позвоночника может быть также несоответствие мебели росту ребенка, неправильная посадка в школе и дома, что вызывает изменение тонуса связочно-мышечного аппарата позвоночника, ослабление организма и быстрое утомление. Особенно быстро устают мышцы спины, понижается аппетит, нарушается сон, чувствуется головная боль.

При лордозе увеличивается угол наклона таза, живот выпячивается вперед, мышцы его растянуты. Это приводит к нарушению пищеварения, затрудняет кровообращение. Нередко наблюдается опущение внутренних органов, ограниченная экскурсия грудной клетки, что является также прямым следствием лордотической осанки. Не рекомендуется долго лежать на животе, находиться в положении сидя, лежа калачиком, так как при этом сокращаются мышцы

и связки передней поверхности тела, вследствие чего увеличивается угол наклона таза и усиливается поясничная кривизна.

Плоская спина характеризуется уменьшением физиологических изгибов позвоночника и даже их перемещением, а также сглаживанием грудной кривизны позвоночника. При этом сглаживается и шейный лордоз, уменьшается глубина поясничного лордоза, что способствует уменьшению угла наклона таза (до 30% меньше). Сам лордоз перемещается вверх и начинается лишь с третьего поясничного позвонка, простираясь иногда до восьмого грудного. Грудная клетка кажется как бы увеличенной и выпяченной вперед, однако в действительности бывает суженной в передне-заднем направлении. Полость ее уменьшена, мышцы спины слабые, понижена экскурсия грудной клетки. Живот из-за слабости мышц немного отвисает.

Выпрямленный при плоской спине позвоночник плохо пружинит во время прыжков и прочих сотрясений тела, поэтому травмируется и подвержен сколиозам.

Обычная при плоской спине слабость мышц спины ведет к отходу лопаток от грудной клетки. Основной причиной этого искривления является недостаточный наклон таза. Поэтому при лечении ребенка с плоской спиной одновременно с гармоничным укреплением мышц туловища главное внимание надо обратить на то, чтобы придать тазу нормальное положение.

Круглая спина характеризуется увеличением физиологического изгиба грудного отдела позвоночника и уменьшением изгибов шейного и поясничного. Главной особенностью круглой спины является увеличенный изгиб почти всего позвоночника, начиная с пятого поясничного позвонка и кончая шейным. Глубина шейного лордоза при этом увеличена, поясничного — уменьшена. Угол наклона таза меньше нормы. При круглой спине связки и мышцы передней части туловища укорочены, в то время как на спине они растянуты. Вследствие того, что мышцы передней поверхности туловища укорочены, опущена грудная клетка, туловище наклонено вперед. Укорочение грудных мышц ограничивает движения плечевого пояса, поэтому дети, у которых круглая спина, не могут поднять полностью руки вверх. Работа сгибателей тела преобладает над работой разгибателей. От этого голова и плечи немного опущены, грудная клетка впалая. Мышцы живота расслаблены, и поэтому живот в большинстве случаев отвисает. Ноги обычно немного согнуты в тазобедренных и коленных суставах, что является статической компенсацией для туловища, которое падает вперед. Мышцы согнутой спины растянуты, ослабленные, лопатки крыловидно выступают.

Изменения в осанке, связанные с круглой спиной (впалая грудь, отвисающий живот), приводят к нарушению деятельности

внутренних органов. Растянутые связки и мышцы спины очень слабые и не обеспечивают максимального разгибания позвоночника, что сказывается на глубине вдоха и дыхательной экскурсии грудной клетки.

Укороченные брюшные мышцы плохо растягиваются и затрудняют экскурсию диафрагмы, поскольку она сдавливается. Все это снижает ЖЕЛ и колебания внутрибрюшного давления, затрудняет работу сердца и кровообращение.

Круглая спина может образовываться вследствие различных причин. У ребенка со слабыми мышцами это происходит потому, что он сидит в согнутом положении за неприспособленными партами и столами. Именно поэтому нужно чаще проводить на уроках и дома физкультминуты и физкультпаузы. Вообще слабость мышц, особенно спины, является способствующим фактором для образования круглой спины. Таким образом, нормальная или повышенная нагрузка на эти мышцы, а также длительное согнутое положение тела могут привести к образованию круглой спины (длительное сидение без опоры для спины, длительное согнутое положение тела во время сна, писание на очень низкой парте, частые или продолжительные наклоны вперед во время работы или игры). Необходимо как можно раньше начинать борьбу с этим дефектом осанки, ибо запущенные формы трудно поддаются лечению, переходят в более сложные аномалии позвоночника.

К другим нарушениям осанки, встречающимся у детей младшего школьного возраста, относятся сутулость и различные деформации спины; кругловогнутая, плосковогнутая и седловидная. Причины образования этих дефектов такие же, как и рассмотренные выше, поэтому и борьба с ними имеет общий характер.

Отрицательно на осанку влияет также ношение груза в одной руке. Дети носят в школу книги, учебные принадлежности, сменную обувь, спортивную форму. Средний вес этих вещей для учеников младших классов равен 3—5 кг. За месяц ребенок несет в школу и приносит домой приблизительно 156—260 кг веса. Если ученик несет портфель в одной руке, то все его тело отклоняется в сторону, одно плечо ниже другого, позвоночник искривленный, лопатки сместились. Может ли это пройти бесследно? Конечно же, нет. Какой же выход из создавшегося положения? Посмотрите на ученика с ранцем за спиной: ранец плотно прижимает лопатки к спине, никаких смещений частей тела нет; он равномерно давит сверху вниз на плечи; руки ученика свободны, он может идти, слегка размахивая ими. Дыхание свободно, осанка не нарушена.

Преимущество школьного ранца над портфелем очевидно, и поэтому ученики младшего школьного возраста должны носить только ранцы.

Особенно вредно влияет на осанку неправильная поза во вре-

мя письма и чтения. Сидя за столом или за партой, надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. Высота стола должна быть на 2—3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Если ноги не достают пола, подставляют скамеечку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Спинка стула должна быть слегка наклонена назад, чтобы ребенок имел возможность отклониться, дать позвоночнику отдых, разгрузить его между краем стола (парты) и грудной клеткой.

Свет должен падать с левой стороны. Большое значение для сохранения правильной осанки во время занятий имеет правильное положение головы, что благотворно влияет на тонус мышц спины.

Во время письма ребенок должен сидеть с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья симметрично и свободно лежат на поверхности стола (хорошо, если стол имеет наклон 2—3°). Плечи — на одном уровне. Голова немного наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола — 35 см. Тетрадь кладут под углом 30° (угол, открытый вправо, образуется краем стола и нижней стороной тетради). Нижний левый угол тетради, на которой пишет ученик, — напротив середины грудной клетки.левой рукой ученик поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

Поза ребенка во время чтения в основном такая же, как и при письме: предплечья симметрично размещены на поверхности стола (парты), книжку лучше положить на стол под углом 15°. Ученик опирается локтями на поверхность стола, кистями поддерживает подбородок. Это самая удобная поза для чтения.

В формировании правильной осанки большую роль играет равномерность тонуса мышц передней и задней поверхностей бедер, туловища, плечевого пояса, а также точное восприятие положения тела. Последнее достигается при помощи упражнений возле вертикальной стенки (развитие мышечно-суставного ощущения), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии.

Ниже предлагаем комплексы упражнений с предметами, которые способствуют выработке правильной осанки. Каждый комплекс рассчитан на 2—3 недели самостоятельных занятий. Отдельные упражнения можно выполнять в течение дня во время прогулок, физкультурных минут и пауз. Сделайте вместе с ребенком или приобретите необходимый инвентарь для выполнения упражнений с предметами (гимнастическую палку, скакалку, мешочек с песком весом 150—200 г и т. д.). Для выполнения упражнений с грузом на голове надо иметь кольцо, сделанное из войлока или

туго свернутой ткани. Кольцо крепят на макушке головы лентой, которая завязывается под подбородком, и кладут на него мешочек с песком, мяч или кубик.

Если у ребенка стойкое нарушение осанки, исправление которого требует вмешательства врача-ортопеда, немедленно обратиться в поликлинику.

### § 3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

#### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

##### Комплекс № 1

I. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1—2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать, ноги с места не сдвигать.

II. И. п.— о. с., палка внизу. 1 — наклон вперед, палкой коснуться носков ног (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз и в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, палка на плечах. 1 — поворот туловища влево (выдох); 2 — и. п. (вдох). 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, пятки от пола не отрывать, ноги с места не сдвигать.

IV. И. п.— о. с., палка вертикально впереди на полу, хват за верхний край прямыми руками. 1 — присесть (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Присесть на носках, колени врозь, туловище держать вертикально, руки не сгибать.

V. И. п.— о. с., палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — отведя палку немного вперед и сгибая ногу, переступить через палку; 3—4 — переступить в обратном направлении. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз поочередно каждой ногой. Переступая через палку, вперед не наклоняться и выше поднимать колено. Дыхание произвольное, без задержки.

VI. И. п.— о. с., палка внизу, хват шире плеч. 1 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки (выдох); 3 — руки вверх (вдох); 4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Отводя палку назад на лопатки, свести лопатки, прогнуться.

VII. И. п.— о. с., палка горизонтально за спиной над локтями. 1 — отставить правую ногу назад и опуститься на колено; 2 — то



же левой ногой, сед на пятках; 3—4 — поднимаясь и выставляя правую ногу вперед, встать. То же с левой ноги. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Туловище держать вертикально, голову не наклонять. Дыхание равномерное, без задержки.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. 1—4 — прыжки вдоль палки на обеих ногах лицом вперед; 5—8 — то же в другую сторону спиной вперед. Выполнить до 30 прыжков на носках и перейти на ходьбу на месте.

## Комплекс № 2

I. И. п.— о. с., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки — потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально, за спиной под локтями. 1 — поворот туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваться, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— о. с., палка внизу. 1—4 — поднимая руки вперед, сесть на пол и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — вернуться без помощи рук в исходное положение. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п.— о. с. 1 — наклон вперед, палку положить на пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3 — наклон вперед, взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.— о. с., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — отталкиваясь левой ногой, возвратиться в исходное положение (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка остается между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой, темп — средний. Дыхание равномерное.

VII. И. п.— о. с., палка впереди. 1 — взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. 1—4 — прыжки вдоль палки на обеих ногах лицом вперед; 5—8 — то же спиной вперед. Выполнить до 30 прыжков на носках и перейти на ходьбу на месте.

## Комплекс № 3

I. И. п.— о. с., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесия.

III. И. п.— о. с., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — гибкая слегка ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на голове. 1 — взмах ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях возле ступней. 1—2 — согнуть ноги вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать колени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п. о. с., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); 3—4 — приставляя левую ногу, возвратиться в исходное положение (вдох); 5—6 — шаг правой, взять мешочек (выдох); 7—8 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой \*, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменной положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

## Комплекс № 4

I. И. п.— о. с., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться (вдох); 2 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— о. с., руки в стороны, мешочек в правой руке. 1—2 — согнуть правую ногу в колене, руки вниз, касаясь мешочком пятки

\* — правая нога впереди, левая сзади.

правой ноги, переложить мешочек в левую руку (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно и в медленном темпе. Опорную ногу не сгибать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, руки внизу, мешочек на голове. 1 — поворот туловища влево (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачивая туловище, ноги не сгибать и держать их напряженно.

IV. И. п.— о. с., руки в стороны, мешочек в правой руке. 1— глубокое приседание, колени вместе, руки вниз, переложить мешочек в левую руку возле носков (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же, переключая мешочек в правую руку. Повторить 4—5 раз каждой рукой поочередно в среднем темпе. Присесть на всей ступне.

V. И. п.— упор стоя на коленях, мешочек впереди на полу. 1— 2 — разгибая правую ногу, отвести ее назад, прогнуться (вдох); 3 — 4 — и. п. (выдох). То же другой ногой. Руки не сгибать, голову вперед не наклонять, смотреть прямо перед собой.

VI. И. п.— о. с., руки вперед, мешочек на голове. 1—2 — приседая на правой ноге, левую оставить как можно дальше назад на носок (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в медленном темпе. Туловище держать вертикально.

VII. И. п.— стойка ноги врозь левой, мешочек на голове. 1— подняться на носки, руки в стороны; 2 — присесть на носках; 3— повернуться направо кругом; 4 — встать, руки вниз (стойка ноги врозь правой). Повторить 6—8 раз в медленном темпе, поворачиваясь то направо, то налево. Дыхание равномерное.

VIII. И. п.— о. с., мешочек на полу сбоку. Прыжки через мешочек на обеих ногах. Выполнить до 25 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

### Комплекс № 5

I. И. п.— о. с., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— стойка ноги врозь пошире, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 — поднимая руки вперед — в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2 — и. п. (выдох). То же самое в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2— два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку за голову; 3—4 — два пружинистых наклона вправо, меняя положение руки. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное.

IV. И. п.— о. с., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2— поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4— и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднимать, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. с., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в исходное положение. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки, руки согнуты, скакалка натянута. 1 — поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая ногу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное.

VIII. И. п.— о. с., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах вращая скакалку вперед. Скакалку вращать только кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8 ЛЕТ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

### Комплекс № 1

I. И. п.— о. с., палка внизу. 1—2 — руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

II. И. п.— о. с., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать ровно.

III. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги и руки не сгибать.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — руки вверх (вдох); 2 — поворот туловища вправо и наклон назад (выдох); 3 — поворот туловища влево (вдох); 4 — и. п. (выдох). То же, поворачиваясь в левую сторону. Повторить 4—5 раз в среднем темпе в каждую сторону. Поварачивая туловище и наклоняясь назад, руки не сгибать, ноги с места не сдвигать.

V. И. п.— стойка ноги врозь (уже ширины плеч), ступни параллельно, палка внизу. 1—2— глубокое приседание, руки вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Приседать на всей ступне, пятки от пола не отрывать.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу сзади. 1—2 — наклон вперед, прогнуться, палку назад — вверх, смотреть вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

VII. И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине плеч. 1—4 — поочередно сгибая правую и левую ногу, продеть их под палкой, выпрямить и положить на пол; 5—8 — то же в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Продевая ноги, руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. 1—3 — прыжки на месте на обеих ногах; 4 — прыжком поворот кругом на 180°. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Поворачиваться поочередно то влево, то вправо (после 2—3 поворотов влево сделать 2—3 поворота вправо и т. д.).

## Комплекс № 2

I. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — опустить палку прямыми руками вперед — вниз в исходное положение. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Беря палку на грудь, локти прижать к туловищу.

II. И. п.— о. с., палка внизу сзади, хват на ширине плеч. 1—2 — два пружинистых наклона вперед, палка скользит сзади по ногам к пяткам (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

III. И. п.— стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем

темпе. Поворачивая туловище, палку прижимать к спине, колени не разводить.

IV. И. п.— о. с., палка на руди. 1—4 — присесть, зажать палку между туловищем и бедрами, принять положение группировки (выдох); 5—8 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Присесть на всей ступне, группируясь, крепко держаться за середину голеней, голову опустить на колени.

V. И. п.— стойка ноги врозь пошире, палка в правой руке, хватом за один край. 1—4 — поворачиваясь, начертить концом палки круг; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз каждой рукой поочередно в среднем темпе. Переключать палку с одной руки в другую, после того как начерчено 2—3 круга. Ноги не сгибать и с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

VI. И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине плеч. 1—4 — сгибающая ноги, продеть их над палкой, выпрямить и положить на пол; 5—8 — продеть ноги в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пропуская ноги, руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное.

VII. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват пошире. 1—4 — поднимая руки вперед — вверх, сделать выкрут и опустить палку назад; 5—8 — то же в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Выкрут делать прямыми руками. Дыхание равномерное.

VIII. И. п.— о. с., палка на полу сбоку. 1—3 — прыжки на обеих ногах на месте; 4 — перепрыгнуть через палку. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

### Комплекс № 3

I. И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках, хват широкий. 1—2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (выдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз и в медленном темпе. Держа палку на лопатках, локти прижимать к туловищу, лопатки свести.

II. И. п.— о. с., палка горизонтально вверх, хват широкий. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох). 3—4 — то же в левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Наклоняясь, тяжесть тела держать на опорной ноге, туловище вперед не наклонять.

III. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — наклон вперед, руки вверх, прогнуться, смотреть вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Ноги не сгибать, спину держать ровно.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках, хват широкий. 1—2 — два пружинистых поворота туловища влево; 3—4 то

же в правую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачивая туловище, палку крепко прижимать к лопаткам, ноги держать напряженно, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

V. И. п.— о. с., палка вертикально, впереди на полу, рука на палке сверху. 1 — взмах правой ногой в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Выполнять взмахи прямой ногой, туловище держать вертикально, палку с пола не сдвигать. Дыхание равномерное.

VI. И. п.— сидя на полу в группировке, палка зажата под коленями, держать ее согнутыми руками. 1—2 — перекат назад на лопатки; 3—4 — перекатом вперед сед. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Перекачиваясь, тянуть палку к себе, прижимая колени и бедра к груди. Дыхание произвольное.

VII. И. п.— стойка ноги врозь, правая на носке, палка под ногой. 1—2 — сгибая руки, подтянуть колено к груди (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же с левой ноги. Повторить 4—6 раз каждой ногой в медленном темпе. Опорную ногу не сгибать, туловище держать вертикально.

VIII. И. п.— стойка на правой ноге, левую согнуть назад, палка лежит на полу сбоку. 1—8 — прыжки вокруг палки на правой ноге. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

## УПРАЖНЕНИЯ С МЕШОЧКОМ (КУБИКОМ)

### Комплекс № 4

I. И. п.— о. с., руки на пояс, мешочек на голове. 1— левую ногу назад на носок, прогнуться (вдох); 2 — и. п. (выдох). То же другой ногой. Повторить 5—6 раз каждой ногой в медленном темпе. Ноги не сгибать туловище держать вертикально.

II. И. п.— стоя не коленях (ноги немного разведены), руки в стороны, мешочек в правой руке. 1—2 — поворот туловища направо, наклоняясь назад, положить мешочек на пол между ногами (выдох); 3—4—и. п. (вдох); 5—6—поворот туловища налево, наклоняясь назад, взять мешочек левой рукой (выдох); 7—8 — и. п., мешочек в левой руке (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, прогибаться в пояснице, в тазобедренных суставах не сгибаться.

III. И. п.— стойка ноги врозь пошире, руки за спиной, мешочек на голове. 1— согнуть левую ногу в коленном суставе (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Туловище держать вертикально.

IV. И. п.— упор сидя на полу, ноги вместе, мешочек возле правого колена. 1—2 — поднять ноги и положить их справа от мешоч-

ка; 3—4 — поднять ноги и положить их слева от мешочка. Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Ноги и руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

V. И. п.— о. с., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — поднять вперед согнутую в колене ногу (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги поднимать как можно выше, туловище держать вертикально, опорную ногу не сгибать.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек в руках над головой. 1— наклон вперед к левой ноге, коснуться мешочком носка (выдох); 2— и. п. (вдох); 3—4— то же правой ногой. Повторить 4—5 раз с средним темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VII. И. п.— о. с., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2— отставляя правую ногу назад и опускаясь на колено, приставить к ней левую ногу и перейти в положение седа на пятках; 3—4 — поднимаясь и выдвигая вперед правую ногу, подняться. То же с левой ноги. Сохранять вертикальное положение туловища. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Дыхание равномерное.

VIII. И. п.— о. с., мешочек впереди, на полу. 1 — прыжок через мешочек, руки вперед; 2 — прыжком поворот направо кругом, руки вниз — назад; 3— прыжок через мешочек, руки вперед; 4 — прыжком поворот налево кругом, руки вниз — назад. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Темп медленный. Дыхание произвольное.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

### Комплекс № 5

I. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1—2 — натягивая скакалку, руки вперед — в стороны, прогнуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

II. И. п.— о. с., сложенная вчетверо скакалка сверху. 1— взмах правой ногой вперед — вверх, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Взмах делать прямой ногой, руки не сгибать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1— наклон вперед, руки назад — вверх, скакалку натянуть (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги и руки не сгибать.

IV. И. п.— стойка на скакалке, ноги немного расставлены, руки разведены вниз — в стороны, скакалка натянута. 1— глубокий



присед на всей ступне, руки в стороны, скакалка натянута (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

V. И. п.— стойка на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу. 1— натянуть скакалку, руки вверх — наружу, правую ногу в сторону на носок (вдох); 2—3 — два пружинистых наклона вправо (выдох); 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону поочередно, в среднем темпе. Наклоняясь, смотреть в сторону наклона, туловище не поворачивать и вперед не наклоняться.

VI. И. п.— сед на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны, натянуть скакалку над головой. 1 — поворот туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь ноги с места не сдвигать, скакалку натянуть так, чтобы руки и плечи образовали прямую линию.

VII. И. п.— лежа на полу на спине, сложенная вчетверо скакалка на бедрах. 1—2— согнуть ноги вперед, продеть их между руками и скакалкой и опустить вниз на пол (скакалка остается под ногами (вдох); 3—4 — продеть ноги в обратном направлении и принять исходное положение (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Сгибая ноги, сгруппироваться, скакалку держать натянутой.

VIII. И. п.— о. с., скакалка сзади. Бег на месте с продвижением вперед, вращая скакалку вперед, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой. Выполнить до 40—50 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9—10 ЛЕТ

### УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

#### Комплекс № 1

I. И. п.— о. с., палка внизу сзади, хват шире плеч. 1—2— отвести руки назад, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Руки не сгибать. Туловище не наклонять.

II. И. п.— о. с., палка внизу, хват на ширине плеч. 1— присесть, положить палку на пол (выдох); 2—о. с. (вдох); 3—наклон вперед, взять палку (выдох); 4— и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, присесть на носках.

III. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за головой. 1—2 — пружинистые наклоны вправо; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине

плеч. 1 — наклон вперед (выдох); 2 — прогнуться, руки вверх; 3 — руки вниз; 4 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги не сгибать, прогибаясь, смотреть вперед. Выдох делать на три счета, вдох — на один.

V. И. п.— стойка ноги врозь пошире, палка на лопатках. 1— сгибая левую ногу, наклон вправо, руки вверх, посмотреть на палку (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в левую сторону, сгибая правую ногу. Повторить 4—6 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на животе, руки лежат на полу, палкаверху (на полу впереди головы), хват шире плеч. 1—2 — сгибая руки, палку за голову на лопатки, прогнуться, голову отклонить назад (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Прогибаясь, ноги от пола не отрывать. Повторить 8—10 раз в медленном темпе.

VII. И. п.— о. с., палка вертикально на полу впереди, руки сверху на палке. 1—2— поднимая правую ногу с наклоном вперед, равновесие (ласточка) на левой ноге (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же на правой ноге. Повторить 4—5 раз на каждой ноге. Выполняя равновесие, ногу отводить назад как можно дальше и выше, прогнуться в пояснице, голову поднять повыше.

VIII. И. п.— стойка на правой ноге, держась правой рукой за палку, стоящую вертикально на полу, левую руку на пояс. 1—8 — прыжки вокруг палки на правой ноге. То же на левой ноге. Выполнить до 50 прыжков, изменяя направление после 2—3 кругов, а затем ходьба на месте.

## Комплекс № 2

I. И. п.—о. с., палкаверху, хват на ширине плеч. 1—2—отставляя правую ногу назад на носок, руки отвести назад, прогнуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка сзади внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — пружинистые наклоны, палка скользит по ногам (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

III. И. п.— о. с., палка вертикально за спиной, левая рука сверху. 1—2 — присесть на носках, колени врозь (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Палку прижимать к голове и спине, туловище держать вертикально. Положение рук менять.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально впереди, хват на ширине плеч. 1—2 — поднимая палку вверх, поворот туловища вправо (вдох); 3—4 — и. п. То же с поворотом туловища влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в медленном темпе. По-

ворачиваясь, ноги не сгибать, держать напряженно, с места не сдвигать.

V. И. п.— о. с., палка горизонтально за спиной под локтями. 1—2 — присесть на носках, опуститься в стойку на коленях и прогнуться; 3—4—отклоняясь назад, принять исходное положение. Повторить 6—8 раз в среднем темпе без помощи рук.

VI. И. п.— упор сидя на полу, палка сзади, хват на ширине плеч. 1—3 — пружинистые наклоны вперед к прямым ногам, руки назад—вверх (выдох); 4— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Руки и ноги не сгибать, палку отводить назад как можно дальше.

VII. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибаю ногу, продеть ее над палкой и выпрямить вверх; 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 5—6 раз поочередно каждой ногой. Руки не сгибать, голову от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

VIII. И. п.— о. с., палка внизу, хват на ширине плеч. 1— прыжок на обеих ногах, палку на грудь; 2 — прыжок на обеих ногах, палку вниз. Выполнить до 50 прыжков, а затем ходьба на месте.

### Комплекс № 3

I. И. п.— о. с., палка впереди, хват на ширине плеч. 1—2 — отставляя правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4— и. п. (выдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1— правую ногу в сторону; 2— выпад вправо; 3—4— толчком правой ноги принять исходное положение. То же с левой ноги в левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Туловище держать вертикально, ногу во время выпада ставить носком наружу.

III. И. п.— о. с., палка внизу сзади, хват на ширине плеч. 1— 2 — присесть, палку под коленями, руки вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Приседая на носках, спину держать прямо, колени не разводить.

IV. И. п.— о. с., палка сверху, хват на ширине плеч. 1— взмах вперед — вверх левой ногой, опуская палку, коснуться ею ног (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же правой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Руки и ноги не сгибать, стоять опорной ногой на всей ступне.

V. И. п.— о. с., палка впереди, хват на ширине плеч. 1—2 — выпустить палку и поймать ее внизу; 3—4 — и. п. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка впереди, хват на

ширине плеч. 1—2 — сгибая ноги вперед, продеть их между руками и подвести палку под колени (выдох); 3—4 — продеть ноги в обратном направлении в исходное положение (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Выполняя упражнение, руки не сгибать. Дыхание произвольное, без задержек.

VII. И. п.— о. с., палка внизу, хват шире плеч. 1— палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 — палку горизонтально вниз — назад, делая выкрут; 3—палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 — палка горизонтально вниз в исходное положение. Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

VIII. И. п.— о. с., руки на поясе, палка на полу впереди. 1— прыжок через палку; 2—3 — двумя прыжками на месте поворот кругом. Выполнить до 50 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Во время прыжков поворачиваться в каждую сторону поочередно.

#### Комплекс № 4

I. И. п.— о. с., палка на лопатках, хват пошире. 1—2— руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Держа палку на лопатках, прижимать локти к туловищу, лопатки сводить. Ноги не сгибать.

II. И. п.— о. с., палка на лопатках, хват за концы. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в левую сторону с левой ноги. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Туловище вперед не наклонять, ноги не сгибать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, как можно шире, палка вертикально на полу, руки на палке сверху. 1 — поворот туловища направо, правая рука в сторону. Кисть сжать в кулак, рывок назад (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону с левой руки. Повторить 4—5 раз каждой рукой в среднем темпе. Поворачивая туловище, ноги держать напряженно, не сгибать и не сдвигать с места.

IV. И. п.— о. с., палка горизонтально сверху, хват на ширине плеч. 1—2 — глубокий присед на всей ступне, положить палку на пол (выдох); 3—4 — о. с., палка лежит впереди на полу (вдох); 5—6 — присесть, взять палку (выдох); 7—8 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Приседая, колени не разводять.

V. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1— наклон вперед прогнувшись (выдох); 2— и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги не сгибать, смотреть вперед.

VI. И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине

плеч. 1— руки вверх (вдох); 2— наклон вперед, коснуться палкой носков (выдох); 3— руки вверх (вдох); 4— и. п. (выдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги не сгибать и не разводить.

VII. И. п.— лежа на полу на животе, руки с палкой впереди. 1—2— прогнуться, поднимая руки как можно выше (вдох); 3— 4— и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Выполняя упражнение, руки и ноги не сгибать.

VIII. И. п.— о. с., палка горизонтально за спиной под локтями. 1—3— прыжки на обеих ногах; 4— прыжком поворот вправо, 5— 8— то же с поворотом влево. Выполнить до 40 прыжков, поворачиваясь поочередно вправо и влево и перейти на ходьбу на месте.

## УПРАЖНЕНИЯ С МЕШОЧКОМ (КУБИКОМ)

### Комплекс № 5

I. И. п.— о. с., мешочек на голове. 1—2— поднимаясь на носках, руки в стороны и за голову (вдох); 3—4— и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, прогнуться, держа руки за головой, разводить локти в стороны и отводить их назад.

II. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1— поворот туловища налево, переложить мешочек в левую руку (выдох); 2— и. п., мешочек в левой руке (вдох); 3—4— то же в другую сторону. Поворачивая туловище, ноги не сгибать и держать напряженно.

III. И. п.— о. с., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2— поднять согнутую правую ногу вперед, разогнуть ее (выдох); 3—4— согнуть правую ногу и опустить на пол (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой. Опорную ногу не сгибать, с места не сходить.

IV. И. п.— о. с., мешочек за головой в руках. 1—2— наклон вперед, руки вниз, коснуться мешочком пола (выдох); 3—4— и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.— о. с., мешочек на голове. 1—2— приседание на носках, руки в стороны (вдох); 3—4— и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени разводить наружу.

VI. И. п.— лежа на спине, мешочек в руках вверху. 1—2— сесть, руки вперед (выдох); 3—4— и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Ноги не разводить.

VII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, мешочек на голове. 1— присесть; 2— поворот на носках направо кругом; 3— встать; 4— поворот налево кругом в исходное положение. Повто-

рять 8—10 раз в медленном темпе, начиная то с левой, то с правой ноги, а также выполняя повороты в обе стороны. Дыхание произвольное.

VIII. И. п.— о. с., мешочек впереди на полу. Прыжки вперед и назад через мешочек. Выполнить до 40 прыжков, затем ходьба на месте с мешочком на голове.

## ГЛАВА III. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

### § 1. КРОЛЬ НА ГРУДИ

Кроль на груди — самый быстрый способ плавания. Имеет важное прикладное значение: для преодоления водных преград, оказания помощи утопающему, обязателен для всех игроков в водное поло.

При плавании кролем на груди пловец лежит на воде почти горизонтально (таз и бедра у поверхности воды, плечевой пояс немного выше таз), лицо опущено в воду, ноги свободно вытянуты и сомкнуты, стопы чуть повернуты носками друг к другу. Пловец продвигается вперед с помощью поочередных гребков руками и непрерывной работы ног (рис. 1).

Гребки руками выполняют по очереди: в то время, когда одну руку проносят вперед (над водой) и погружают в воду, другой выполняют гребок. В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти. Затем рука свободно погружается в воду (против одноименного плеча) ладонью вниз. В воду входит сначала кисть (пальцами вперед), за-

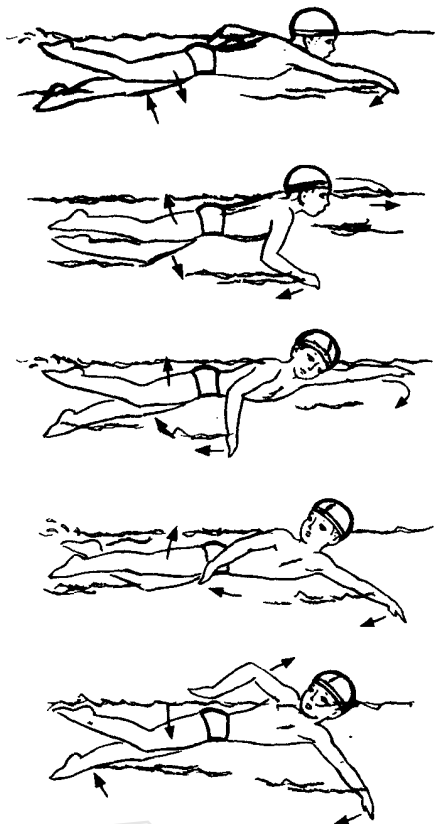


Рис. 1.

тем предплечье и плечо. Когда рука полностью погрузилась в воду, она вытягивается под водой вперед, а затем несколько опускается вниз и начинается гребок. Постепенно ускоряясь, гребок достигает наибольшей быстроты в тот момент, когда рука примет отвесное положение по отношению к поверхности.

В начале гребка рука почти прямая, в середине и конце — немного сгибается в локтевом суставе. Основная опора о воду осуществляется ладонью, поэтому, чтобы кисть лучше захватывала воду во время гребка, пальцы должны быть чуть согнутыми и сомкнутыми.

Закончив гребок, рука выталкивается из воды локтем вверх, а кисть — вслед за локтем. Плечо при этом также слегка поднимается вверх. Рука отводится в сторону и проносится вперед. Кисть руки проходит у самой поверхности воды. Свободный выход руки на поверхность воды в конце гребка и пронесение ее над водой в расслабленном состоянии способствуют отдыху мышц. Так как рука по воздуху проносится быстро, она опускается в воду в тот момент, когда противоположная рука находится в воде в отвесном положении. Этим создается так называемое опережение, которое обеспечивает равномерное движение тела в воде.

Плечевой пояс пловца колеблется вокруг продольной оси. Когда правая рука проносится над водой, поворачивается вверх правый бок и погружается вниз левый, и наоборот. Повороты способствуют усилению гребка и помогают выполнить вдох, не поднимая головы над водой. Кроме того, повороты плечевого пояса в обе стороны необходимы для пронесения рук над водой.

Во время окончания гребка правой рукой голова поворачивается направо настолько, чтобы выполнить вдох (не поднимая головы). Когда кисть правой руки при пронесении по воздуху окажется против одноименного плеча, вдох заканчивается, и голова поворачивается лицом вниз в воду. Выдох в воду начинается тогда, когда кисть правой руки входит в воду (голова уже обращена лицом вниз). Во второй половине гребка выдох усиливается и заканчивается (через рот) в тот момент, когда пловец начинает вынимать руку из воды.

Во время поворота головы в сторону для вдоха должна поворачиваться только верхняя часть туловища, нижняя часть должна лежать ровно, чтобы ноги могли непрерывно выполнять попеременные движения в вертикальной плоскости и в противоположных направлениях. В то время когда одна нога движется вниз, другая поднимается вверх.

Движение ног начинается и заканчивается в тазобедренном суставе. Нажимая на воду сверху, нога вследствие сопротивления воды слегка сгибается в колене — голень и стопа увлекаются за бедром вниз. Поднимаясь вверх, нога выпрямляется в колене и на-

жимает на воду снизу тыльной частью. Когда нога выпрямляется в колене и движется вверх, другая нога начинает «удар» стопой вниз.

Расслабленные стопы напоминают движение хлыста или рыбьего хвоста — при движении голени вверх носок опускается, а при ударе вниз стопа под давлением воды оттягивается. Величина размаха стоп у детей обычно не превышает 20—30 см.

При плавании способом кроль на груди должна быть согласованность работы рук и ног, то есть на два полных движения руками — шесть ударов ногами.

## § 2. КРОЛЬ НА СПИНЕ

Способ плавания кролем на спине имеет как спортивное, так и прикладное значение. Кролем на спине можно плавать в одежде, с различными грузами, транспортировать неумеющего плавать, оказывать помощь утопающему.

При плавании кролем на спине пловец занимает в воде вытянутое и почти горизонтальное положение. Плечевой пояс лишь немного выше таза, таз и бедра у поверхности воды, голени и стопы погружены в воду, стопы чуть повернуты носками друг к другу. Голова пловца частично погружена в воду затылком, лицом вверх (уровень воды проходит около ушей), мышцы шеи расслаблены, подбородок несколько прижат к груди. Несмотря на повороты

туловища направо и налево вокруг продольной оси, голова не поворачивается и не движется вверх или вниз. Пловец продвигается вперед с помощью поочередных гребков руками и непрерывной работы ног (рис. 2).

Движение рук непрерывное и попеременное: когда одна рука проносится по воздуху, другая делает гребок. Закончив гребок у бедра, прямая рука быстрым маховым движением поднимается из воды и проносится по воздуху вверх и вперед по направлению движения пловца с нарастанием скорости перед вкладыванием кисти в воду. Во время проне-

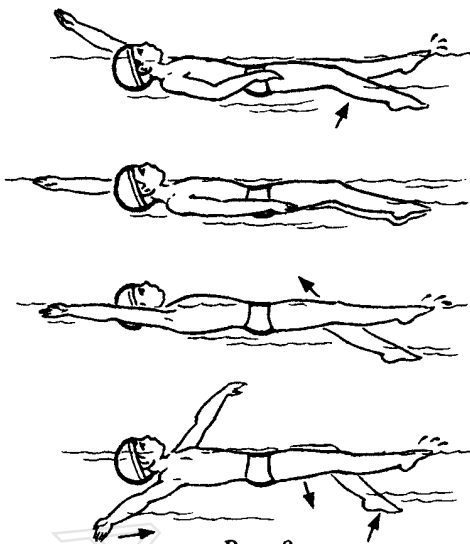


Рис. 2.



сения руки по воздуху мышцы предплечья и кисти расслаблены. К моменту входа в воду кисть поворачивается ладонью наружу, мизинцем вниз. Вслед за этим небольшой наплыв с захватом воды кистью и предплечьем. Кисть поворачивается в лучезапястном суставе ладонью вниз, пальцы сомкнуты. Ладонь при этом образует вогнутую поверхность. Гребок выполняется вдоль оси тела, сначала прямой рукой, с последующим сгибанием в локтевом суставе. Заканчивается гребок энергичным захлестывающим движением кистью назад — вниз к бедру с разгибанием руки в локтевом суставе.

Скорость движения руки по воздуху больше скорости руки, которой гребут. Поэтому движение руки по воздуху заканчивается несколько раньше окончания отталкивания другой рукой. Этим создается опережение (аналогично плаванию кролем на груди), которое обеспечивает равномерное движение тела пловца в воде.

Ноги работают примерно так же, как и при плавании кролем на груди. Отличие только в том, что величина размаха стоп и сгибание в коленных суставах немного больше. Стопа и голень во время движения снизу — вверх повернуты внутрь больше, чем при плавании кролем на груди.

Из всех способов плавания правильное дыхание наиболее легко осуществляется при плавании на спине, так как выдох выполняется над водой и без поворота головы. Поэтому большинство детей быстрее всего осваивают технику плавания этим способом. Вдох выполняется через рот в первой половине движения руки над водой. Во второй половине этого движения дыхание несколько задерживается, после чего следует выдох через рот и через нос во время гребка этой же рукой. Согласованность движений та же, что и при плавании кролем на груди.

### § 3. БРАСС

Брасс на груди по скорости уступает другим спортивным способам плавания. Этот стиль плавания применяется при нырянии, плавании в одежде, спасании утопающего, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи и т. д. (рис. 3).

При плавании брассом пловец находится в горизонтальном положении и лежит на воде почти параллельно ее поверхности. Подбородок опущен в воду, руки свободно вытянуты вперед, кисти обращены вниз и соприкасаются друг с другом. Ноги ненапряженно вытянуты и сомкнуты, стопы чуть повернуты носками друг к другу.

При плавании этим способом все движения выполняются симметрично и под водой. Гребковое движение руками в брассе начинают с разведения рук в стороны, затем слегка сгибают их в лучезапястных и локтевых суставах и поворачивают ладони наружу.

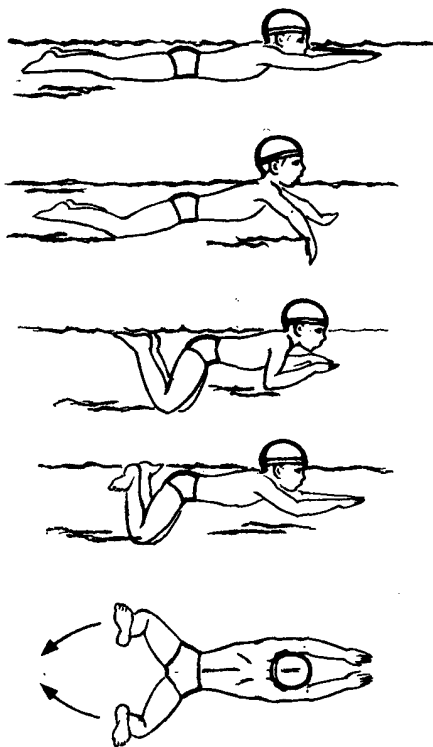


Рис. 3.

Продолжается гребок округлым движением рук вниз и к середине с нарастающим ускорением и заканчивается перед грудью. После окончания гребка руки сгибаются в локтевых суставах и начинается движение кистей и предплечий к туловищу. После того как локти опустились вниз и кисти оказались впереди, руки выпрямляют вперед по направлению к подбородку, приближают к поверхности воды с поворотом ладонями вниз, соединяют несколько впереди головы и выводят в исходное положение.

Одновременно с началом гребка руками голова приподнимается настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды. При этом начинается быстрый вдох через широко открытый рот, а затем завершается гребок руками. В момент погружения головы в воду дыхание несколько задерживается, после чего начинается выдох в воду через рот.

Движения ногами, как и руками, выполняются одновременно и симметрично. Во время подгото-

вительных движений руками ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах. Колени расходятся в стороны. Стопы скользят пятками у поверхности воды; сначала они расположены параллельно на небольшом расстоянии одна от другой. Затем, когда бедра образуют почти прямой угол по отношению к туловищу, сильным сгибанием ног в коленях стопы подтягивают к тазу с разворачиванием в положение, перпендикулярное к направлению движения пловца, которое позволит наиболее эффективно использовать силу отталкивания ногами от воды. Это подготовительное движение. Далее следует рабочее движение — гребок. Стопы сначала двигаются в стороны и назад, а затем назад к середине и несколько вниз. Отталкивание происходит с нарастающим ускорением, при котором ноги, выпрямляясь, одновременно смыкаются.

#### § 4. СТАРТ

В спортивном плавании применяются два вида старта — прыжок со стартовой тумбочки или с борта бассейна (кроме плавания на спине) и старт непосредственно из воды, толчком ногами от стенки или поворотного щита бассейна (при плавании на спине).

По предварительной команде «участникам занять места», сопровождаемой свистком, пловцы становятся на задний край стартовой тумбочки и ждут очередной команды. По команде «на старт» или услышав второй свисток, переходят на передний край тумбочки. Для лучшего равновесия и упора стопы ставят так, чтобы они были параллельны друг другу на расстоянии 15—20 см. Пальцами ног захватывают край тумбочки, ноги сгибают в коленях и наклоняются вперед. Руки отводят назад, слегка в стороны, ладонями вверх.

Положение тела даст возможность сделать хороший толчок и рывок вперед, преодолеть по воздуху большое расстояние с максимальной скоростью.

Услышав команду «марш» или пистолетный выстрел, вес тела перемещается вперед энергичным рывком головы и махом рук вперед — вверх с одновременным сильным толчком ногами. Ноги посылают тело вперед благодаря быстрому и мощному выпрямлению. В полете кисти соединяются ладонями, обращенными вниз, голова между руками, подбородок прижат к груди. Тело в полете должно быть выпрямлено, пальцы ног оттянуты назад. Пролетев по воздуху 1,5—2,5 м, входят в воду головой под углом 20—30° так, чтобы скользить по инерции под поверхностью воды на глубине не более 50—60 см. После входа в воду нужно в скольжении использовать скорость, полученную при старте. Не следует начинать рабочих движений преждевременно (рис. 4).

Когда скорость, полученная от стартового прыжка, начинает уменьшаться, выполняют первые плавательные движения.

При плавании способом кроль на груди начинают работать ногами: после двух-трех ударов подключается работа руками. Первый гребок рукой выполняется с некоторым надавливанием на воду сверху вниз. Это движение обеспечивает более быстрый выход тела на поверхность. В момент пронесения руки по воздуху делается первый после старта вдох. Затем — небольшая задержка дыхания. Выход в воду начинается тогда, когда кисть этой же руки входит в воду и заканчивается в момент вынимания руки из воды.

При плавании способом брасс плавательные движения первыми начинают руки. Как только кисти рук развернутся для выполнения гребкового движения и начнут опираться на слой лежащей под ними воды, голову нужно приподнять настолько, чтобы рот оказался над поверхностью. Вдох делают через широко открытый

рот и очень быстро. Заканчивают вместе с завершением гребка руками. По окончании вдоха происходит небольшая задержка дыхания, в момент которой голову погружают лицом в воду. Затем с последующим гребком ногами — выдох в воду, который длится весь период подготовительного движения руками — до их выпрямления.

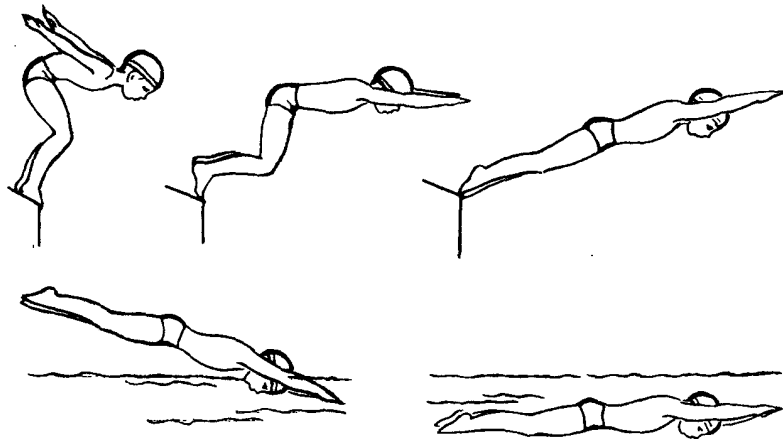


Рис. 4.

При плавании кролем на спине старт принимается из воды. По предварительной команде (свисток или голос) пловец прыгает в воду и подплывает к стенке бассейна или поворотному щиту у стартовой тумбочки. По второму свистку или команде «начать старт» пловец захватывает руками специальные поручни, расположенные на лицевой стороне стартовых тумбочек, сгибает ноги и упирается ими в стенку бассейна. При этом пальцы ног не должны показываться из воды. По команде «марш» или пистолетному выстрелу пловец руками слегка подтягивает себя к стенке, а голову откидывает назад. Затем выполняет быстрое маховое движение руками вверх — назад, сильно отталкиваясь ногами от поворотного щита. В полете голова продолжает откидываться назад, вызывая прогиб тела, необходимый для лучшего входа в воду. Погрузившись на 20—30 см, пловец держит голову прямо и выпрямляет тело для лучшего скольжения под водой (рис. 5). Для более быстрого выхода на поверхность воды он вначале выполняет три-четыре удара ногами, а затем подключается работа руками.

Дыхание во время выполнения старта на спине происходит так. Быстрый вдох через рот пловец делает в полете. Затем, по

ле небольшой задержки дыхания, во время скольжения под водой он начинает делать продолжительный выдох через нос. Причем выдох нужно делать через нос так, чтобы при скольжении в положении на спине в нос не попала вода. Для этого заканчивать выдох вместе с выходом головы на поверхность.

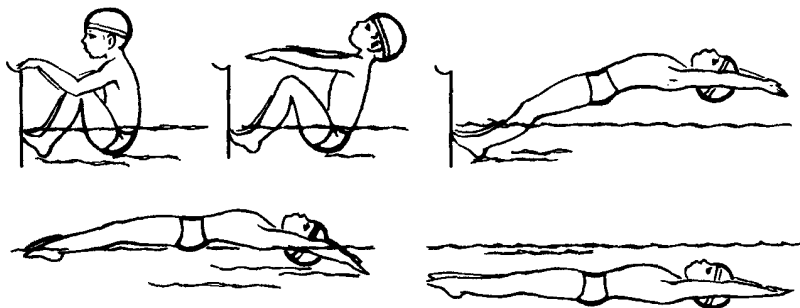


Рис. 5.

### § 5. ПОВОРОТЫ

Учиться плавать можно на озере, реке, в море, на водной станции или в бассейне. Спортивные соревнования по плаванию на дистанции от 50 до 1500 м проводятся только в бассейнах, стандартная длина которых 25 или 50 м (кроме состязаний на сверхдальние заплывы типа марафонских).

Естественно, что на тренировках или соревнованиях на дистанции 50—100 и более метров пловцу постоянно приходится делать повороты.

Повороты можно делать в правую и левую стороны.

Есть много способов выполнения поворотов. Описываем наиболее простые, довольно эффективные и легко усваиваемые повороты при плавании кролем на груди, брассом и кролем на спине.

**Поворот «маятником» при плавании кролем на груди** (рис. 6). Пловец подплывает к стенке бассейна или поворотному щиту, не снижая скорость, и руку, которая в этот момент оказалась впереди, кладет ладонью на стенку на 10—15 см выше уровня воды. Опираясь рукой о щит, пловец приподнимает голову и плечевой пояс над водой, сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах и ставит их подошвами на щит под водой. Инерция движения тела способствует ему сделать это быстро, вплотную к поворотному щиту.

Отталкиваясь рукой от щита, пловец делает вдох и ложится на другой бок, проносит руку по воздуху вперед, опускает ее в воду и вытягивает одновременно с другой рукой. Голова и плечи

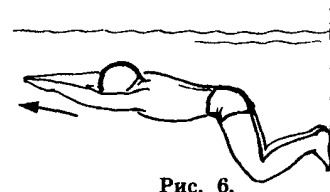
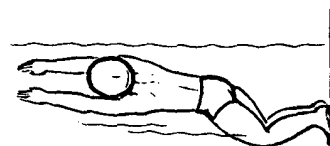
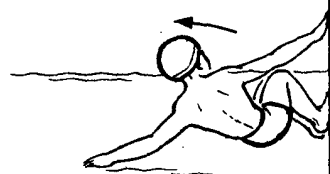
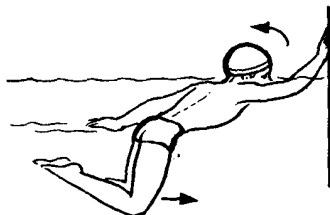


Рис. 6.

в это время полностью погружаются в воду. Туловище занимает горизонтальное положение на глубине 30—40 см от поверхности воды. Руки вытянуты вперед, голова между ними.

Пловец не задерживается в этом положении, а сразу же начинает толчок, наращивая усилия до максимального. Вначале пловец скользит на боку, постепенно поворачиваясь на грудь. Когда скорость движения уменьшится, он начинает работать ногами, а всплыв на поверхность, включает руки.

**Поворот при плавании брассом** (рис. 7). Подплывая к поворотному щиту, пловец не снижая скорости касается стенки бассейна близко к поверхности воды одновременно обеими вытянутыми руками и, сгибая их в локтях, как бы прижимается к поворотному щиту, одновременно группируясь, сгибаясь в тазобедренных и коленных суставах до прямого угла. В это же время, пока голова еще находится над водой, делает вдох.

В следующий момент за счет резкого движения головой и плечевого пояса вверх и назад — вниз создается вращательный момент, и тело пловца разворачивается в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Повороту тела для движения в обратном направлении способствует и пружинистое отталкивание руками от поворотного щита.

При этом одна рука выводится вперед раньше, вторая догоняет ее в конце вращения, которое, в свою очередь, останавливается касанием ног поворотного щита. Выполнив полный разворот на  $180^\circ$ , пловец погружается в воду на глубину 40—60 см. Одновременно с толчком ногами руки вытягивают вперед, регулируя глубину погружения в воду, а затем выполняют одно гребковое движение под водой. Следующее гребковое движение ногами выводит пловца на поверхность.

**Поворот при плавании кролем на спине** (рис. 8). Подплывая к стенке бассейна, не снижая скорость, пловец после вынесения руки по воздуху дотрагивается до стенки ладонью у поверхности воды — примерно против противоположного плеча. Колени в это время быстро сгибаются и прижимаются к груди. Продолжая как

бы наплывать на руку, которая несколько сгибается, пловец, упираясь ладонью в стенку, поворачивает тело на  $180^\circ$ . Приблизив ступни к стенке бассейна, убирает руку и направляет ее за голову.

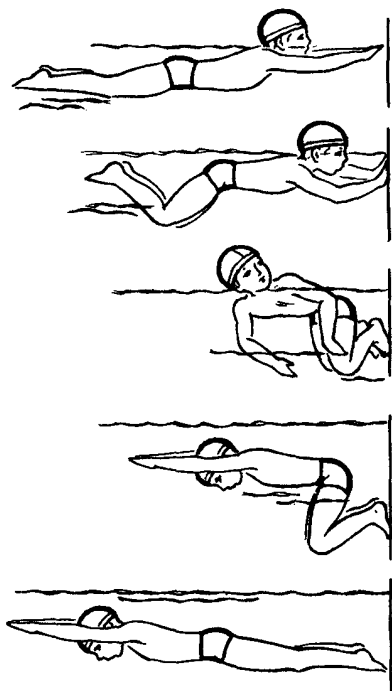


Рис. 7.

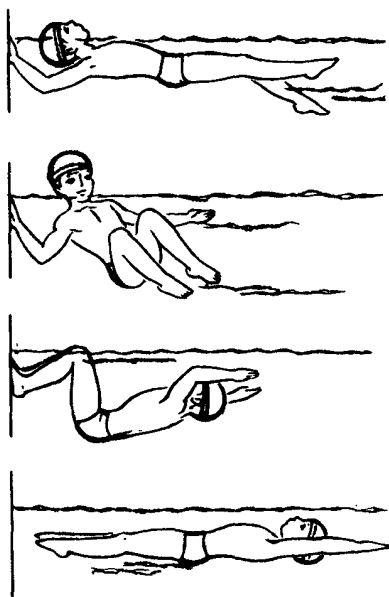


Рис. 8.

Опираясь ступнями о стенку и соединив обе руки за головой, пловец сильно отталкивается от стенки ногами и сообщает погруженному в воду телу ускорение в направлении дальнейшего движения. Скольжение под водой в вытянутом положении происходит на глубине примерно 30—40 см. После непродолжительного скольжения пловец начинает работать вначале ногами, а затем, как при старте, подключает руки. Вдох делает в конце гребка рукой перед тем, как прикоснуться другой рукой к стенке, а выдох — через нос во время и при окончании скольжения под водой.

## ГЛАВА IV. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

### § 1. ПОДГОТОВКА К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

При выборе и оборудовании места для проведения занятий по обучению плаванию прежде всего следует помнить главное санитарное требование — пригодность воды для купания, так как в загрязненной воде могут быть болезнетворные микробы. Выяснить, нет ли выше по течению источников загрязнения воды: сточных труб канализации, промышленных и особенно химических предприятий, водопоев и купания скота и т. д.

Место для обучения плаванию лучше выбрать у пологого песчаного берега, обращенного на юго-запад или юг, где небольшая скорость течения воды и хорошее дно. Обязательно нужно обратить внимание на состояние дна водоема: удалить все предметы, о которые дети могут порезаться или зацепиться, очистить дно от затонувших ветвей, водорослей, коряг, остатков свай, острых камней, убедиться в отсутствии ям. Тщательно вымерить глубину на всем участке, где будут проходить занятия.

Желательно, чтобы место для обучения плаванию было защищено от ветра лесом или кустарником, а на берегу было бы подходящее сухое место для проведения подготовительных упражнений и игр.

Глубина воды на местах занятий не должна превышать 80—100 см, а вода должна быть достаточно прозрачной. Это способствует лучшему наблюдению за правильностью движений обучаемых и обеспечивает относительную безопасность. Участок, где будет проводиться обучение плаванию, огораживают веревкой, на которую подвешивают раскрашенные поплавки.

Прежде чем приступить к занятиям, нужно подготовить вспомогательный инвентарь: плавательные доски из дерева или пенопласта, резиновые надувные круги и игрушки, плавательные поддерживающие пояса, резиновые мячи, рупор (лучше мегафон). Для оказания помощи следует запастись легким шестом длиной 3—3,5 м.

Перед занятиями дети проходят медицинский осмотр. Если врач в связи с состоянием здоровья ограничивает количество занятий и длительность пребывания в воде, — нужно обязательно их выполнять.

Методика проведения занятий по обучению плаванию зависит от погоды и колебания температуры воды и воздуха. На естественных водоемах можно обучать плавать при температуре воды 22—24° С, если погода солнечная и безветренная. Температурные условия на протяжении плавательного сезона (от двух до четырех месяцев) могут резко меняться. Занятия можно проводить и при



температуре ниже на 1—2°, сокращая при этом время пребывания в воде и повышая интенсивность выполнения упражнений. Изменение климатических условий требует уточнения планов занятий. При похолодании время пребывания детей в воде следует сократить, что не всегда даст возможность выполнить намеченный план занятий. Компенсируют это более продолжительным пребыванием детей в воде при более благоприятных температурных условиях.

Если вода и воздух достаточно теплые, занятия рекомендуется проводить ежедневно по 20—25 мин с постепенным увеличением длительности. При этом оптимальная мышечная нагрузка в воде зависит от состояния здоровья, физической и плавательной подготовки и других индивидуальных особенностей организма.

Так как различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны — дозировка нагрузки при выполнении упражнений одинакова.

Тех детей, которые чувствуют озноб уже через 10—12 мин, выделяют в отдельную группу и сокращают им время пребывания в воде. Занятия в естественном водоеме начинают перед открытием плавательного сезона. Чтобы дети могли подольше пребывать в воде и не простуживаться, их закаляют, повышают способность противостоять изменению температурных условий. Для этого за 1,5—2 месяца до начала занятий в воде они должны принимать воздушные ванны, обтираться водой с постепенным снижением ее температуры.

Лучше всего проводить занятия по обучению плаванию на естественном водоеме летом в утренние часы, так как воздух все более прогревается и дети дольше выдерживают пребывание в воде; весной и осенью — в утренние или предвечерние. В вечерние часы воздух становится прохладнее, а пребывание в воде все менее приятным.

К занятиям по плаванию можно приступить не ранее 1,5—2 часов после принятия пищи. Нельзя входить в воду вспотевшим, перед этим желательно охладиться, побыть в тени. Нельзя пренебрегать мерами предосторожности, переоценивать свои силы. Нельзя нырять в незнакомых местах — это может привести к трагическим последствиям. Пока дети еще не научились хорошо плавать, они должны заниматься только на мелком месте и только в присутствии взрослых (опытных пловцов, родителей).

При появлении озноба, посинении губ, вялости, головокружении занятия нужно прекратить, так как дальнейшее пребывание в воде может вредно отразиться на здоровье ребенка.

Закончив плавание, нужно вытереться досуха, особенно голову и уши. В прохладную погоду докрасна растереть кожу махровым полотенцем, а затем ладонями до появления во всем теле

приятной теплоты. Если это не помогает и ребенок продолжает мерзнуть, нужно одеть спортивный костюм и выполнить упражнения на суше.

При обучении плаванию детей младшего школьного возраста необходимо учитывать дидактические принципы советской педагогики (сознательность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность) и методические положения теории физического воспитания (принцип возрастания нагрузки, повторность). В работе с младшими школьниками широкое применение находит и принцип индивидуализации: детский организм окончательно еще не сформировался, поэтому нужно учитывать способности, склонности, а главное, возможности каждого ребенка.

Прежде чем приступить к обучению плаванию, желательно, чтобы дети посмотрели тренировки пловцов, ознакомились с техникой разных способов плавания. Пусть убедятся в том, что можно плавать быстро и долго, если подружиться с водой. Обратить их внимание на положение тела, головы пловца, на движения ног, рук и дыхание. Ознакомиться с литературой по технике плавания, с иллюстрациями. Для того чтобы освоить движения, нужно многократно повторять и постепенно увеличивать их количество. Чтобы дети меньше утомлялись при выполнении однотипных движений, необходимо их разнообразить.

Целостное представление об изучаемом способе можно создать в том случае, если на всех занятиях постоянно показывать этот способ. При этом необходимо соблюдать точность, правильность и сопровождать показ доступными пояснениями. Для детей младшего школьного возраста при обучении плаванию показ имеет преобладающее значение в связи с особенностями развития мышления детей (предметность, конкретность, рефлекс подражания). Показывать нужно в тех же условиях, в которых он будет выполнять упражнения.

Так как пребывание детей в воде ограничено (в зависимости от метеорологических условий), а вода сильно возбуждает их, знакомство с новым учебным материалом надо начинать на берегу с дальнейшим разучиванием его в воде. Начало обучения плаванию сначала на берегу, а потом в воде вызвано также тем, что дети при показе, находясь в воде без движений, из-за повышенной теплоотдачи быстро охлаждаются.

Перед началом занятия нужно на суше в течение нескольких минут сделать разминку. В нее включают ходьбу и легкий бег, маховые движения руками, приседания, упражнения на растягивание, особенно на развитие подвижности в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах и другие простейшие гимнастические упражнения, близкие к изучаемым плавательным движениям.

Цель разминки — разогревание организма и подготовка к вы-

полнению основных заданий занятия. Поэтому разминка не должна быть излишне утомительной; в процессе разминки не рекомендуется выполнять никакие другие дополнительные задачи.

## **§ 2. ПОДВОДЯЩИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ**

После выполнения разминки переходят к упражнениям, имитирующим выполнение отдельных плавательных движений на суше. Имитирующие упражнения по структуре существенно отличаются от движений в воде, даже если форма (схема, рисунок) их совершенно одинакова, то есть характер движений и ощущение, которое испытывает обучающийся на суше и в воде, будут различны. Надо помнить, что никакие упражнения на суше не могут заменить плавательных движений в воде. Имитирующие упражнения имеют лишь вспомогательное значение, поэтому заучивать их нецелесообразно. Однако положительная сторона имитирующих упражнений заключается в том, что их применение сокращает время обучения, так как обучающиеся на суше все свое внимание сосредотачивают на правильной форме выполнения движений. Кроме того, ребенок должен в воде непрерывно двигаться, иначе начнет мерзнуть, а с другой стороны, выполнение имитирующих упражнений на суше позволяет проверить правильность усвоения плавательных движений, исправить ошибки. Таким образом, упражнения, имитирующие технику плавания на суше, подводят к ее изучению в воде, сокращают сроки начального обучения, уменьшают вероятность допускаемых ошибок, позволяют постепенно увеличивать трудность упражнений, приближая их к целостному выполнению техники плавания. В воде мы все движения выполняем полностью, не разделяя их на части. Упражнения на суше часто становятся доходчивее, если их делить на отдельные элементы. Например, при изучении на суше движений рук в способе кроль на груди можно после пронесения руки по воздуху остановиться, проверить положение локтя, предплечья, кисти и т. д.

При начальном обучении плаванию ребенок, впервые попав в воду, чувствует себя неуверенно, боится захлебнуться, и все это усложняет обучение. Мышцы ребенка все время находятся в напряженном состоянии, движения его плохо координированы, угловаты, хаотичны. Ребенок быстро утомляется и перестает выполнять упражнения. Поэтому, прежде чем обучать технике спортивного плавания, дети должны овладеть подводными упражнениями с новой, незнакомой средой — водой. Во время пребывания детей в воде, когда они еще чувствуют под ногами дно, их следует научить свободно, без боязни ходить и бегать, уметь погружаться с головой в воду, смотреть в воде, правильно выполнять

глубокий вдох и полный выдох в воду, лежать и скользить без движений руками и ногами.

Дети привыкают к воде, преодолевают страх, чувствуют себя свободно и непринужденно. Они начинают понимать, что во время обучения никакая опасность им не угрожает. На это отводятся первые 4—6 занятий.

Взрослые склонны плавать способами брасс, на боку или с произвольными движениями рук и ног. Детей лучше обучать плаванию кролем на груди и на спине, они легче и быстрее овладевают навыками плавания, чем взрослые.

Начинают обучать детей технике спортивного плавания способом кроль на груди с параллельным изучением техники плавания способом кроль на спине. В дальнейшем изучается техника плавания способом брасс. В каждом случае нужно установить, какому конкретному способу следует отдать предпочтение. На основном способе и будет акцентироваться внимание. Так, если на первых двух занятиях ребенок хорошо лежит и скользит на спине, то в дальнейшем основное внимание уделяют освоению техники плавания кролем на спине. Если же ребенок научился правильно выполнять выдох в воду, его начинают обучать плаванию кролем на груди. Если дети плавают самобытными способами, то начиная обучать их избранному способу, нужно ориентироваться на то, какими плавательными движениями ногами овладеет новичок — если «порхающими» в вертикальной плоскости, — лучше изучать технику кроля, если размашистыми с отталкиванием внутренней стороной стопы — технику брасса. Почему мы ориентируемся на движения именно ног? Это вызвано тем, что подвижность в тазобедренных суставах более ограничена по сравнению с плечевыми суставами, а арсенал движений (различные манипуляции) рук более велик, поэтому устранить неправильно заученные движения рук гораздо легче, чем движение ног.

Одна из особенностей плавания состоит в том, что движения выполняются в другой среде и в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении тела. Поэтому новички не могут выполнить сразу весь комплекс (согласованных и в определенной последовательности) плавательных движений.

Сначала изучаются отдельные движения комплекса упражнений по обучению плаванию с постепенным усложнением их, подводятся к плаванию. Этот метод по обучению плаванию называется целостно-раздельный: показом и объяснением создается первоначальное ознакомление с плаванием в целом, с последующим разучиванием отдельных элементов техники, а затем объединением их в комплекс движений, выполняемых при плавании.

Вначале обучения плаванию дети допускают значительные ошибки в технике выполнения плавательных движений. Ошибки

эти следует исправлять в определенной последовательности. Сначала выявить основную ошибку, исправление которой поможет устранить второстепенные ошибки. Например, если ребенок держит высоко голову над водой, то это приводит и к неправильным движениям руками и ногами. Понятно, что необходимо сразу же исправить положение головы. Исправить сразу несколько ошибок нельзя, так как это рассеивает внимание обучающихся.

Во многих случаях детей учат плавать их родители или старшие товарищи. Такое обучение приносит большую пользу, ибо обучающий все свое внимание сосредотачивает на одном-двух детях, находясь вместе с ними в воде, оказывает им непосредственную помощь (своевременная поддержка, протягивание за руки во время скольжения и пр.). Присутствие рядом обучающего помогает ребенку преодолеть страх перед водой, вселяет в него уверенность в своих силах. Помощь при изучении техники движений руками и ногами ускоряет процесс обучения.

Учить плавать лучше трех-четырех детей, а не одного. Обучающий может оказывать помощь детям почти так же, как и при обучении одного ребенка, зато занятия будут проходить живее и интереснее. Дети сами будут оказывать помощь друг другу. Отстающие дети, видя успехи других, наглядно убеждаются в том, что требования того, кто учит, — выполнимы, а успевающие дети стараются еще больше, улучшая этим свою технику.

Приучать детей к воде надо постепенно, а не бросать их внезапно в воду на глубокое место, рассчитывая на то, что, стараясь не утонуть, он поплывет. Даже при хорошей страховке не исключена возможность неблагоприятного исхода. Такое «обучение» часто приводит к тому, что у ребенка на всю жизнь остается психотравма — водобоязнь.

Обучающий детей должен быть знаком с методикой начального обучения плаванию: изучить соответствующую литературу, научиться самому делать те упражнения, каким будет обучать ребенка, продумать, как он будет проводить обучение.

При индивидуальном обучении плаванию обычно изучают один способ — тот, который ребенку легче усвоить.

Необходимо строго выполнять все правила поведения на воде.

#### ПАМЯТКА

1. Перед началом обучения детей плаванию обязательно посоветуйтесь с врачом.

2. На первые занятия по обучению пригласите опытного пловца, который сможет дать нужные советы и в случае необходимости окажет помощь.

3. Прежде чем приступить к занятиям, выберите место на

водоеме с чистой водой, по возможности с ровным, песчаным, постепенно понижающимся дном и глубиной по пояс или по грудь.

4. Упражнения по освоению с водой и разучивание движений выполняйте только к берегу или вдоль берега.

5. Никогда не занимайтесь в воде сразу после еды.

6. В случае ухудшения самочувствия, появления озноба или головокружения немедленно прекращайте занятия. При этом надо выйти из воды, энергично растереться полотенцем и сделать несколько разогревающих движений.

### § 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

Первый этап начального обучения плаванию — овладение подготовительными упражнениями для освоения с новой, непривычной средой — водой. При этом освоение с водой проходит параллельно с изучением элементарных плавательных движений (скольжение, выдох в воду и др.).

Комплекс упражнений по освоению с водой является основным содержанием первых четырех-шести занятий по обучению плаванию. Выполнение этого комплекса обязательно и для неумеющих плавать, и для пловцов-самоучек. Дети учатся погружаться в воду, открывать глаза в воде, выполнять выдох в воду, всплывать, лежать и скользить по воде. В дальнейшем большинство из этих упражнений в занятия не включается, за исключением скольжения и выдоха в воду, являющихся основой техники спортивных способов плавания.

Особенное внимание надо уделить освоению правильной техники дыхания в воде, так как оно намного отличается от обычного. У ребенка, не овладевшего еще правильным дыханием в воде, не будет хватать дыхания на весь цикл движения, он будет торопиться, увеличивать темп движения и, проплыв несколько метров, выдохнется окончательно.

Очень важно научиться выполнять полноценный вдох, так как при плавании лицо, как правило, опущено в воду, и чем меньше нарушается горизонтальное положение пловца во время вдоха, тем легче плыть. Поэтому выполняется энергичный выдох в воду, а для вдоха голову поворачивают в сторону лишь на короткий промежуток времени.

Как было сказано, скольжение в воде в горизонтальном положении — это основа плавательного навыка. Это упражнение особенно полезно для робких ребят, так как помогает преодолеть чувство неуверенности, а иногда и страх. Оно полезно как новичкам, так и спортсменам. Упражняясь в скольжении, они отыскивают такое положение, при котором сопротивление воды было бы

наименьшим, и затем, начиная активные плавательные движения, стараются по возможности сохранить это положение.

Скольжения и выдохи выполняются многократно на каждом занятии.

Подготовительные упражнения для освоения с водой состоят из пяти групп: 1) элементарные движения рук и ног с передвижением по дну; 2) погружение в воду и открывание глаз; 3) выдохи в воду; 4) всплытие и лежание на воде; 5) скольжение.

Порядок разучивания упражнений приводится ниже. Главное, чтобы знакомство с водой происходило постепенно. Это первый шаг «плавательной» науки.

В процессе изучения подготовительных упражнений, направленных на освоение с водой, в занятия постепенно включают упражнения по обучению детей плаванию кролем на груди без вынесения рук из воды. Обучение этому способу плавания является подготовительным комплексом упражнений перед изучением техники спортивного способа плавания кролем на груди. Неумеющий плавать усвоит этот способ быстрее. Научившись держаться и передвигаться в воде, обучаемый приобретает уверенность и перестанет бояться воды, что облегчит ему изучение техники плавания любым способом.

Начальную школу плавания должен пройти каждый ребенок, ибо только овладение основами спортивного плавания обеспечивает высокую скорость передвижения в воде при строгой экономии сил.

#### § 4. ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

##### ЗАНЯТИЕ 1

*На суше.*

1. Ходьба обычная; на полусогнутых ногах, руки упираются в колени; на носках, с вытянутыми вверх руками, кисти сомкнуты над головой.

2. Бег обычный; с высоким подниманием бедра (руки на поясе); прыжками на двух ногах попеременно. Бег закончить ходьбой.

3. Большие боковые круги двумя руками (вперед, назад, одновременно) с ходьбой и бегом.

4. Наклониться вперед — маятникообразные движения влево и вправо свободно висящими руками.

*В воде.*

1. Стоя, ноги на ширине плеч (глубина воды по поясу). Движения прямыми руками (мышцы расслаблены) вправо, влево, вперед, назад, попеременно и одновременно (ладони наружу, ладони внутрь).

2. То же, но мышцы в состоянии напряжения.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
4. Повторить упражнения 1 и 2, но в положении наклона туловища вперед.
5. Стоя, руки на поясе. Маховые движения правой (левой) ногой вперед, назад, перед собой в стороны (с поочередным ослаблением и напряжением мышц).
6. Ходьба по дну с различными произвольными движениями рук, туловища и ног (вперед грудью, спиной, то правым, то левым боком).
7. Поочередные круговые движения руками вперед и назад, стараясь как можно дальше отбросить ладонью воду.
8. Ходьба по дну вдоль берега — руки на поясе, за головой, вверху.
9. Ходьба с высоким подниманием бедра, меняя поочередно положение рук.
10. То же, продвигаясь с высоким подниманием бедра большими шагами, сильно отталкиваясь на какое-то мгновение, как бы паря в невесомости.
11. То же, помогая себе продвигаться и сохранять равновесие одновременными гребками обеих рук спереди назад, пронося их после гребка через стороны над водой.
12. Бег по мелководью (глубина по колени) на прямых ногах.
13. Бег с наклоном туловища вперед, сначала без помощи рук, затем с одновременными гребками обеих рук спереди назад, пронося их после гребка через стороны над водой.
14. Приседая (глубина воды по пояс), оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгнуть из воды как можно выше и, сохраняя равновесие, возвратиться в исходное положение.
15. То же, с поворотом туловища на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .

**Методические указания.** Задача первых занятий — приучить ребенка к воде, научить его без страха входить в воду, плескаться, прыгать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши. Бег по дну позволит детям разогреться, даст им возможность прочувствовать сопротивление воды. Все упражнения на первых занятиях желательно выполнять парами — дети держатся за руки обучающего или за руки друг друга.

## ЗАНЯТИЕ 2

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2, 3 из первого занятия.
2. Сесть на берегу, опереться сзади руками и отвести плечи назад (для равновесия). Ноги вытянуты и повернуты носками во



внутри. Бесперывные попеременные движения ногами сверху вниз и снизу вверх с небольшим размахом в 20—30 см (рис. 9).

3. Лечь на живот, руки вытянуть вперед (большие пальцы сцеплены), ноги вытянуть и немного поднять со слегка повернутыми стопами во внутрь (пятки на расстоянии 15—20 см друг от друга, большие пальцы ног почти соприкасаются). Бесперывные, попеременные движения ногами вверх—вниз.

4. То же, но в положении лежа животом на скамейке.

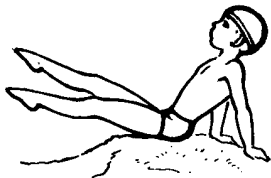


Рис. 9

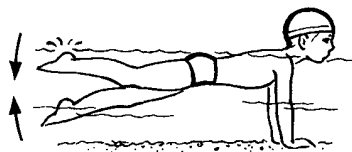


Рис. 10

**Методические указания.** Движения ногами должны быть плавными и ритмичными, без чрезмерного напряжения мышц. Вращение начинать с тазобедренного сустава, а не с коленного.

*В воде.*

1. В положении упора, лежа на предплечьях на мелком месте лицом к берегу, ноги вытянуть так, чтобы таз и пятки показались на поверхности воды. Попеременные движения ногами, как в способе кроль на груди; работать ногами так, чтобы вода сзади бурлила и пенилась.

2. То же, но на более глубоком месте с упором на прямые руки (рис. 10).

3. Стоя в положении наклона вперед, с упором рук на колени, подбородок у поверхности воды — сделать глубокий вдох через рот, закрыть рот и задержать дыхание на 2—4 секунды.

4. То же, с погружением головы в воду до носа.

5. То же, с погружением головы в воду до глаз.

6. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду с головой, задержать дыхание на 2—4 секунды, встать.

7. То же, но в исходном положении руки держать над головой. В воде отвести их в стороны и, вставая, сделать руками энергичное движение вниз.

8. Стать попарно, лицом друг к другу. Взяться за руки, погрузиться с головой в воду и посмотреть друг на друга.

9. То же, с попыткой рассмотреть, сколько партнер покажет пальцев.

10. Прыжки вверх с поворотами направо, налево, назад и с обязательным приседанием в воде.

**Методические указания.** На этих занятиях ребенок приобретает

навык опускать голову в воду с задержкой дыхания на некоторое время. Упражнения проводить в быстром темпе, чтобы дети не охлаждались в воде. После выполнения упражнений лицо руками не вытирать.

### ЗАНЯТИЕ 3

#### *На суше.*

1. Ходьба, бег, наклоны, прыжки, приседания, повороты туловища вправо — влево (руки на поясе).

2. Большие боковые круги двумя руками (вперед, назад, одновременно с ходьбой и бегом).

3. Стоя, руки на поясе — равномерное глубокое дыхание (грудное дыхание).

4. То же, но в момент вдоха отводить руки назад через стороны.

5. Глубокий вдох с задержкой дыхания на 4—6 секунд.

6. Грудное дыхание с быстрым и полным вдохом и продолжительным выдохом.

7. Дыхание в положении наклона вперед. Во время вдоха (на 2 счета) голову приподнять лицом вперед, во время более продолжительного выдоха (на 5—6 счетов) — опустить голову вниз.

8. Стать на колени. Голени расположить рядом. Носки ног вытянуть, касаться пола внешней поверхностью стопы. Сесть на пятки. Расслабить мышцы голеностопных суставов. Руками упереться в пол. Раскачиваться вперед и назад, отрывая колени от пола.

#### *В воде.*

1. Сидя на дне (глубина до колен), набрать воду в ладони и умыться. Опустить подбородок в воду и подуть на нее, будто на горячий чай.

2. Стоя в положении наклона вперед, с упором рук на колени, подбородок у поверхности воды до уровня нижней губы, — выполнить глубокий вдох и сильно подуть на воду через узко сложенные губы (рис. 11).

3. Взявшись за руки, дети поочередно погружаются в воду по несколько раз, выполняя выдох под водой (рис. 12).

4. То же, только упражнение выполняют не поочередно, а одновременно.

5. Лечь грудью на воду (на мелком месте лицом к берегу). Упереться руками о дно так, чтобы пятки ног показались на поверхности воды. Попеременные движения ногами, как в способе кроль на груди (как на берегу, занятие 2, упражн. 1). На счет «раз—два» голову приподнять — вдох, на счет «три—шесть» опустить лицо в воду — выдох.

**Методические указания.** Дети уже на первых занятиях хорошо усваивают подготовительные упражнения для начального обуче-

ния плаванию. Выдох в воду — упражнение самое необходимое, ибо наладить дыхание важнее всего. Каким бы трудным не было для ребенка это упражнение, будьте настойчивы. С самого начала акцентируйте внимание на выдох с возрастающей силой до конца. Выдыхать воздух нужно тоненькой струйкой, округлив губы и раздувая щеки. В конце выдоха сделать усилие — ускорение, как бы задувая горящую спичку.



Рис. 11

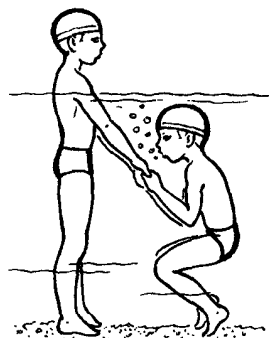


Рис. 12

#### ЗАНЯТИЕ 4

##### *На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2, 3 и 4 из первого занятия.

2. Сесть на стул или скамейку, положить голень правой ноги на колено левой. Взяться левой рукой за носок правой ноги, правой — за голень над голеностопным суставом. Голеностопный сустав то слегка сгибать (брать носок «на себя»), то разгибать, максимально расслабляя мышцы сустава к концу разгибания и помогая разгибанию до отказа давлением левой рукой.

3. Стоя на правой ноге, левую сильно согнуть (носок вытянуть), обхватив ее голень руками, прижать к груди. Подбородок тоже прижать к груди, чтобы голова была как можно ближе к коленям. Продержавшись в этом положении до счета 5—6, встать на обе ноги.

4. То же, но в полном приседе на двух ногах.

5. Упражнение в равновесии — ласточка.

##### *В воде.*

1. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, погрузиться в воду с головой, сильно согнуть ноги (носки вытянуты) и, обхватив голени руками, прижать их к груди, чтобы голова была как можно ближе к коленям. В этом положении полной группировки без дополнительных движений тело всплывает на поверхность воды и плавает, — поплавок (рис. 13). Продержавшись в этом положении до счета 3—5, встать на дно.

2. Из положения «поплавок» — раскрыться, раскинув руки и ноги в стороны (мышцы туловища, рук и ног расслаблены), и ждать, пока вода не вытолкнет тело на поверхность — «медуза» (рис. 14).

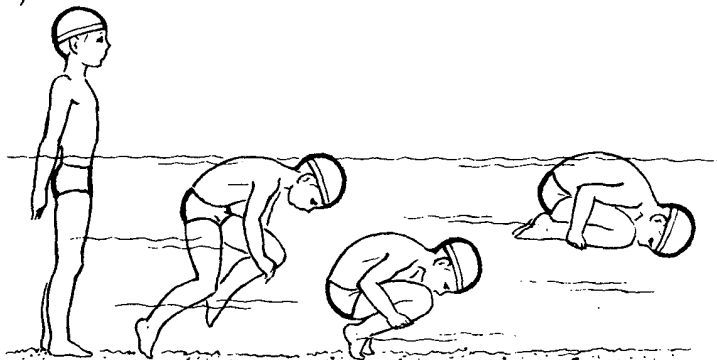


Рис. 13

3. Сделав глубокий вдох, лечь на воду не поднимая головы, вытянуться, раскрыть глаза и посмотреть под водой, развести стороны руки и ноги — «звездочка».

4. То же, но руки и ноги сомкнуть, — «стрела».

5. Упражнение 3 и 4, но в положении на спине.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. Сделав глубокий вдох, наклониться вперед, опустить руки на воду и, слегка оттолкнувшись от дна ногами, лечь грудью на воду так, чтобы лицо было в воде, руки лежали на поверхности воды, а пятки слегка покрывались водой. В первый момент тело незначительно погрузится в воду, но затем оно всплывет на поверхность.

7. То же, но в положении на спине.

**Методические указания.** Выполнив эти упражнения, ребенок

почувствует, что вода сама его поддерживает, и станет смелее. Кроме того, он должен почувствовать равновесие тела в воде и научиться держаться на поверхности воды без движений (статическое плавание). Этот навык необходим для того, чтобы овладеть элементами динамического плавания, так как ребенок учится принимать наиболее выгодное положение тела для продвижения в воде.

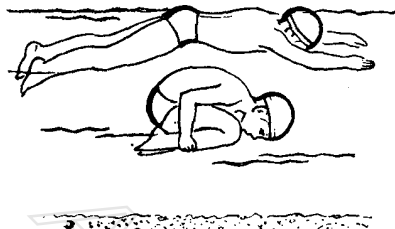


Рис. 14

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2, 3 и 4 из первого занятия.
2. Наклониться назад и постараться коснуться кончиками пальцев пяток.
3. Наклониться вперед до горизонтального положения туловища, вытянуть руки вперед и положить ладони на какую-нибудь опору (стол, ветка дерева, забор, полка и т. п.). Выполнять пружинистые наклоны туловищем, колени не сгибать.
4. Встать спиной к стене, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, подтянуться вверх, прижаться спиной, головой и руками к стене, напрячь все мышцы рук, ног и тела, расслабиться. Повторить напряжение 4—6 раз. Упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
5. То же, но в положении лежа на груди, руки вытянуты вперед, и лежа на спине с руками вдоль тела и вытянутыми вперед.
6. Поднимая руки вверх, вдохнуть, опуская, — выдохнуть. После этого встряхивать расслабленными руками и левой и правой ногой поочередно.

*В воде.*

1. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и как можно выше выпрыгнуть из воды (во время полета в воздухе — вдох, в воде — выдох).
2. Упереться руками в дно, поднять к поверхности воды нижнюю часть туловища так, чтобы пятки были на воде. Движения ногами способом кроль на груди.
3. То же, но в положении на спине.
4. Лечь на руку партнера грудью вниз с вытянутыми руками вперед, голова между руками (партнер стоит в воде с вытянутым предплечьем руки над водой ладонью вверх). Сделать глубокий вдох, лицо опустить в воду. Партнер движением руки посылает обучающегося, лежащего у него на руке, вперед.
5. То же, но лечь на руку партнеру спиной и выполнить скольжение в положении на спине.
6. Стоя на дне (глубина по пояс), поднять руки вверх, соединить их так, чтобы кисти были вместе ладонями вниз, а голова между руками. Сделав вдох, задержать дыхание, наклонить туловище вперед и, чуть-чуть оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду, — проскользить (рис. 15). Скользить по воде нужно к берегу или вдоль берега, не поднимая голову, пока не прекращается движение. Во время скольжения не делать никаких движений руками или ногами. В конце скольжения опустить ноги вниз и встать.
7. Руки прижать к туловищу, сделать вдох; задержать дыхание,

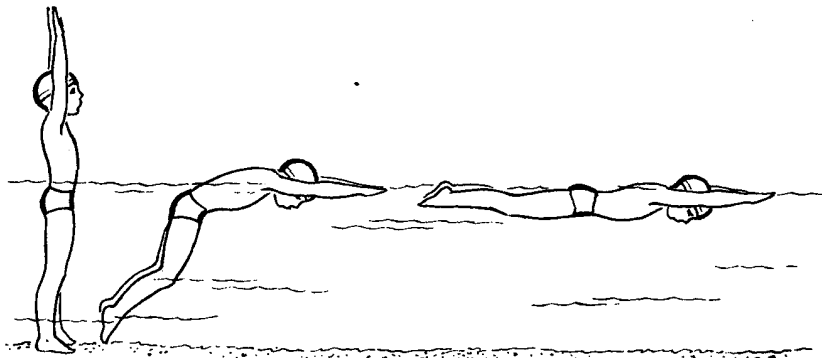


Рис. 15

присесть, и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, — скольжение на спине.

8. То же, но в положении на боку.

9. Скольжение на груди с последующим поворотом на бок, спину, грудь и т. д.

**Методические указания.** Скольжение — основной элемент плавания. Во время скольжения туловище, руки и ноги следует держать напряженными и тянуться вперед по направлению движения. При выполнении скольжения на спине руки сначала рекомендуется держать вдоль тела. Обратит при этом внимание детей на то, что устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями рук около бедер (ладонями наружу и к бедрам). Затем, когда будет освоено правильное положение и ребенок будет лежать на воде, руки при скольжении должны быть вытянуты за головой, как при скольжении на груди. После того как ребенок уверенно начнет выполнять скольжение на груди, в занятия можно включать скольжение с разным положением рук: правая рука вверх, левая прижата вдоль тела и наоборот, обе руки прижаты вдоль тела.

## ЗАНЯТИЕ 6

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2, 3 и 4 из первого занятия.

2. Поставить прямую ногу перед собой на какую-нибудь опору на уровне бедра. Наклониться вперед и постараться головой коснуться колена. Ноги в коленях не сгибать. То же, со сменой положения ног. Поочередно встряхивать расслабленной ногой.

3. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед и опустить руки вниз. Пружинистым маховым движением выпрямиться, руки прямые вверх.

4. Повторить упражнения 2, 3 и 4 из второго занятия.

*В воде.*

1. Повторить упражнение 1 из второго занятия.

2. Повторить упражнение 5 из третьего занятия.

3. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду, работая ногами как при плавании кролем на груди.

4. Наклониться, положить руки на плавательную доску (мяч, резиновый надувной круг и т. п.), оттолкнуться, скользить, выполняя ногами движения кролем на груди.

5. Стоя на дне, руки прижать к бедрам, медленно прогибаясь в пояснице и, сгибая ноги, приблизить туловище к воде. Оттолкнувшись ногами, скользить на спине с последующим выполнением движений ногами.

6. Стоя на дне, поднять руки вверх, повернуть ладони вперед, большие пальцы соединить. Лечь спиной на воду, прижать подбородок к груди, слегка прогнуться и выполнять движения ногами как при плавании кролем.

**Методические указания.** Разучивая движения ногами кролем на спине, не нужно сильно сгибать ноги в тазобедренных суставах и подтягивать колени к животу. Чтобы увеличить площадь опоры стопы, ее слегка поворачивают вовнутрь, во время движения вверх надо стремиться выбрасывать воду стопой на поверхность. Ноги работают в основном за счет мышц бедра, сгибание в коленных суставах незначительное. Основное внимание обращать на плавность и эластичность движений стопы — движения должны напоминать движение ласт или рыбьего хвоста. Голова должна лежать затылком в воде, а подбородок слегка прижат к груди. Плывущий должен видеть, как стопы его ног вспенивают воду.

При плавании с поддерживающими предметами кролем на груди дети часто сгибают руки и поднимают плечи. Поэтому надо следить, чтобы они не опирались на поддерживающие предметы и плавали, работая ногами, с выпрямленными руками.

## ЗАНЯТИЕ 7

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2, 3 и 4 из первого занятия.

2. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед до горизонтального положения. Маховые пружинистые рывки руками вперед — назад.

3. Сесть, развести ноги в стороны. Наклоняясь вперед, постараться коснуться ладонями пальцев ног. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять упражнение с дополнительным пружинистым наклоном.

4. Лечь, вытянув вперед руки. Продвигаться вперед за счет поочередного перемещения рук спереди назад в направлении под грудь с опорой о дно. Упражнение подобно передвижению по-пластунски, только ноги неподвижно вытянуты.

5. Стоя в полунаклоне, опираться одной рукой на колено, а вторую вытянуть вперед в положение начала гребка. Разучивать движение одной рукой на четыре счета. На счет «раз» вытянутую вперед руку, немного сгибая в локте, провести до отвесного положения, имитируя гребок; «два» — прижав плечом к туловищу и сильно сгибая в локте, вывести кисть вперед; «три» — начинать движение вперед в исходное положение; «четыре» — закончить движение и подготовиться к началу следующего «гребка» (рис. 16).

6. То же, другой рукой.

7. Стоя в полунаклоне, правую руку вытянуть вперед, левую, согнутую в локте, подвести кистью к левой стороне груди (кисти обеих рук обращены ладонями вниз). Из этого положения правая рука (вытянутая вперед) начинает делать «гребок» вниз—назад до отвесного положения. Левую руку в это время постепенно выпрямляют. Закончив «гребок», правую руку подводят кистью к груди, а левой, выпрямившись, начинают «гребок». При попеременных одинаковых «гребковых» движениях координируется работа обеих рук.

8. То же, но в положении лежа на скамейке.

*В воде.*

1. Стоя в полунаклоне (глубина воды по грудь) — выполнить разученные на суше упражнения на четыре счета сначала левой, потом правой рукой, затем одновременно обеими.

2. Наклониться (глубина воды по пояс) — продвижение вперед, помогая себе попеременными движениями рук. На три шага гребок от поверхности воды до бедра делает одна рука, на следующие три — другая (рис. 17).

3. Зайти в воду по грудь, повернуться лицом к берегу, оттолкнуться от дна ногами и скользить на задержке дыхания. Начав движения ног, сделать 2—4 гребка руками, не поднимая лица над водой. При этом нужно скоординировать работу рук и ног так, чтобы на 2—3 удара ног выполнялся только гребок одной рукой (рис. 18.)

4. То же, но постараться на задержке дыхания преодолеть как можно большее расстояние, все время сочетая гребковые движения рук с движениями ног.

5. То же, но выполнять вдох над водой после каждых трех гребков руками.

6. Плыть, не опуская головы под воду, делая во время гребка одной руки вдох, а во время гребка другой — выдох. При этом положение тела должно быть как можно более горизонтально. Не



следует сильно поднимать голову, подбородок почти все время должен быть погружен в воду.

**Методические указания.** Гребок в направлении вниз—назад делается с нажимом, отбрасывая назад воду, захваченную ладонью; подготовительное движение к нему — выведение руки вперед выполняется мягко. При гребке пальцы рук сомкнуты и немного согнуты, по форме напоминают ложку. По мере продвижения вперед

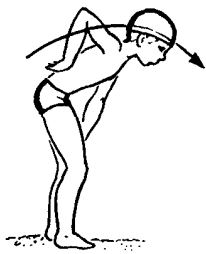


Рис. 16

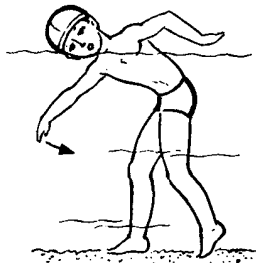


Рис. 17

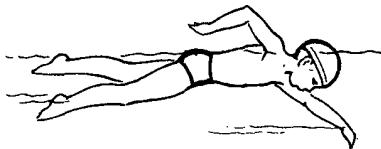


Рис. 18

и после очередного вдоха лицо опускают в воду и делают медленный выдох через рот и нос. Движения ногами должны быть чаще, чем руками, т. е. на два гребка (правой, левой) руками шесть движений (ударов) ногами.

### ЗАНЯТИЕ 8

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2 из третьего занятия.
2. Стоя, наклониться вперед с опорой левой руки на левое колено, правой — вытянутой вперед — выполнять имитационное движение руки при плавании кролем в направлении спереди назад до бедра с последующим пронесением руки через сторону в исходное положение.
3. То же, но гребок выполнять левой рукой.
4. Наклониться вперед, вытянуть левую руку назад, правую вперед, повернув ладони обеих рук назад, как будто захватываете воду и отталкиваетесь от нее. Выполнять цикл движений, как при плавании кролем на груди — правая рука выполняет гребок, левая в это время пронесится через сторону по дуге вверх—вперед; затем левая выполняет гребок, а правая пронесится и т. д. Упражнение выполнять с задержкой дыхания.
5. То же, одновременно с выполнением движений руками в сочетании с дыханием вперед мелкими шагами: три шага во время гребка одной рукой, три шага во время гребка другой.
6. Стоя, правая рука выпрямлена вверх, ладонь повернута на-

ружу, левая опущена у бедра. Имитация гребка правой рукой, как при плавании кролем на спине (круговое движение рукой назад—вниз—вперед—вверх).

7. То же, поменять положение рук.

8. Поочередные круговые движения правой и левой рукой назад — «мельница».

9. Лечь спиной на песок, руки вытянуты вперед ладонями наружу. Выполнить гребок через стороны до бедра (при этом захватить как можно больше песка). В конце гребка повернуть руки ладонями книзу, как будто отталкиваясь от песка.

10. То же, но с одновременными движениями руками выполнять попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

11. То же, но с попеременными движениями руками (когда одна рука закончила гребок, другая вытянута вперед) и ногами, как при плавании кролем.

12. Лечь на скамейку грудью вверх, руки за голову. Выполнять имитационные движения руками при плавании кролем на спине.

*В воде.*

1. Стоя на дне, наклониться вперед с опорой левой руки на левое колено, правая вытянута вперед, лицо опущено в воду. Сделать продолжительный выдох, повернув лицо в левую сторону так, чтобы рот оказался выше поверхности воды. Выполнить быстрый вдох, повернуть лицо опять в воду и сделать вновь продолжительный выдох.

2. То же, но с поворотом головы для вдоха в правую сторону.

3. Нагнувшись вперед, работать руками попеременно и непрерывно: когда одна рука заканчивает гребок, другая начинает его. Гребок выполнять согнутой рукой в локте в направлении спереди назад и заканчивать с выпрямлением руки. Вначале из воды показывается локоть, затем предплечье и кисть. Вдох выполнять в конце гребка.

4. То же, но при ходьбе по дну мелкими шагами, сочетая движение рук с дыханием.

5. Присесть, вытянуть руки вперед и положить на воду. Сделать вдох, лечь на воду, опустив лицо, оттолкнуться ногами от дна, проскользив 1—2 м, начать движение одной, а затем другой рукой, выполняя попеременные гребковые движения с задержкой дыхания. Встать на дно, когда появится потребность сделать вдох.

6. То же, подключая движения ногами, как при плавании кролем на груди.

7. Оттолкнуться от дна, скользить, вытянув левую руку вперед, выполнять гребок правой рукой в сочетании с дыханием как при плавании кролем на груди.

8. То же, работая левой рукой, правая вытянута вперед.

9. Оттолкнуться от дна, скользить, начать движение ногами, за-

тем руками в сочетании с дыханием (попытаться проплыть несколько метров кролем на груди с полной координацией всех движений с дыханием).

10. Лечь спиной на воду, оттолкнуться, скользить на спине с прижатыми к бедрам руками, с замедлением скольжения выполнить подряд 3—5 гребков левой рукой с одновременными движениями ногами способом кроль.

11. То же, гребком правой рукой.

12. То же, с поочередными движениями руками.

13. Лечь спиной на воду, оттолкнуться, скользить на спине. Левую руку вытянуть вверх, правую оставить у бедра. Начать движения ногами. Выполнить гребок левой рукой, вынуть руку из воды и пронести ее в исходное положение, затем гребок правой рукой.

14. Скольжение на спине. Движение ногами с переменной работой рук. Дыхание согласовывается с движением одной руки. В конце движения левой руки в воздухе сделать вдох, в конце гребка и во время выноса этой же руки из воды — акцентированный выдох.

**Методические указания.** При выполнении движений руками способом кроль на груди следует обратить внимание на выполнение гребкового движения вниз — назад в вертикальной плоскости. При пронесении руки над водой мышцы должны быть расслаблены, рука, слегка согнутая в локтевом суставе, входит в воду напротив одноименного плечевого сустава.

При изучении движений руками и ногами в сочетании с дыханием возможна ошибка — неполный выдох в воду. Обнаружить ее нетрудно: проплыв 6—8 м, ребенок поднимает голову, так как, по его словам, «не хватает воздуха». Это вызвано тем, что после каждого неполного выдоха в легких остается все больше отработанного воздуха, который распирает грудную клетку. Возникает необходимость отдышаться. Чтобы предотвратить эту ошибку, нужно перед проплаванием отрезков с полной координацией движений сделать 15—20 выдохов в воду, акцентируя внимание на полном выдохе.

При плавании на спине следует добиваться естественного неприужденного горизонтального положения тела у поверхности воды и ритмичных движений руками и ногами. При плавании этим способом нужно следить за тем, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгибаясь при его завершении. Обратить внимание на то, чтобы ребенок выполнял движение ногой вниз без особого усилия, вверх — энергичное, пружинящее движение, при этом нога в коленном суставе должна выпрямляться. Во время попеременных движений ног мышцы и связки в голеностопных суставах расслаблены.

## ЗАНЯТИЕ 9

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1—7 из третьего занятия.  
2. Стоя, стопы на прямой линии (носками в сторону). Повороты туловища налево, направо.

3. Повторить упражнение 2 из четвертого занятия.

4. Стоя, расставив стопы на ширину, превышающую ширину плеч, носки развести в стороны, присесть до касания коленями и тазом пола. Вставать, удерживая колени приближенными друг к другу, в конце вставания полностью выпрямить ноги.

5. Стать на колени, расставив их на ширину, несколько превышающую ширину плеч. Голеностопные суставы согнуть до отказа, носки отвести в стороны и положить стопы так, чтобы они касались земли своей внутренней поверхностью. Расстояние между стопами должно быть немного больше расстояния между коленями. Руки отвести назад и немного в стороны. Упор пальцами рук. Сесть, сгибая коленные и тазобедренные суставы, так чтобы ягодицы коснулись земли или хотя бы приблизились к ней. Встать, начиная это движение с выпрямления в тазобедренных суставах. Если гибкость в суставах ног недостаточна для того, чтобы сесть, то, опустившись в седе насколько возможно и упираясь руками, слегка приподниматься и затем опускаться вниз, расслабляя мышцы ног. Опора руками позволяет дозировать величину нагрузки на суставы ног и избежать болевых ощущений.

6. Сесть на берегу или край скамейки с упором рук сзади, ноги с выпрямленными носками вытянуть вперед. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, подтянуть пятки к тазу, носки взять на себя и в стороны — подготовительное движение. Толчок назад в исходное положение (энергично разогнуть ноги в стороны — назад — внутрь и соединить) — рабочее движение (рис. 19).

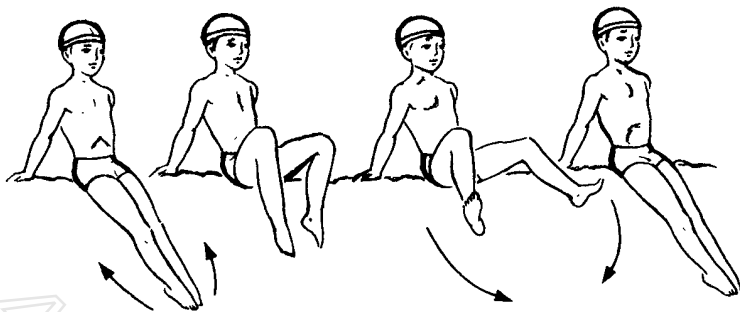


Рис. 19

7. То же, но в положении лежа на груди на скамейке с упором рук впереди.

*В воде.*

1. Сидя на дне (глубина воды — 30—40 см), ноги вытянуты, туловище слегка наклонено назад с упором рук сзади. Выполнить упражнение, аналогичное упражнению 6 на суше.

2. Выполнить упражнение, аналогичное упражнению 7 на суше, опираясь руками о дно.

3. Оттолкнуться, скользить на груди (руки вытянуты вперед, голова между руками, лицо в воде), выполнить несколько энергичных, в более ускоренном темпе с относительно укороченной амплитудой, гребков ногами как при плавании брассом.

4. Положить руки на плавательную доску (мяч, резиновый надувной круг и т. п.), оттолкнуться от дна и, как бы подхватывая в скольжении скорость от толчка, выполнять движения брассом, с каждым разом стараясь преодолеть все большее расстояние. Голова приподнята над водой, дыхание произвольное.

5. То же, но в сочетании с дыханием. Вдох начинать после того, как ноги закончили толчкообразный гребок, и заканчивать к середине подготовительного движения ногами. Выдох — после небольшой паузы (с задержкой дыхания), во время которой ноги занимают исходное положение перед гребком; совпадает с рабочим движением ног.

6. То же, но с опусканием головы лицом вниз в воду между руками во время выдоха.

**Методические указания.** При выполнении упражнения в плавании с помощью одних ног способом брасс нужно следить за симметричностью движения, подготовительное движение выполнять медленно, а гребок ногами энергично, с нарастающим к концу ускорением. При этом особое внимание обратить на то, чтобы не было остановки (задержки) между подтягиванием (подготовительное движение) и гребком (рабочее движение).

## ЗАНЯТИЕ 10

*На суше.*

1. Повторить упражнения 1, 2, 3 и 4 из первого занятия.

2. Стоя, наклониться с вытянутыми руками вперед, руки на ширине плеч, голова приподнята. Развести руки в стороны — вниз, с постепенным разворачиванием ладоней наружу. Рот широко открыт. Сделать глубокий вдох и закрыть рот. Согнув руки в локтевых суставах, привести ладони к груди, задержав при этом дыхание. Одновременно с выпрямлением рук вперед сделать резкий выдох через округленный рот и через нос.

3. То же, но одновременно с выполнением движений руками в сочетании с дыханием продвигаться вперед мелкими шагами.

*В воде.*

1. Стоя на дне (глубина воды по пояс), наклониться с вытянутыми руками вперед, руки на ширине плеч, голова опущена в воду. Слегка согнутые в лучезапястных суставах руки с ладонями, обращенными наружу, развести в стороны — вниз, приподнимая голову до уровня нижней губы, — сделать вдох и задержать дыхание. Продолжая движение, согнуть руки в локтевых суставах, голову опустить в воду. Ладони обращены к туловищу и находятся под грудью, кисти рук сближаются. Затем руки разгибаются в локтевых и плечевых суставах вверх — вперед и выпрямляются с одновременным выдохом в воду. В конце движения кисти соединить и повернуть ладонями вниз (рис. 20).

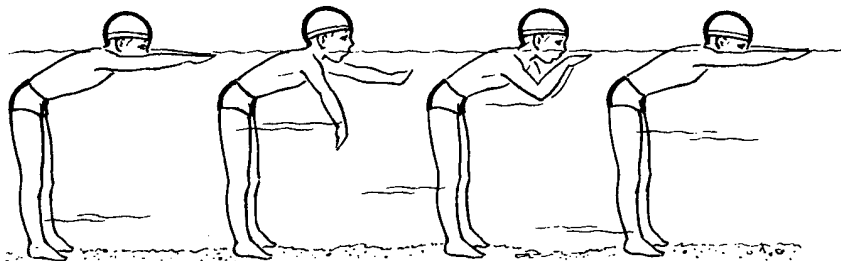


Рис. 20

2. То же, но одновременно с выполнением движений руками в сочетании с дыханием продвигаться вперед мелкими шагами.

3. Оттолкнуться, скользить на груди (руки вытянуты вперед, голова между руками). Выполнять согласованные движения в плавании способом брасс с полной координацией движений под счет: на «раз» — гребок руками, вдох; «два» — сгибание рук в локтевых суставах и подтягивание ног, начало выдоха; «три» — вытягивание рук вперед, толчок ногами, выдох; «четыре» — скольжение.

**Методические указания.** При выполнении упражнений нужно следить за тем, чтобы дети выполняли движения с соответствующей скоростью: выпрямление рук и подтягивание ног (подготовительные движения) — медленно и легко, разведение рук и толчок ногами (гребковые, рабочие движения) — энергично и быстро, а смыкание ног — очень энергично. После окончания движения вытянутые ноги в течение продолжительного времени остаются неподвижными, а тело скользит по поверхности воды.

## **§ 5. ОБУЧЕНИЕ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ ПРИ ПЛАВАНИИ СПОСОБАМИ КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ И БРАСС**

Начальное обучение плаванию заканчивают освоением стартового прыжка и поворотов. Научившись делать стартовый прыжок, ребенок станет увереннее, будет правильно входить прыжком в воду, сможет сдать нормы комплекса ГТО, принять участие в первых соревнованиях по плаванию.

Длина дорожек в спортивных бассейнах, как мы уже отмечали, равна 25 или 50 м. Чтобы проплыть стометровую дистанцию в 25-метровом бассейне, нужно четыре раза проплыть бассейн по его длине, поэтому пловцы вынуждены делать у стенки бассейна повороты. Пловец затрачивает на каждый поворот определенное время и усилие. Однако это компенсируется тем, что после толчка ногами от стенки пловец скользит без плавательных движений несколько метров и в это время имеет возможность немного отдохнуть.

### **УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТОВОМУ ПРЫЖКУ С ТУМВОЧКИ**

#### **Упражнения на суше**

1. Принять обтекаемое положение тела для скольжения в воде после старта и поворотов: поднять руки вверх, сомкнуть, положив кисти одна на другую; голова помещена между руками, к груди прижат подбородок (в пояснице не прогибаться); подняться на носки и подтянуться вверх. Повторить 4—6 раз.

2. Принять положение тела, как в предыдущем упражнении. Наклониться вперед — вниз, не сгибая ноги в коленях. Перенести центр тяжести тела вперед и медленно падать вниз — вперед (не отталкиваясь ногами) до опоры кистями рук. Повторить 3—4 раза.

3. Принять исходное положение для старта. По команде «марш» как можно быстрее присесть и упереться руками. Повторить 2—3 раза.

4. Принять исходное положение для старта. По команде «марш» согнуть ноги, присесть и выпрыгнуть вверх; в полете еще больше вытянуться. Повторить 4—6 раз.

#### **Упражнения в воде**

1. Стать на борт бассейна лицом к воде так, чтобы пальцы ног заходили за передний его край. Прижать руки к туловищу, слегка присесть и войти в воду вниз ногами. В полете тело должно быть вытянуто, руки прижаты к бедрам, носки ног оттянуты вниз, плечи слегка отведены назад, грудь развернута, взгляд устремлен

вперед. Войдя в воду, сразу же развернуть руки в стороны и согнуть ноги в коленях, чтобы уменьшить скорость погружения. Затем сделать сильный гребок руками и ногами, что поможет всплыть на поверхность. Повторить 3—4 раза.

2. То же, но со стартовой тумбочки высотой 80—100 см. Повторить 3—4 раза.

3. Сесть на борт бассейна, поставив ноги на сливной желоб у поверхности воды, наклониться вперед, руки вытянуть над головой, голову убрать между рук. Медленно, падая вперед, руками и головой войти в воду, почти не отталкиваясь ногами. Голова все время опущена вниз, подбородок к груди. В момент входа в воду выпрямиться и проскользнуть под водой на небольшой глубине так, чтобы к концу скольжения всплыть. Повторить 4—6 раз.

4. То же, но с полного приседа на бортике.

5. То же, что и упр. 3, но стоя на бортике (ноги в коленях не сгибать). Упр. 4 и 5 повторить 4—6 раз.

6. Упр. 3—5 повторить со стартовой тумбочки.

7. Стать на край стартовой тумбочки так, чтобы пальцы ног заходили за него. Ноги ставить примерно на ширину стопы и слегка согнуть в коленях. Руки опустить вниз — назад. По стартовому сигналу послать руки вперед, начав падение вперед — вниз. Одновременно оттолкнуться ногами и переходить в полет в направлении, горизонтальном к поверхности воды. В полете выпрямиться, опустить голову между руками и не прогибаться. Вдох — во время прыжка, в конце скольжения начинается длинный и энергичный выдох через рот и нос.

**Методические указания.** Разучивать и совершенствовать стартовый прыжок с тумбочки можно только на занятиях в специально оборудованном бассейне, где глубина воды около места старта не менее 180 см. При изучении стартового прыжка необходимо соблюдать последовательность в освоении подготовительных упражнений. Иначе это может привести к болезненным ударам о поверхность воды и даже ушибам. Следует помнить, что прыжок вниз головой, несмотря на кажущуюся простоту, для некоторых начинающих пловцов нередко оказывается труднопреодолимым препятствием.

В начале обучения надо сосредоточиться на правильном входе в воду, а на силу отталкивания пока не обращать внимания. В воду нужно входить под небольшим углом (врезаться в ее поверхность) вытянутым и напряженным телом, вызвав как можно меньше брызг (а значит и с меньшим сопротивлением). Правильный вход в воду обеспечивает хорошее скольжение и быстрое всплывание.



## УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТУ ИЗ ВОДЫ

К обучению старту из воды приступают после того, как дети овладевают навыками плавания на спине. Отдельные элементы старта на спине (толчок от бортика бассейна, скольжение и т. д.) занимающиеся отрабатывают при обучении плаванию.

### Упражнения в воде

1. И. п.— стоя на мелком месте, вытянуть и соединить руки над головой. Присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, проскользить на спине несколько метров. Повторить 2—3 раза.

2. То же, но в момент скольжения выполнить движения ногами как при плавании кролем. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.— взяться руками за поручни или за желоб для слива воды, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, колени приблизить к подбородку, стопами упереться в бортик бассейна так, чтобы пальцы находились под самой поверхностью воды. Голову отвести назад и положить затылок на воду. Сделать вдох, опустить руки и пронести их через верх вперед. Одновременно оттолкнуться от бортика ногами и проскользить, выполняя сначала несколько движений ногами, а затем руками. Повторить 8—10 раз.

4. То же, только в момент толчка прогнуться в поясничном отделе позвоночного столба и закинуть назад руки. Скользить, работая ногами, а всплыв на поверхность, начать движение руками. Повторить 8—10 раз.

5. И. п. для старта. Старт без команды и по команде. Повторить каждое из упражнений по 12—16 раз.

**Методические указания.** Глубина воды при обучении старту из воды должна быть не менее 100—120 см. Выполняя старт из воды, надо избегать «шлепания» спиной в воду (во время полета надо хорошо прогнуться, запрокинуть голову назад, словно провожая взглядом кисти рук, выполняющих мах; тело надо напрячь от кончиков пальцев рук до носков ног). Нельзя заныривать глубоко после стартового прыжка (как только тело войдет в воду, сразу же надо подтянуть подбородок к груди, согнуть немного кисти рук пальцами вверх и направить тело к поверхности).

### ОБУЧЕНИЕ ПОВОРОТАМ

При начальном обучении плаванию обычно осваивают поворот «маятником» (при плавании кролем на груди), простые учебные повороты при плавании на спине и брассом.

Сначала изучают отдельные элементы техники поворота: под-

плывание к стенке бассейна; касание рукой стенки; группировка и начало поворота; исходное положение перед отталкиванием от стенки и толчок; подплывание к стенке, группировка, выполнение поворота и выход в исходное положение для толчка; толчок — скольжение и начало первых плавательных движений. В дальнейшем эти элементы соединяют, и пловец выполняет весь поворот.

### Упражнения, применяемые при обучении повороту способом «маятник»

1. И. п.— стать на мелком месте в 1 м от поворотного щита, наклонить туловище вперед и положить правую руку на стенку на уровне воды так, чтобы ладонь была против лица, на 10—15 см над водой. Надавить на стенку ладонью и начать поворот влево. Пронести правую руку над водой и опустить ее почти прямой. То же левой рукой. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. стать спиной к стенке на расстоянии 15—20 см от нее. Руки опущены вниз. Одну из ног поставить подошвой на стенку так, чтобы пятка оказалась на глубине 20—30 см. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опуститься вниз, руки вытянуты, голова между руками, туловище горизонтально. Во время движения поставить на стенку вторую ногу. Когда тело будет находиться в горизонтальном положении, выполнить толчок — скольжение. Повторить 8—12 раз.

3. И. п.— стать лицом к стенке в 4—6 м от нее. Нагнуться вперед, идти к стенке, имитируя работу руками. Положить ладонь на стенку, выполнить поворот. Повторить 8—12 раз.

4. И. п.— стать лицом к стенке на расстоянии 6—8 м от нее. Оттолкнуться от дна, подплывая кролем к стенке, положить на нее ладонь той руки, которая окажется впереди. Повторить 4—6 раз.

5. То же, но при касании ладонью стенки сгруппироваться, слегка оттолкнуться рукой от стенки, повернуться, пронести руку над водой, положить ее в воду, оттолкнуться ногами и скользить. Повторить 10—12 раз.

6. То же, но перед касанием рукой стенки сделать выдох, во время поворота — вдох. Повторить 10—12 раз.

7. Выполнить поворот в целом, подплывая к стенке с расстояния 10—12 м и проплыть после этого 8—10 м. Повторить 12—16 раз.

**Методические указания.** При освоении поворота «маятником» нужно помнить, что поворот на грудь до отталкивания от стенки несколько увеличивает общее время выполнения всего поворота, а отталкивание одновременно с движением руки над водой, разрезающей воду, резко снижает скорость скольжения. Поэтому нужно

обращать внимание на то, чтобы ноги сохранили согнутое положение во время движения руки над водой, а толчок начинался только через мгновение после соединения рук вместе.

### **Упражнения, применяемые при обучении повороту способом брасс**

1. И. п.— стать лицом к стенке в 4—6 м от нее. Наклониться вперед, идти к стенке, имитируя движения рук в брассе, и поставить на нее одновременно обе ладони. Медленно приближаясь к стене грудью, оставить одну руку на стене и повернуться в сторону другой руки, поставить одну стопу на стенку. Соединить обе руки и опустить между ними голову. Встать. Повторить 6—8 раз.

2. То же, но после поворота опуститься под воду и оттолкнуться. Повторить 6—8 раз.

3. То же, но перед касанием руками стенки сделать выдох, во время поворота — вдох. Повторить 10—12 раз.

4. Выполнить поворот в целом, подплыв к стенке с расстояния 10—12 м, и продолжить плавательные движения брассом. Повторить 12—16 раз.

**Методические указания.** Важно уверенно выполнить вращение, сделать глубокий вдох и, погрузившись под воду, стать в удобное для отталкивания положение. Только после этого под водой нужно оттолкнуться, скользить и начать плавательные движения сначала руками, затем ногами. При этом обращать внимание на то, что нужно начать скользить и всплывать одновременно. Во второй половине скольжения начинать выдох так, чтобы к тому моменту, когда лицо начнет показываться над поверхностью воды, он еще продолжался. Это предотвратит попадание воды в рот и нос.

### **Упражнения, применяемые при обучении повороту в плавании на спине**

1. Стать лицом к стенке на расстоянии 30—40 см, руки опущены вдоль туловища. Поставить стопу одной из ног на стенку так, чтобы пальцы ног оказались на 20—30 см под водой. Ставя стопу второй ноги на стенку параллельно первой, опуститься под воду, отклонить туловище назад. Лечь спиной на воду, сильно оттолкнуться ногами, скользить. Повторить 6—8 раз.

2. Повторить упр. 1, но перед тем как опуститься под воду, согнуть руки в локтях, а под водой перед отталкиванием ногами выпрямить их в направлении толчка. Повторить 6—8 раз.

3. Стать спиной к стенке, повернуться к ней лицом и выполнить упр. 2. Повторить 6—8 раз.

4. Подплыть к стенке. Положить на нее ладонь той руки, кото-

рая в этот момент будет впереди примерно против противоположного плеча и на 10—15 см над водой. В этот момент начинают группироваться, опуская таз вниз и прижимая колени к груди (будто сидя в воде). К окончанию этого движения слегка надавливают ладонью на стенку и начинают поворот. Повторить 8—10 раз.

5. Выполнить поворот в целом, подплыв к стенке с расстояния 10—12 м, и продолжить плавательные движения на спине. Повторить 12—16 раз.

**Методические указания.** При выполнении поворотов нужно стремиться, чтобы руки приблизились к стенке бассейна. Затем быстрое вращение тела в положении плотной группировки, сильный толчок ногами от стенки, неглубокое скольжение и своевременный, без задержки, выход на поверхность воды.

## § 6. ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

Умелое применение игр при обучении содействует успешному решению многих педагогических задач, эмоционально насыщает учебный процесс, регулирует функциональную нагрузку, положительно влияет на психику детей, повышает их интерес к занятиям.

Командная игра способствует воспитанию таких качеств, как товарищество, чувство коллективизма, взаимопомощь, инициативу и т. п. Играя в коллективе сверстников, дети привыкают согласовывать свои действия с действиями товарищей, подчиняться правилам игры, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности.

Игры в воде необходимо использовать в обучении плаванию детей младшего школьного возраста с самых первых занятий. Не умеющие плавать или те, которые плавают плохо, во время игр быстрее осваиваются с водой. Дети, играя в воде, постепенно привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате начинают передвигаться в воде смело и без напряжения. Игры в воде используются также как метод закрепления изучаемых движений и навыков. Преодоление неуверенности перед водной средой во время ныряния, выполнения разнообразных движений в воде и прыжков в воду содействует воспитанию у детей смелости, решительности, настойчивости, ловкости, координации движений, умения ориентироваться в воде.

В процессе игры организм ребенка получает большую нагрузку. Однако дети настолько увлекаются игрой, что относительно легко переносят эти повышенные нагрузки. Нужно только следить за тем, чтобы чрезмерное увлечение игрой не приводило к переутомлению, что может отрицательно повлиять на организм. Дети в возрасте 8—10 лет успешно участвуют и в сложных играх, поэто-

му при выборе игры нужно руководствоваться не только их возрастом, а и плавательной и физической подготовкой.

Каждая игра имеет разностороннее влияние на детей. Вместе с этим игры отличаются одна от другой педагогической направленностью, и это необходимо учитывать при выборе той или иной игры. Так, обучая новичков, применяют игры, которые помогают им привыкнуть к воде, освоить определенное упражнение. При обучении какого-либо элемента техники плавания нужно подбирать игры, в которых этот элемент преобладает.

При выборе игры необходимо учитывать условия, имеющиеся для ее проведения (берег, глубина и температура воды и воздуха, оборудование места). Чем ниже температура, тем энергичнее должны быть движения, используемые в игре, и короче время пребывания детей в воде. Игры надо проводить одновременно со всеми детьми, находящимися в воде, и при этом пользоваться только теми движениями, которые им уже известны.

На воде игры проводят или во время обычных купаний, или в конце занятий по обучению плаванию. Если игра обучающимся незнакома; то ее сначала объясняют и разучивают на суше. Проводить игры с детьми, которые не умеют плавать, можно только на мелком месте, где глубина не более чем по пояс.

Для младшего школьного возраста рекомендуются игры с несложными правилами, в которых быстро достигается конечная цель. Для них характерны и красочные названия, которые раскрывают движения, а также несложные действия с кратковременным напряжением.

Игровая форма занятий с младшими школьниками очень продуктивна, эмоциональна и способствует более быстрому освоению детей с водой и изучению отдельных элементов техники плавания.

Особенно важным при проведении игр с детьми младшего школьного возраста является краткое и образное объяснение правил игры, с обязательным показом отдельных упражнений.

По окончании игры подводятся итоги. При кратком анализе (разборе) игры и ее общей оценке нужно остановиться на отдельных моментах, указать на типичные ошибки, отметить тех детей, которые правильно выполняют игровые действия, назвать победителей.

## ИГРЫ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОДЫ

### «Кто быстрее» (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научиться свободно передвигаться в воде, познакомиться с сопротивлением воды.

*Описание и правила игры.* Дети выстраиваются на берегу в одну шеренгу, стоя лицом к воде. Каждый занимает свое место. Потом

все берутся за руки и входят одновременно в воду по пояс, затем поворачиваются лицом к берегу и опускают руки. По сигналу: «Из воды» каждый старается как можно быстрее выбежать на берег. Выигрывает тот, что первым займет свое место в строю. Во время игры нельзя толкать и задерживать друг друга. Нарушители правил выбывают из игры. Если играет несколько команд, то победителем считается та, которая первой выстроится на берегу.

**Методические указания.** Можно использовать построение в круг. Того, кто во время не стал на свое место, лишают права участия в игре.

#### **«Бег взапуски»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* дать возможность почувствовать, что гребковые движения руками помогают продвижению в воде.

*Описание и правила игры.* Дети выстраиваются в одну шеренгу в воде на расстоянии вытянутых рук. По сигналу, помогая себе руками, они продвигаются вдоль берега: грудью вперед, спиной назад, боком (правым, левым).

**Методические указания.** Следить, чтобы пальцы рук были сомкнутыми. Объяснить различие между гребком рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

#### **«Соревнования лягушат»** (на мелководье)

*Цель игры:* научиться отталкиваться от дна.

*Описание и правила игры.* Возле воды отмечают стартовую линию. Дети находятся на берегу перед линией и по сигналу прыгают на двух ногах в воду. Выигрывает тот, кто дальше продвинется за три прыжка вперед.

**Методические указания.** Прыжки выполнять, сильно взмахивая руками вперед — вверх.

#### **«Кто выше»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* закрепить навык отталкивания от дна в воде и смело передвигаться в ней в вертикальном положении.

*Описание и правила игры.* По сигналу дети приседают и выпрыгивают как можно выше из воды, поворачиваясь направо, налево, кругом.

**Методические указания.** Следить за тем, чтобы дети не сгибались и не прогибали поясницу при полете в воздухе.

#### **«Невод»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* ознакомить с сопротивлением воды.

*Описание и правила игры.* Дети — «рыбы» — располагаются на обозначенной акватории. Водящий, осалив одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают салить остальных. Тот,

кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда «невод» составят уже пять игроков, они уже не пятнают, а начинают ловить «рыб» в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. «Рыбам» запрещено выбегать на берег или разрывать «невод» силой. Игрокам, образующим «невод», не разрешается ловить «рыб» руками. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбой.

**Вариант.** Детей делят на две команды. Одна из них, взявшись за руки, образует «невод». Игроки другой команды произвольно передвигаются в воде, избегая «невода». Попавший в «невод» выбывает из игры. Через 2—3 минуты игру заканчивают и подсчитывают пойманных «рыб». После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за одно и то же время поймает в «невод» больше «рыб».

**Методические указания.** Водящих назначает старший. В перерыве для отдыха, перед тем, как команды поменяются ролями, старший указывает на ошибки и дает соответствующие пояснения.

### **«Караси и карпы»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей свободно передвигаться в воде.

*Описание и правила игры.* Детей делят на две равные команды. Они становятся в шеренги спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами 1,5—2 м. Для игроков каждой команды заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — «караси», другая — «карпы». Старший в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда тотчас бежит в указанном направлении. Дети другой команды поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь коснуться их рукой. Игрок, которого коснулись рукой, останавливается. После подсчета пойманных игру продолжают. В конце игры проводят общий подсчет пойманных той и другой командой. Побеждает команда, игроки которой были пойманы меньшее количество раз. Не разрешается до сигнала поворачивать голову, а также выходить из шеренги вперед или назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. Запрещено касаться играющего рукой за пределами намеченной зоны.

**Методические указания.** Одну и ту же команду можно вызвать и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» старший должен произносить медленно. Шеренги должны стоять боком к старшему. Несмотря на то, что команды вызываются в произвольном порядке, они должны быть вызваны одинаковое количество раз.

### **«Морской бой»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей не бояться водяных брызг.

*Описание и правила игры.* Детей делят на две равные коман-

ды, и они становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. По сигналу начинают брызгать водой друг в друга, стараясь заставить противоположную шеренгу отступить. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, т. е. сохранит до конца игры ровный строй, игроки которой меньше отворачивались от брызг и не закрывали глаза. Не разрешается касаться друг друга руками. Игрок, повернувшийся спиной к «противнику», выбывает из игры.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети не вытирали лицо руками.

#### **«Утята и гусята»** (глубина воды до колен)

*Цель игры:* освоение детей с водой.

*Описание и правила игры.* По сигналу «Утята!» дети, наклонившись в полуприседе, продвигаются вперед, расставив руки в стороны и ударяя ими по воде. По сигналу «Гусята!», выпрямляясь, бегут вперед и с разбега падают грудью в воду.

**Методические указания.** Перед падением на воду — вдохнуть и задержать дыхание.

### **ИГРЫ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ И ОТКРЫВАНИЕМ ГЛАЗ**

#### **«Поезд»** (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* научить детей погружаться в воду с головой.

*Описание и правила игры.* Дети становятся в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, двигаются вперед — «поезд». Впереди колонны два игрока, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, выпрямляют их и опускают на поверхность воды — образуют «тоннель». Чтобы проехать через «тоннель», игроки, изображающие «поезд», поочередно погружаются с головой в воду. После того как «поезд» прошел «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», пристраиваются к концу колонны, а два первых игрока из «поезда» отделяются от него и образуют новый «тоннель». Повторяют это несколько раз.

**Методические указания.** Старший должен следить, чтобы игроки, изображающие «тоннель», не задерживали ребят под водой.

#### **«Пескари и щука»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей погружаться в воду с головой.

*Описание и правила игры.* 8—10 игроков, взявшись за руки, образуют круг — это «сетка». 6—8 игроков находятся за «сеткой» — это «пескари», а один из них «щука». Преследуя «пескарей», «щука» передвигается только по кругу. «Пескари», спасаясь, могут пересекать круг в любом направлении, но обязательно под-



нырнуть при этом от руки игроков, образующих круг. «Щука» по команде учителя старается поймать «пескаря» — осалить его. Пойманный «пескарь» становится «щукой». Спустя 2—3 минуты игроки, образующие «сетку», и «пескари» меняются местами. «Пескари» не имеют права останавливаться в середине круга, задерживать друг друга, отталкиваться от игроков, образующих круг. Не разрешается также отходить от круга. Игроки, образующие круг, не должны сходить с места.

**Методические указания.** «Щуку» назначает старший. При повторении игры за добычей могут выплывать одновременно две-три «щуки».

#### **«Налим в сетке»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей выпрыгивать из воды вверх и снова входить в воду.

*Описание и правила игры.* Дети, держась за руки, становятся в круг лицом к центру — это «сетка». В центре круга находится один из игроков — «налим». Он старается удрать из сетки, нырнув или перевалившись через руки игроков, образующих «сетку». Игрок, по чьей вине «налим» удрал, становится «налимом», а тот занимает его место в кругу. «Налим» не должен пытаться несколько раз подряд прорывать «сетку» в одном и том же месте.

**Методические указания.** «Налима» назначает старший. Следить, чтобы «налим» после ныряния или переваливания через «сетку» не оказался далеко от нее.

#### **«Окуналки»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей погружаться в воду с головой.

*Описание и правила игры.* Игроки становятся в круг, в центре водящий. У него в руках надутая волейбольная камера, привязанная к шнуру, длина которого равна радиусу круга. По команде водящий раскручивает камеру над головой стоящих в кругу. Чтобы избежать касания мячом, каждый игрок старается уйти под воду, но не имеет права сходить с места. Тот, кто не успел окунуться и подставил голову под мяч, меняется местом с водящим.

**Методические указания.** Желательно крутить шнур с надутой волейбольной камерой с одинаковой скоростью, то замедляя, то ускоряя темп вращения. Игру целесообразно проводить больше 2—3 мин, поскольку она требует напряженного внимания и часто заканчивается в воду.

#### **«Охотники и утки»** (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* закрепить у детей навык смело передвигаться в воде и погружаться в воду с головой.

*Описание и правила игры.* Всех играющих делят на две команды.

Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса — это «охотники». Другая входит внутрь круга и выполняет роль «уток». «Охотники», перебрасываясь легким резиновым мячом, при удобном случае осаливают «уток». Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания «утка» покидает круг. После 3—5 мин игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков «противника». Если мяч остался в середине круга, то одна из «уток» бросает его «охотникам». «Охотники» не имеют права выходить вперед, уменьшая этим диаметр круга. Если «охотник» вышел вперед, попадание в «утку» не засчитывается. «Утки» не имеют права перехватывать мяч, которым перебрасываются «охотники». Это считается попаданием.

**Методические указания.** Играть мячом с крышкой не разрешается. Впитав воду, мяч становится тяжелым и может больно ударять.

### «Передача мяча» (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* закрепить у детей навык смело погружаться в воду.

*Описание и правила игры.* Детей делят на две команды и выстраивают колоннами, расстояние между которыми 3—4 м, а между игроками в колонне — 1 м. У первых номеров команд — мячи. По сигналу старшего, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, они передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его возвращают, но теперь уже над головами участников. Каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего сзади и передает находящемуся впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его назад под водой. Когда мяч вторично попадает к участнику, начинавшему игру, он поднимает его вверх, что служит сигналом об окончании соревнования. Мяч передают только из рук в руки. Если игрок выпустит мяч из рук, он повторяет передачу. Выигрывает команда, которая быстрее закончила передачу мяча.

**Методические указания.** Старший следит за тем, чтобы каждый игрок правильно передавал мяч.

### «Дельфин» (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей погружаться в воду несколько раз подряд.

*Описание и правила игры.* Дети, присев, опускаются с головой в воду и, сильно оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгивают над поверхностью воды, держа при этом руки вытянутыми вдоль туловища. Каждый игрок старается как можно выше выпрыгнуть из воды. Прыжки повторяются несколько раз подряд.

**Вариант.** При выпрыгивании из воды руки движутся вперед — вверх.

**Методические указания.** Следить за тем, чтобы дети не сгибались и не прогибали поясницу при полете в воздухе.

### **«Смотри внимательно»** (глубина воды по пояс)

**Цель игры:** научить детей погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

**Описание и правила игры.** Дети становятся парами друг против друга на расстоянии метра и погружаются в воду. Один из них показывает другому различное количество пальцев. Встав, другой должен сообщить партнеру, сколько пальцев он видел. После 3—5 повторений играющие меняются ролями.

**Методические указания.** Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть и какой-либо предмет в воде.

### **«Искатели жемчуга»** (глубина воды по пояс)

**Цель игры:** научить рассматривать предметы в воде.

**Описание и правила игры.** На дно мелкой части водоема бросают несколько ярких предметов (части пластмассовых игрушек, разноцветные камешки и т. п.). По сигналу дети заходят в воду, ныряют за «жемчугом» и отдают его старшему. Выигрывает тот, кто больше соберет «жемчужин».

**Методические указания.** В ходе игры желателен несколько изменять расположение предметов на дне.

### **«Рыбка в сетке»** (глубина воды по грудь)

**Цель игры:** научить детей ориентироваться под водой с открытыми глазами.

**Описание и правила игры.** 8—10 ребят, держась за руки, становятся в круг спиной к середине — это «сетка». В центре круга один из игроков — «рыбка». Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из «сетки». Игрок, с *правой* стороны от которого вынырнула «рыбка», считается плохим «рыбаком». Он меняется с «рыбкой» ролями. Поэтому, почувствовав с *правой* стороны от себя движение «рыбки», игрок должен крикнуть: «Поймал!». Тогда «рыбка» должна повторюно искать выход из «сетки».

**Методические указания.** Следить, чтобы игроки, изображающие «сетку», не поворачивались.

## **ИГРЫ С ВЫХОДОМ В ВОДУ**

### **«Насос»** (глубина воды по грудь)

**Цель игры:** способствовать овладению детьми продолжительным, постепенным выходом в воду.

*Описание и правила игры.* Дети, держась за руки, становятся лицом друг к другу. По сигналу старшего играющие, попеременно приседая, погружаются в воду с головой и делают выдох; поднявшись, делают вдох.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

### **«Паровая машина»** (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* способствовать овладению детьми продолжительным, постепенным выдохом в воду.

*Описание и правила игры.* Дети становятся в шеренгу и рассчитываются на первый — второй. По сигналу все первые номера (это одна команда), выполнив вдох, приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (это другая команда) повторяют их действия. Все игроки, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. Он может работать в более быстром и более медленном темпе. Для этого подаются команды: «Самый малый» или «Полный ход». Побеждает команда, которая точнее выполнила указания старшего.

**Методические указания.** Для того чтобы выработать ритмичность дыхания, старший может применить в начале игры счет: на «раз — два» — погружается одна команда игроков, на «три — четыре» — другая.

### **«Крокодилы на мели»** (на мелководье)

*Цель игры:* научить детей делать выдох в воду при горизонтальном положении тела.

*Описание и правила игры.* Лежа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делая глубокий вдох на поверхности и выдох под воду. Побеждает тот, кто точнее делает продолжительный и сильный выдох в воду.

**Методические указания.** Следить за тем, чтобы дети выполняли вдох на счет «раз», а выдох — на «два — три — четыре».

### **«Качели»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* закрепить у детей навык выполнять выдох в воду при горизонтальном положении туловища.

*Описание и правила игры.* Дети становятся парами спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они поднимают партнеров вверх на спине.

**Методические указания.** Следить, чтобы игроки, находящиеся на поверхности воды, не поднимали ноги вверх.

## ИГРЫ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ

### «Поплавок» (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* научить детей держаться на воде, не опираясь о дно.

*Описание и правила игры.* Детей делят на две команды. Игроки одной команды, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив руками голени, всплывают на поверхность. Голова опущена, подбородок прижат к груди. Затем задание выполняют игроки второй команды. Старший считает — один, два, три и т. д., а помощники отмечают, кто из игроков на каком счете прекратил выполнять упражнение. Игрок, продержавшийся в этом положении до счета «пять», получает 1 очко, до счета «десять» — 2 очка, «пятнадцать» — 3 очка и т. д. Все очки игроков данной команды суммируются. Команда, у которой окажется больше очков, выигрывает.

**Методические указания.** Следить, чтобы у детей во время лежания на воде, голова была опущена к коленям, а носки ног — вытянуты.

### «Медуза» (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* научить детей держаться на воде, не опираясь о дно.

*Описание и правила игры.* Детей делят на две команды. Игроки одной команды, сделав глубокий вдох, ложатся грудью на воду. Голова в воде, мышцы расслаблены, ноги и руки свободны. Затем задание выполняют игроки второй команды. Играющие соревнуются по тем же правилам, что и в предыдущей игре.

**Методические указания.** Следить за тем, чтобы дети выполняли глубокий, продолжительный вдох.

### «Звездочка» (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* научить детей лежать на воде в горизонтальном положении (на груди).

*Описание и правила игры.* Детей делят на две команды. Игроки одной команды, сделав глубокий вдох, ложатся грудью на воду, руки и ноги разведены в стороны у поверхности воды, лицо погружено в воду. Затем задание выполняют игроки второй команды. Играющие соревнуются по тем же правилам, что и в двух предыдущих играх.

**Методические указания.** В том случае, если ноги опускаются на дно, рекомендовать слегка прогнуться в пояснице.

### «Лежание на воде» (глубина воды по грудь)

*Цель игры:* научить детей лежать на воде в горизонтальном положении (на спине).

*Описание и правила игры.* Детей делят на две команды. Игроки одной команды, сделав глубокий вдох, ложатся спиной на воду, руки разведены вверх — в стороны у поверхности воды, ноги — в стороны, голова на воде. Затем задание выполняют игроки второй команды. Играющие соревнуются по тем же правилам, что и в трех предыдущих играх.

**Методические указания.** Следить, чтобы голова затылком лежала в воде (кончики ушей погружены в воду), а подбородок чуть прижат к груди.

#### **«Пятнашки с поплавком»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* закрепить у детей навык свободно передвигаться, погружаться и всплывать в воде.

*Описание и правила игры.* Водящий старается догнать и запятнать кого-либо из игроков. Убегая от него, игроки принимают положение «поплавок». Если водящий коснется играющего до того, как он принял положение «поплавок», этот игрок становится «пятнашкой» (водящим).

**Методические указания.** «Пятнашку» назначает старший. При повторении игры количество «пятнашек» можно увеличить до двух-трех (в зависимости от количества играющих).

### **ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ**

#### **«Буксиры»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей поддерживать горизонтальное положение тела в воде.

*Описание и правила игры.* На воде буйками обозначают «причал». Дети парами становятся на 10—12 м от «причала». Один ложится грудью или спиной на воду с вытянутыми за головой руками; другой, взяв его за руки, буксирует ребенка к «причалу». Поочередно дети меняются ролями.

**Методические указания.** Следить, чтобы плечи буксируемого не поднимались из воды.

#### **«Толкач»** (глубина воды по пояс)

*Цель игры:* научить детей поддерживать горизонтальное положение тела в воде.

*Описание и правила игры.* Сюжет игры такой же, как и в «буксирах», но партнера не тянуть за руки, а держа за ноги, толкать перед собой.

**Методические указания.** Тело ребенка, который скользит, должно быть вытянуто — руки впереди, голова между руками с опущенным в воду лицом, ноги выпрямлены и касаются пятками поверхности воды.

### «Стрелы» (глубина воды по пояс)

**Цель игры:** совершенствовать умение выполнять скольжение на груди.

**Описание и правила игры.** По сигналу дети одновременно отталкиваются от дна и, вытянув вперед руки, скользят с опущенным в воду лицом. Побеждает тот, кто дальше всех проскользил по воде без дополнительных движений.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети не пытались уско-рять скольжение за счет движений ног.

### «Винт» (глубина воды по пояс)

**Цель игры:** закрепить у детей навык скольжения на груди и научить выполнять скольжение на боку и на спине.

**Описание и правила игры.** Во время скольжения на груди дети поворачиваются на бок, на спину, на грудь, выполняя полный поворот вокруг продольной оси тела.

**Методические указания.** Следить за тем, чтобы во время поворота на бок, спину и грудь тело ребенка не сгибалось в пояснице.

Уважаемые товарищи родители! Из книги вы узнали о важности и необходимости обучения детей плаванию. Надеемся, что наши советы и предлагаемый практический материал помогут вам в этом нужном и порой очень нелегком деле.

В теплые, ясные дни не жалейте времени для обучения детей плаванию. Игровой характер упражнений, большое количество повторений самых интересных из них, овладение погружением в воду, дыханием с выдохом в воду, лежание и скольжение по воде, выдержка и терпение взрослых, особенно на первом этапе,— вот надежный путь к успеху. Но всегда помните о мерах предосторожности.

Желаем вам успехов!

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	3
Глава I. Особенности развития младших школьников	5
§ 1. Анатомо-физиологические и психологические особенности	5
§ 2. Влияние занятий плаванием на организм человека	10
Глава II. Физические упражнения в домашних условиях	11
§ 1. Примерные комплексы упражнений утренней гимнастики	11
§ 2. Формирование правильной осанки	26
§ 3. Упражнения с предметами для формирования правильной осанки	32
Глава III. Техника спортивных способов плавания	46
§ 1. Кроль на груди	46
§ 2. Кроль на спине	48
§ 3. Брасс	49
§ 4. Старт	51
§ 5. Повороты	53
Глава IV. Обучение плаванию	56
§ 1. Подготовка к обучению плаванию	56
§ 2. Подводящие и подготовительные упражнения на суше	59
§ 3. Упражнения для освоения с водой	62
§ 4. Примерные занятия по обучению плаванию	63
§ 5. Обучение стартам и поворотам при плавании способами кроль на груди, кроль на спине и брасс	79
§ 6. Игры и развлечения на воде	84

**Короп Ю. А., Цвек С. Ф.**

**К68** Обучение детей плаванию.— К.: Рад. школа, 1985.— 96 с., ил.— (Б-ка для родителей).  
В обл.: 20 к. 100000 экз.

В пособии даются практические рекомендации и упражнения по обучению школьников младшего возраста плаванию. Читатель познакомится с особенностями детского организма, с организацией здорового быта ребенка в семье и другими полезными сведениями, которые надо знать для правильного физического воспитания вообще и обучения плаванию в частности. Рассчитано на родителей, может быть использовано также учителями физической культуры, воспитателями групп продленного дня, инструкторами физической культуры пионерских лагерей и ЖЭКов.

**К 431100000—132**  
**М210(04)—85** 177—85

75.717.5