

**Физкультурно-оздоровительная работа  
инструктора по плаванию в условиях летнего  
отдыха детей и подростков на базе лагеря**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**(Часть I)**

Липецк – 2005 г.

**ББК 75.717.5**  
**Ф 50**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ИНСТРУКТОРА ПО ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА БАЗЕ ЛАГЕРЯ.**– Часть I. – *Организационно-методические материалы.* – Липецк: ГУ ИАЦРФКиС ЛО, 2005г.

В организационно-методических материалах отражены вопросы использования плавания как оздоровительного вида двигательной деятельности школьников во время летнего отдыха на базе лагеря, в том числе загородного.

Разработка ориентирована на специалистов сферы физической культуры, имеющих базовое профессиональное образование (средне-специальное и высшее), и не имеющих специализацию непосредственно по плаванию, которые осуществляют работу в качестве инструктора по плаванию на время каникул у школьников.

Методическая разработка содержит основные направления деятельности инструктора, включая обучение плаванию по разработанной программе на десяти занятиях.

**Руководитель проекта:** *В.В.Дементьев*, начальник Управления ФКСиТ администрации Липецкой области.

**Составители:** *Е.В.Черных*, кандидат педагогических наук, доцент ЛГПУ, главный специалист ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

**Рецензент:** *Е.А.Полынская*, кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной Академии непрерывного педагогического образования, директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

**Технический редактор:** *С.П.Герасимова*, главный специалист-редактор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	5
<b>I. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОС- ТКОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВОДНОЙ СРЕДЫ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА</b> . . . . .	6
1. Основные причины и обстоятельства несчастных случаев на воде. . . . .	8
2. Техника безопасности при организации купания в летних оздоровительных лагерях. . . . .	8
3. Требования к выбору места купания. . . . .	9
4. Обязанности инструктора по плаванию. . . . .	10
5. Категорически запрещается: . . . . .	12
<b>II. ОЗДОРАВЛИВАЯ – ОБУЧАЕМ</b> . . . . .	13
1. Методика построения занятий на воде. . . . .	13
2. Программа десяти занятий по обучению детей и подростков не умеющих плавать. . . . .	16
<b>III. ОБУЧАЕМСЯ ИГРАЮЧИ</b> . . . . .	28
1. Игры на ознакомление с водной средой. . . . .	28
2. Игры на погружение в воду с головой. . . . .	30
3. Игры на всплытие и лежание на воде. . . . .	32
4. Игры с выдохом в воду. . . . .	34
5. Игры со скольжением и плаванием. . . . .	35
6. Игры с мячом. . . . .	37
7. Развлечения на воде. . . . .	39
<b>IV. ПЛАВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И СПОСОБЫ ИЗБЕГАНИЯ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ СИТУАЦИЙ</b> . . . . .	40
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b> . . . . .	48
Список использованной литературы. . . . .	49

## ВВЕДЕНИЕ

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Большею частью это дети школьного возраста. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек, а в России живет около 145 миллионов человек (считайте сами). А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоема, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью.

В организационно-методических материалах отражены вопросы использования плавания, как оздоровительного вида двигательной деятельности школьников во время летнего отдыха на базе лагеря, в том числе загородного. Разработка ориентирована на специалистов сферы физической культуры, имеющих профессиональное базовое образование (средне-специальное или высшее) и не имеющих специализацию непосредственно по плаванию, которые осуществляют работу в качестве инструктора по плаванию на время каникул у школьников.

Содержание разработки включает основные направления деятельности инструктора, включая обучение плаванию по разработанной программе на десять занятий.

Поэтому управление ФКСиТ администрации Липецкой области совместно с ГУ «Информационно-аналитическим центром развития физической культуры и спорта ЛО» разработали методическое пособие с целью улучшения организации и эффективности воспитательного и образовательного процесса работы в летних оздоровительных лагерях.

## I. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВОДНОЙ СРЕДЫ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Плавание и купание в естественных водоемах проводится в течение летнего сезона в зависимости от климатических условий региона.

Водоем для купания и проведения занятий по плаванию *должен отвечать всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, не иметь* заболачивания и источников загрязнения. *Место для купания должно быть расположено выше по течению от вывода сточных труб, водопоя и купания скота, пирсов, причалов и других источников загрязнения воды.*

Качество воды *должно удовлетворять* требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной. Это даст возможность купающимся или занимающимся видеть дно и свои движения, что снижает страх и обеспечивает относительную безопасность.

Место для купания лучше всего выбрать у пологого песчаного, берега, обращенного на юг, что удобно для приема солнечных ванн. Желательно, чтобы на берегу имелся кустарник или другие зеленые насаждения, за которыми можно было бы укрыться в ветреную погоду. *Дно водоема должно быть* ровным и достаточно твердым, очищенным от коряг, остатков свай, острых камней, тины, водорослей, консервных банок, стекла и других предметов, которые могут стать причиной травм и несчастных случаев.

Состояние дна нужно систематически проверять перед каждым занятием. В месте для купания и плавания **не должно** быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, подводных течений и водоворотов. Глубина воды **не должна** превышать 110 см (доходить до уровня груди или пояса занимающихся), скорость течения должна быть не больше 10 м/мин.

Участок водной акватории, где будут организованы занятия, ограждается поплавками, хорошо оструганными жердями (диаметр 3-4 см, длина 1,5-2 м), флажками, которые крепятся на кольях, вбитых в дно на расстоянии не более 3 м друг от друга, чтобы обеспечить прочность конструкции. Оградительные жерди одновременно используются как опорные поручни, за которые держатся при выполнении упражнений из исходного положения лежа.

Размер места для обучения плаванию - 20 м вдоль берега и 10-15 м от берега. *Для детей младшего школьного возраста, как правило, не умеющих плавать, рядом с огороженной акваторией пристраивается детский бассейн («лягушатник»). Это большой ящик, решетчатый по бокам, с дном из хорошо оструганных досок, прилегающих вплотную друг к другу, размером 8х4 м (при глубине 80-90 см). «Лягушатник» крепится на вбитых в дно кольях или плавучих понтонах.*

Одним из условий, обеспечивающих успех занятий (особенно первых), является оптимальная температура воды. Занятия по плаванию в открытых водоемах нужно проводить при температуре не ниже 18° С. Температура воздуха должна быть соответственно на 3-5° выше. При температуре ниже 18° С занятия в воде отменяются. Купание и плавание проводятся в первой половине дня — с 10 до 13 часов и во второй половине дня - с 17 до 19 часов. Обучение плаванию лучше всего проводить в первой половине дня, когда дети могут одновременно принимать солнечные ванны.

На первом занятии дети младшего школьного возраста могут находиться в воде не больше 5 мин, среднего и старшего - 10-15 мин. В дальнейшем, по мере прогревания водоема и закаливания детей, длительность урока постепенно увеличивается: для младших - до 30 мин, для старших - до 45 мин. Основными показателями допустимого времени пребывания в воде являются состояние и внешний вид занимающихся. Если у детей появляются озноб, «гусиная кожа», посинение губ, то занятие надо прекратить.

## **1. Основные причины и обстоятельства несчастных случаев на воде**

- Неправильный выбор места купания (наличие плавающих судов, необследованное дно, наличие омутов, свай, пней, коряг, быстрое течение и др.).

- Купание детей на общих пляжах, наличие нетрезвых взрослых в местах купания детей.

- Отсутствие спасательных средств в местах купания.

- Проведение занятий некомпетентными людьми.

- Допуск к купанию детей, не прошедших обследование у врачей, и детей, имеющих противопоказания к купанию.

- Пренебрежительное отношение к требованиям техники безопасности на воде.

## **2. Техника безопасности при организации купания в летних оздоровительных лагерях**

Купание в оздоровительном лагере и организованном отдыхе школьников - один из наиболее ответственных моментов и требует от руководителей отдыха серьезного отношения.

В походе купание преследует только гигиенические и оздоровительные, но не спортивные цели. В оздоровительном лагере при наличии оборудованных мест можно проводить и соревнования по плаванию.

Купание в населенных пунктах проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, убедиться в том, что дно твердое, ровное, свободное от посторонних предметов.

*Глубина места купания* при скорости течения не выше 0,5 м/с должна быть не больше 1,0-1,2 м.

При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега, нужно несколько

раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания необходимо показать всем купающимся.

Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии.

Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу.

Если в группе есть пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купанием.

Во время купания нельзя допускать криков. Необходимо объяснить участникам, что крик - это сигнал о помощи.

### **3. Требования к выбору места купания**

1. Купание учащихся должно проводиться на пляжах, специально оборудованных для купания детей и имеющих ограждения и дежурные спасательные шлюпки.
2. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне спуска канализационных вод, ливневых стоков и других источников загрязнения вод.
3. Места для купания в реках следует выбирать выше мест спуска сточных вод, участков, использующихся для выпаса и водопоя скота, купания животных.
4. Категорически запрещается купание на водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, в границах первого пояса зоны санитарной охраны источников хозяйственно-питьевого водоснабжения.

Для пляжа выбирают участок реки, где нет водоворотов, ям и быстрого течения. Выбранное место должно иметь постепенное углубление, твердое песчаное покрытие. Водную территорию пляжа нужно тщательно очистить от водной растительности, корней, затонувших веток, ракушек, битой посуды и другого мусора. Акваторию пляжа необходимо оградить плавучими буями.

Во время купания на пляже должна находиться спаса-



тельная лодка с хорошей маневренностью, легкой на ход, малой осадкой и достаточной устойчивостью. Шлюпка должна иметь руль.

Спасательная шлюпка оборудуется следующими принадлежностями: веслами по числу уключин и одним запасным; комплектом уключин и одной запасной, исправным рулевым управлением, двумя спасательными кругами и двумя спасательными поясами, спасательной веревкой, длиной не менее 15 м, белым сигнальным флагом, мегафоном или рупором, черпаком для отлива воды.

При организации учебно-тренировочных занятий по обучению плаванию группа не должна превышать 10 человек на одного преподавателя.

#### **4. Обязанности инструктора по плаванию**

Инструктор по плаванию обязан (все мероприятия под контролем врача лагеря):

- проводить занятия только в строго определенном месте, при наличии всех необходимых спасательных средств (шлюпки, спасательные круги, жилеты);
- постоянно находиться на месте занятий;
- иметь навыки спасения утопающих и уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- все время следить за купающимися;
- организовать и постоянно поддерживать порядок на месте занятий;
- после занятий необходимо провести поименную переключку и организованно покинуть пляж, бассейн или водоем.

Обучение плаванию производится на крайних, неглубоких дорожках бассейна или в специально отведенных местах на пляже. Прыжкам обучают только тех учащихся, кто умеет плавать. Прыгать в воду следует только по одному. Очень важно добиться во время занятий на воде четкой дисциплины.

Однако все меры предупреждения несчастных случаев на воде будут малоэффективными, если сами купающиеся не

будут выполнять **правила поведения на воде** и следующие рекомендации:

1. Перед началом купального сезона проверить состояние своего здоровья у врача и получить советы о режиме пользования солнцем, воздухом и водой.
2. Не купаться в одиночку и в безлюдных местах.
3. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.
4. Купаться не менее чем через час после приема пищи.
5. Не злоупотреблять длительным пребыванием на солнце, что может привести к солнечному или тепловому удару.
6. Не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог.
7. Входить в воду осторожно, на глубоком месте остановиться и окунуться с головой.
8. Не теряться при возникших судорогах. Стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия.
9. Оказавшись в водовороте, набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
10. Попад в сильное течение, плыть только по течению к берегу.
11. Не умеющему плавать - купаться на глубине не более 1 м.
12. Не прыгать в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждениях барабанной перепонки.
13. Не оставаться долгое время под водой.
14. Во время купания следить за окружающими и в случае опасности оказать им помощь или сообщить дежурному спасателю.
15. Выходя из воды, быстро вытереть насухо тело, растереть его полотенцем.

## **5. Категорически запрещается**

1. Купаться в нетрезвом состоянии, при употреблении наркотиков.
2. Купаться в ночное время.
3. Входить в воду сильно разогретым.
4. Заплывать за ограничительные знаки, буйки.
5. Прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в незнакомых местах.
6. Плавать по фарватеру судоходной реки.
7. Подплывать к моторным лодкам, баржам, судами т. д.
8. Вести себя агрессивно по отношению к другим занимающимся.
9. Купаться при большой волне.

## II. ОЗДРАВЛИВАЯ – ОБУЧАЕМ

### 1. Методика построения занятий на воде

Эффективность руководства учащимися на уроках плавания зависит от знания преподавателем методики обучения плаванию, от умения учитывать в учебном процессе особенности занимающихся и имеющиеся условия спортивной базы. Результативность урока определяется тем, в какой степени решены поставленные задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

Качество занятий по плаванию во многом зависит от того, как преподаватель сумеет решить следующие задачи.

*1. Обеспечить максимальную занятость всех учащихся на уроке.*

Время, отводимое на занятия по плаванию, необходимо использовать как можно целесообразнее для изучения программного материала. Преподаватель должен стремиться повысить моторную плотность урока - но только не за счет сокращения времени, необходимого для сообщения учащимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений. Поэтому, ставя задачу повышения общей плотности занятий, он подбирает такие методы организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом учащихся, когда каждый занимающийся будет максимально занят в течение всего занятия.

*2. Организовать занятия так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку учащихся.*

Физическая нагрузка определяется и регулируется количеством упражнений, числом повторений, временем выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационной сложностью (выбор способа плавания), условиями выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением и пр.). Трудность в регулировании нагрузки на уроке плавания заключается в том, что уровень плавательной

и физической подготовленности учащихся далеко не одинаков.

С целью более четкого дифференцирования нагрузки занимающихся учебной группы разделяют на подгруппы - по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании плавательной нагрузки преподаватель ориентируется на учащихся среднего уровня плавательной подготовленности; более сильным учащимся нагрузку увеличивает, слабым - уменьшает.

*3. Расположить учебную группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех.*

С более сильными учащимися могут проводить занятия инструкторы-общественники, подготовленные в школе. С не умеющими плавать занятия проводит преподаватель.

*4. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся при выполнении упражнений.*

Необходимо строго следить за дисциплиной учащихся на занятиях. Оборудование и инвентарь надо проверить и подготовить до начала занятий. Это даст возможность преподавателю не отвлекаться во время проведения занятия на воде и целесообразнее использовать время.

*5. Обеспечить на занятиях формирование у занимающихся интереса к занятиям плаванием.*

Это во многом зависит от того, насколько интересно преподаватель ведет занятие, насколько он последователен в своих требованиях, предъявляемых к учащимся, учитывает их возрастные и индивидуальные особенности.

На занятиях по плаванию используются следующие методы организации занимающихся.

Фронтальный метод. Всем занимающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятий, а в основной части - при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных уп-

ражнений и элементов техники плавания. Его достоинство - максимальный охват учащихся и, следовательно, большая плотность урока. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым учащимся, усложняет работу преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, адекватной подготовленности каждого занимающегося.

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода - возможность добиться высокой плотности урока. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах (на отдельных дорожках бассейна), но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Учащиеся поочередно выполняют определенные упражнения; остальные в это время наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным учащимся отдельные задания - более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения учащимися отдельных элементов техники плавания.

Чтобы воспитывать у учащихся волевые качества, в процессе занятий плаванием нужно ставить перед ними конкретные, достижимые задачи - сначала на ближайшее время, потом на перспективу (например, освоить способ плавания, проплыть определенную дистанцию, сдать норматив). Преподаватель должен убедить учащихся в доступности поставленных перед ними задач, постепенно выработать у них уверенность в своих возможностях. С помощью упражнений, выполняемых совместно всеми учащимися (главным образом, игр), можно повысить их активность и организованность, выработать навыки поведения в коллективе (взаимопомощь, уважение к сопернику, дисциплинированность и др.).

## **2. Программа десяти занятий по обучению детей и подростков не умеющих плавать**

В помощь инструктору по плаванию мы предлагаем десять уроков для не умеющих плавать, разработанные Н.Ж. Булгаковой (2001 г.).

### **Занятие 1**

На первом занятии необходимо рассказать занимающимся о правилах поведения на воде и требованиях безопасности на занятиях по плаванию.

После проверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

1. В парах, держась за руки, перейти бассейн туда и обратно (сначала шагом, потом бегом).

2. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.

3. Сделать вдох и погрузиться с головой в воду.

4. В положении стоя, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками (напряженными и расслабленными) в различных направлениях.

5. «Кто больше проплывет?» Дать детям задание проплыть «по своему» небольшое расстояние - кто сколько может.

6. «Кто быстрее?» Группа выстраивается на линии старта и по команде преподавателя бежит к финишу. По окончании забега объявляются победитель и призеры.

Если есть время и дети не замерзли, повторить упражнения этого урока.

### **Занятие 2**

#### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

#### *В воде*

1. Ходьба и бег по дну: в парах, держась за руки, и поодиночке. Выпрыгивание из воды.

2. Погружение с головой в воду. Исходное положение (и.п.) - стоя (подбородок у поверхности воды), упор руками о колени. Сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и присесть (не выпускать воздух, быстро не выскакать из воды). Сосчитать в уме до 5-10, после чего вернуться в исходное положение.

3. Выдох в воду. В том же и. п.: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив рот в воду; в) «умываться» - брызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

4. И.п. - лежа на груди, опереться руками о дно или взяться за бортик бассейна, подняв к поверхности воды таз и пятки (носки оттянуть). По команде преподавателя выполнять поочередные движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.

5. То же в и. п. лежа на спине (выше поднимать живот; не сидеть, а лежать на воде). При правильном выполнении упражнения от движений стоп на поверхности воды должен появляться фонтанчик. Колени не сгибать и не поднимать их выше уровня воды.

6. И.п. - стоя лицом к бортику, оперевшись руками в бортик или дно. Лечь на грудь, подняв к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Работать ногами, как при плавании кролем. Повторить несколько раз.

7. То же с выдохом в воду. Обратит внимание на это упражнение, так как оно подводит к освоению скольжения.

8. Игры: «Кто быстрее спрячется?», «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее?» (описание игр см. в главе 5).

### **Занятие 3**

#### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля. Ознакомиться с упражнением «поплавок».

#### *В воде*

1. И.п. - сидя на краю берега или бортике бассейна, опустив ноги в воду. По команде и под счет преподавателя выполнять движения ногами, как при плавании кролем.



2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями руками. Выпрыгивания из воды и погружения в воду.

3. Выдохи в воду (до 5-10 раз). Выдох должен быть непрерывным и продолжительным (приблизительно в 3 раза длиннее вдоха). Лучший показатель правильного выдоха в воду – обилие пузырей на поверхности воды.

4. Движения ногами кролем на груди.

5. То же кролем на спине.

6. «Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне и выполнять движения обеими руками (напряженными и расслабленными) вправо-влево, вперед-назад. Объяснить ребятам, что только напряженная кисть создает опору о воду.

7. Погрузиться в воду, сосчитать в уме до 20-25 и выпрямиться.

8. Открывание глаз в воде. Стоя в парах, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера, поднесенные к лицу.

9. «Поплавок».

10. И.п. - стоя лицом к бортику, уперевшись руками в бортик или дно бассейна. Лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду.

11. Игры: «Хоровод», «У кого больше пузырей?», «Кто больше проплывет?».

#### **Занятие 4**

##### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля (см. главу 6). Обратит внимание на следующие упражнения: 1) движения ногами кролем; 2) «мельница»; 3) «скольжение» - принять положение скольжения стоя у стенки; 4) стоя в наклоне вперед (ноги на ширине плеч, руки на коленях), повернуть лицо в сторону и сделать вдох; повернуть лицо вниз - выдох.

##### *В воде*

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, способствующие проявлению самостоятельности детей и выполняющие роль разминки.

2. «Поплавок».

3. Движения ногами кролем на груди и спине.

4. Выдохи в воду. И.п. - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, лицо повернуто в сторону (щекой на воде). Открыть рот - сделать вдох; опустить лицо в воду - выдох. Повторить не менее 10 раз.

5. Скольжение на груди.

6. Скольжение на спине. И.п.- стоя спиной к берегу или бортику бассейна, руки прижаты к туловищу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Объяснить ребятам, что устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями около корпуса.

7. Скольжение на груди и спине с движениями ногами кролем.

8. Стоя в воде по грудь или плечи, руки согнуты в локтях, выполнять поочередные частые гребки руками перед грудью сверху вниз. Кисти напряжены, пальцы сжаты, ладонь опирается о воду, как на плотный предмет; одновременно слегка оторвать ноги от дна. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

9. Погружение в воду с поиском на дне предметов по заданию преподавателя.

10. Принять положение «поплавок»; медленно выпрямиться, вытянуть руки и ноги и принять положение «стрела»; затем развести ноги и руки в стороны и принять положение «крест».

11. Игра «Мяч по кругу».

Вначале у детей скольжение на груди получается значительно быстрее и лучше, чем на спине. Это не должно смущать преподавателя.

После каждого скольжения на груди обязательно выполнять скольжение на спине; сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вперед. Помнить, что при выполнении скольжения на спине нужно поднять живот и приблизить подбородок к груди; глаза открыть. Оттолкнуться ногами не-

сильно и плавно лечь на воду, ни в коем случае не обрушиваясь на нее.

### **Занятие 5**

На этом и последующих уроках продолжается освоение с водой, а также выполнение на суше общеразвивающих и специальных физических упражнений, помогающих освоению техники плавания. Однако основное внимание уделяется упражнениям для изучения техники плавания: движениям ногами и руками кролем; согласованию движений руками с дыханием; согласованию движений ногами и руками при плавании кролем на груди и спине.

Из упражнений для освоения с водой постоянно применяется только скольжение; другие упражнения самостоятельной ценности не имеют и после того, как дети освоились с водой, в уроки не включаются.

#### *На суше*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. «Мельница» - круговые движения обеими руками вперед. Выполнять как в положении стоя, так и в наклоне вперед.

3. Движения руками, как при плавании кролем.

#### *В воде*

1. Ходьба, бег, прыжки. Погружения и выдохи в воду

2. Скольжение натруди и на спине (до 10 раз).

3. Движения ногами кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (до 10-15 раз).

5. Движения руками кролем: ноги на ширине плеч, плечи и подбородок на воде; одна рука впереди, другая - сзади, у бедра. В этом положении выполнять круговые движения руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, корпусом не раскачивать. Руки держать прямыми, грести под себя; гребок выполнять как можно длиннее. Не торопиться.

6. Скольжение на груди и на спине с движениями руками кролем (4-6 раз).

7. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (10-15

раз).

8. Плавание при помощи движений ногами с доской.

9. Погружение в воду с поиском на дне предметов по заданию преподавателя.

10. Стоя в воде по грудь, руки согнуты в локтях, выполнять по очередные частые гребки руками перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Повторить 3-5 раз.

11. Игры: «Плавающие стрелы», «Морской бой» и др.

При выполнении движений ногами и руками кролем преподаватель должен постоянно напоминать занимающимся, что руки и ноги должны быть максимально выпрямлены. Если этого удастся добиться на суше, то в воде они будут сгибаться так, как требуется для эффективного гребка. Преподаватель не должен считать за ошибку выполнение гребковых движений в воде согнутыми руками и ногами.

При выполнении движений руками кролем нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя к противоположной ноге - в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой.

### **Занятие 6**

#### *На суше*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.

2. Движения руками кролем.

3. Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука упирается в колено, другая - у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать гребковые движения с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Повторить по 15-20 раз каждой рукой.

4. То же с движениями обеими руками кролем. Не торопиться и не сгибать руки.

Эти два упражнения можно считать ключевыми для овладения техникой плавания кролем на груди; их выполнение

нужно довести до автоматизма сначала на суше, потом в воде, так как именно согласование дыхания с движениями руками является препятствием для быстрого освоения кроля.

Необходимо внимательно следить затем, чтобы вдох обязательно совпадал с окончанием гребка и выполнялся в тот момент, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра. Для этого дать занимающимся указание: в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении.

#### *В воде*

1. Скольжение на груди и на спине (до 10 раз).
2. Движения ногами кролем на груди и на спине.
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.
4. То же с движениями одной рукой кролем.
5. Согласование движений руками кролем с дыханием.
6. Плавание при помощи движений ногами кролем с доской.
7. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну. Смотреть вперед; плечи и подбородок касаются воды.
8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями руками кролем (не менее 10-12 раз).
9. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине.
10. Дать занимающимся несколько попыток проплыть самостоятельно возможно большее расстояние. Не настаивать на выборе способа - каждый плавает, как хочет.
11. Игры: «Салки», «Поплавки»; выполнение по заданию преподавателя упражнений «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Крест».

Теперь, когда ребята научились скользить по воде и выполнять простейшие гребковые движения руками, нужно стараться на каждом уроке как можно больше плавать и как можно меньше ходить. Вначале скольжения на груди выполняются быстрее и легче, чем на спине. Зато ребята быстрее

осваивают плавание на спине, потому что здесь не нужно делать выдох в воду. При произвольном плавании на небольшое расстояние не следует настаивать на определенном способе - каждый плавает, как хочет. Однако нужно поощрять плавание при помощи движений ногами, на спине с поддерживающими движениями руками у бедер.

### **Занятие 7**

#### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.

Обратить внимание на следующие упражнения: 1) движения руками кролем на груди; 2) движения одной рукой кролем в согласовании с дыханием; 3) движения обеими руками кролем в согласовании с дыханием.

#### *В воде*

1. Скольжение на груди и на спине с движениями ногами кролем (до 15 раз). Стараться после каждого скольжения проплыть как можно больше. Корпус и руки держать напряженными.

2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 15 раз).

3. То же с движениями одной рукой кролем (не менее 20 раз каждой рукой).

4. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием.

5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями руками кролем (до 10 раз) и попытками повернуть голову для вдоха.

6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).

7. Плавание при помощи движений ногами с доской (2x25 м).

8. То же на спине.

9. Проплыть как можно большее расстояние любым способом или с элементами разученных способов.

10. Игры: «Салки». «Поплавок», «Хоровод», «Фонтан», «Качели» и др.

## **Занятие 8**

### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля. Обратит внимание на упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием.

Выполнить упражнение на согласование движений при плавании кролем. И.л. - основная стойка (о.с). Наклонившись вперед, выполнять движения руками, как при плавании кролем, с одновременным притоptyванием ногами на месте: на каждое движение рукой - 3 притопа. Считать вслух: «Раз-два-три; раз-два-три...» То же с движениями руками, как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняется не менее 3 мин.

### *В воде*

1. Скольжение на груди и на спине с движениями ногами кролем (не менее ] 0 раз).

2. Выдохи в воду с движениями одной рукой кролем (до 20 раз каждой рукой).

3. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием.

4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох - сначала один вдох на несколько гребков, затем чаще (до 5-6 раз).

5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).

6. Плавание при помощи движений ногами на спине (2x25 м).

7. Плавание при помощи движений ногами с доской (2x25 м).

8. Проплыть как можно большее расстояние кролем на спине.

9. Тоже любым способом.

10. Игры: «Борьба за мяч», «Рыбы и сеть» и др.

На каждом уроке перед занимающимися ставится задача: не только совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, но и проплыть возможно большее расстояние, не отдыхая и не вставая на дно. При длительном

плавании не следует давать никаких указаний относительно выбора способа плавания, так как плыть на спине легче, чем на груди.

Хорошим упражнением для освоения кроля является плавание с задержкой дыхания. Задержка дыхания на вдохе облегчает освоение техники плавания, увеличивая плавучесть, улучшая положение тела в воде; помогает сосредоточиться на выполнении непрерывных гребков руками. Когда будет освоена непрерывная работа руками кролем, можно согласовывать движения руками с дыханием. Сначала лучше дышать через 2-3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

Для улучшения техники плавания кролем необходимо давать следующие указания занимающимся.

При плавании на груди:

1) делать вдох при плавании кролем только во время окончания гребка рукой;

2) во время вдоха не отрывать щеку от воды и не ложиться на бок;

3) грести руками только под себя, а не в сторону от корпуса;

4) работать ногами от бедра, не сгибать ноги в коленях.

5) При плавании на спине:

- не сидеть, а лежать на воде; поднять выше живот;

- гребок рукой выполнять до бедра и вынимать руку из воды у бедра;

- не опускать руку во время гребка глубоко в воду;

- работать ногами от бедра так, чтобы колени не появлялись над водой.

При плавании на груди и на спине тело держать напряженным, не расслабляться.

## **Занятие 9**

### *На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля. Обратит внимание на упражнения на согласование движений руками и ногами и дыхания. К упражнениям на согласование движений (под счет «раз-два-три» и т.д.) доба-



вить поворот головы и вдох.

*В воде*

1. Проплыть как можно большее расстояние любым способом.

2. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания (до 10 раз). Добиваться непрерывных круговых движений плечами и руками.

3. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (до 20 раз).

4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз). То же на спине.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами (25 м).

6. Проплыть как можно большее расстояние кролем на спине.

7. Плавание при помощи движений ногами кролем с доской (25 м).

8. Проплыть как можно большее расстояние кролем на груди.

9 И.п. - сидя на краю бортика, подняв руки вверх и соединив

кисти (голова между руками). Наклониться вперед так, чтобы грудью касаться бедер, и из этого положения выполнить спад в воду.

10. И.п. - стоя на бортике, зацепившись пальцами ног за его край; руки прижаты к корпусу, взгляд направлен вперед. Выполнить соскок в воду вниз ногами (глубина не менее 1,5м).

Прыгать в воду можно только по команде преподавателя; каждый последующий прыжок выполняется после выхода из воды предыдущего прыгуна.

### **Занятие 10**

На этом уроке проводится контрольный зачет по пройденному учебному материалу. Преподаватель и его помощники оценивают выполнение следующих упражнений.

*На суше*

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

для кроля.

*В воде*

1. Скольжение на груди.
2. То же на спине.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем.
4. То же на спине.
5. Плавание при помощи движений ногами кролем с

доской.

6. Плавание кролем на груди.

7. То же кролем на спине.

Упражнения оцениваются по двум параметрам:

- правильная техника выполнения;
- проплываемое расстояние.

Все оценки преподаватель заносит в журнал.

После занятия следует обязательно объявить занимающимся оценки за выполнение каждого упражнения и вывести общий суммарный балл за 10 уроков. Затем лучшие пловцы демонстрируют всей группе отдельные упражнения и технику плавания. Закончить занятие игрой или прыжками в воду (по выбору детей).

### III. ОБУЧАЕМСЯ ИГРАЮЧИ

Игры на воде – самый эффективный способ научить детей не бояться воды, освоиться в ней, получить первые навыки плавания: умение держаться на воде, открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой, подныривать, выполнять гребковые движения руками и ногами, скользить по поверхности воды.

Выбор игры зависит от количества участников, их возраста и плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубины водоема, температуры воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

#### 1. ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ

##### «ВОЛНЫ И МОРЕ»

*Задачи игры.* Ознакомление с физическими свойствами воды, ее плотностью и сопротивлением.

*Описание игры.* Играющие выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево.

*Методические указания.* Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше, движения выполнять напряженными руками.

Игру можно проводить также, разделив участников на две команды, которые по сигналу, стоя в шеренгах лицом к друг к другу на расстоянии 2 м, соревнуются, у кого «волны» больше.

##### «ПЕРЕПРАВА»

*Задачи игры.* Воспитать чувство опоры о воду ладонью и предплечьем.

*Описание игры.* Играющие в произвольном порядке (шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут

по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук.

*Методические указания.* Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками - одновременно или поочередно. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума «чтобы противник не услышал». По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?».

В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### «КАРУСЕЛЬ»

*Задачи игры.* Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением водной среды.

*Описание игры.* Играющие встают вкруг, взявшись за руки. По сигналу они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, лотом - все бегом, бегом, бегом». Играющие пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, «карусель» останавливается. Игра возобновляется с движения в другую сторону.

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

### «РЫБЫ И СЕТЬ»

*Задачи игры.* Освоение с водой, воспитание умения действовать вместе с коллективом.

*Описание игры.* Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих в «сеть». Для этого нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра прекращается, когда большинство «рыб» поймано.

*Методические указания.* «Сеть» должна быть прочной и нигде не «рваться», поэтому ребята, изображающие «сеть», должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы ус-

ловного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть в круг, образованный играющими. Выигрывают дети, к концу игры не попавшие в «сеть».

### «КАРАСИ И КАРПЫ»

*Задачи игры.* Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

*Описание игры.* Две команды играющих становятся в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1м. Игроки одной шеренги - «караси», другой - «карпы». Как только ведущий произнес «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Ведущий произвольно называет команды - «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было осалено команды

*Методические указания.* К концу игры обе должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему.

## 2. ИГРЫ НА ПОГРУЖЕНИЕ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ

### «КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДОЙ»

*Задачи игры.* Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

*Описание игры.* Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Второй вариант – «СЯДЬ НА ДНО». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

*Методические указания.* Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на

вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### «МОРСКОЙ БОЙ»

*Задачи игры.* Научить детей не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

*Описание игры.* Две команды играющих встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Обе шеренги стоят боком к ведущему игру. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### «ЖУЧОК-ПАУЧОК»

*Задачи игры.* Дальнейшее освоение с водой.

*Описание игры.* Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий - «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают в воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

*Методические указания.* При выполнении погружения в воду с головой ведущий напоминает играющим, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться. После появления над водой не вытирать лицо руками.

### «ПОЕЗД В ТОННЕЛЬ»

*Задачи игры.* Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

*Описание игры.* Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящим впереди, изображают поезд. Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держась за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки на воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель», «вагоны поезда» проходят его.

Второй вариант. «Поезд» ныряет в пластмассовый круг

(«тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Если позволяет подготовленность играющих, то «тоннель» может быть удлинен за счет установки двух пластмассовых кругов на расстоянии 2-3 м один от другого.

*Методические указания.* Во время ныряния обязательно открывать глаза в воде и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### «УТКИ-НЫРКИ»

*Задачи игры.* Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

*Описание игры.* На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из самых разнообразных предметов (пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др.). Играющие распределяются на равные по количеству участников команды, каждая из которых располагает около указанной ведущим «станции». Число групп соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожку и т.д. Когда все участники выполнили упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другие «станции». Игра кончается, когда каждая команда пройдет через все «станции».

*Методические указания.* До игры ведущий напоминает детям, что перед тем как нырнуть, нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### 3. ИГРЫ НА ВСПЛЫВАНИЕ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

#### «ПОПЛАВОК»

*Задачи игры.* Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости.

*Описание игры.* Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «по-

плавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две команды или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

*Методические указания.* Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

«МЕДУЗА»

*Задачи игры.* Те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

*Методические указания.* Так же, как и в предыдущей игре, после всплытия на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

«ВИНТ»

*Задачи игры.* Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

*Описание игры.* Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«СЛУШАЙ СИГНАЛ»

*Задачи игры.* Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде.

*Описание игры.* Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие сигналы, о значении которых необходимо договориться с занимающимися до начала игры.

Второй вариант. Играют две команды, равные по силам.



Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

#### «ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ»

*Задачи игры.* Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

*Описание игры.* Водящий - «пятнашка» - старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них рукой. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

Второй вариант. В зависимости от подготовленности участников, вместо «поплавка» выполнять «медузу» или любые другие упражнения, известные играющим.

### 4. ИГРЫ С ВЫДОХОМ В ВОДУ

#### «У КОГО БОЛЬШЕ ПУЗЫРЕЙ»

*Задачи игры.* Совершенствование навыка выдоха в воду.

*Описание игры.* По команде ведущего играющие погружаются столовой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у кого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох.

#### «ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ»

*Задачи игры.* Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

*Описание игры.* Играющие, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох. По второму сигналу под воду

погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполняла упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование навыка выдоха в воду, ведущий внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде и т.д.

«КАЧЕЛИ»

*Задачи игры.* Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

*Описание игры.* Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись и опуская лицо в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше выполнит вдох и выдох в воду.

*Методические указания.* Играющие стоят боком к ведущему.

«КТО ПОБЕДИТ?»

*Задачи игры.* Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

*Описание игры.* Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил вдохи и выдохи.

*Методические указания.* Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. При выполнении выдоха занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

## 5. ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ»

*Задачи игры.* Освоение обтекаемого положения тела,

умения тянуться вперед, равновесия.

*Описание игры.* Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в положении рук вдоль тела, затем руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

#### «ТОРПЕДЫ»

*Задачи игры.* Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.

*Описание игры.* Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.

*Методические указания.* Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

#### «ФОНТАН»

*Задачи игры.* Те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и, поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, пlying в разные стороны.

Второй вариант. Играющие рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых. Через 15-20с играющие меняются ролями.

#### «КТО ПОБЕДИТ»

*Задачи игры.* Совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие по команде ведущего соревнуются в проплывании определенной дистанции - 10,15, 20 м, в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

*Методические указания.* Плавание осуществляется любым способом: кролем на груди, на спине, брассом, при помощи рук и ног с доской или без доски и т.д.

#### «ЭСТАФЕТА»

*Задачи игры.* Совершенствование техники плавания, умение бороться за победу.

*Описание игры.* В игре участвуют две равные по силам команды. Занимающиеся могут плыть при помощи движений ногами или руками и в полной координации - в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты, где участники плывут в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

#### «САЛКИ»

*Задачи игры.* Дальнейшее совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Один из играющих - «салка» - старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей. Тот, до кого дотронулись, становится «салкой».

*Методические указания.* Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники плавали, не касаясь ногами дна.

## 6. ИГРЫ С МЯЧОМ

#### «МЯЧ ПО КРУГУ»

*Задачи игры.* Дальнейшее освоение с водой. Описание игры. Играющие стоят на дне по кругу и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

#### «САЛКИ С МЯЧОМ»

*Задачи игры.* Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

*Описание игры.* Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них - «салка» - легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком и глубо-

ком бассейнах.

#### «БОРЬБА ЗА МЯЧ»

*Задачи игры.* Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

*Описание игры.* Участников игры делят на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

*Методические указания.* Игра проводится как на мелком, так и на глубоком месте.

Второй вариант.

*Описание игры.* Играющие делятся на две команды. Первая команда - на одной отметке, вторая - на другой. У каждой команды - тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

#### «ВОДНОЕ ПОЛО»

*Задачи игры.* Совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать в коллективе.

*Описание игры.* В игре участвуют две равные по силам команды: одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая - с другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное какими-либо предметами: скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и забросить его в ворота противника.

Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

*Методические указания.* Игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте. Не разрешается топить друг

друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается 5 мин.

## 7. РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

### «СТОЙ КРЕПКО!»

Играющие встают в пары лицом друг к другу, держась под водой за правые руки и подняв левые руки над поверхностью воды. По сигналу ведущего они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

### «БУКСИРЫ»

Играющие встают в пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера, стараясь обогнать друг друга, быстро идут к финишной черте, буксируя своих партнеров, которые лежат на воде в положении на груди и держатся руками за пояс «буксира». После выявления победителей играющие меняются местами.

### «БОЙ ВСАДНИКОВ»

Играющие встают в пары - «всадники» и «лошади». Затем «всадники» садятся на плечи «лошадей» и становятся в две шеренги напротив друг друга. «Всадники», сидящие на плечах, стараются стащить в воду друг друга.

### «ЧЕХАРДА»

Играющие встают в колонну по одному (на расстоянии 2 м друг от друга) и наклоняются вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Второй вариант. Стоящий последним перепрыгивает через одного игрока и ныряет под широко расставленные ноги другого.

### «КТО ПЕРЕТЯНЕТ?»

Двое игроков, лежа в положении на груди или на спине, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протаскать за собой партнера.

#### IV. ПЛАВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И СПОСОБЫ ИЗБЕГАНИЯ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ СИТУАЦИЙ

Неожиданные или сложные ситуации на воде могут вызвать у неопытного пловца растерянность и страх, которые являются одной из основных причин неправильных действий и гибели людей. Поэтому очень важно знать, как действовать в воде в экстремальных условиях.

**Длительность безопасного пребывания в воде.** Способность человека к длительному плаванию ограничена по времени и скорости. Особенно сильно снижают скорость плавания и время пребывания в воде экстремальные условия: груз, одежда, холодная вода, волны, течение и т.п.

Пребывание человека в воде и плавание связано с очень большими энергозатратами, поэтому время нахождения в воде зависит от степени охлаждения организма. При температуре  $+4^{\circ}\text{C}$  на воздухе человек может находиться без каких-либо серьезных последствий более 8 ч, а в воде той же температуры он погибнет примерно через 2 ч. Длительное плавание даже в теплой воде может привести к переохлаждению организма, потере сознания и утоплению. В начале переохлаждения учащаются дыхание и сердцебиение, затем появляется озноб. Первый признак переохлаждения - «гусиная» кожа; затем появляется легкая дрожь мышц всего тела, а слизистые оболочки и кожа становятся синюшными. Возникают онемение отдельных участков кожи и судорожные сокращения мышц; далее - мучительная зевота, скованность движений и частые позывы к мочеиспусканию. При температуре тела до  $32-34^{\circ}$  отмечаются апатия, слабость, неразборчивая речь. При температуре тела  $30-32^{\circ}$  речь становится неосмысленной; отсутствуют самостоятельные движения; наблюдается провал памяти, предшествующий потере сознания. В воде даже легкий обморок может привести к утоплению.

В воде, температура которой ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ , может возникнуть также внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока.

Шоку нередко способствует перегревание организма перед плаванием и быстрое погружение в холодную воду. Во время длительного плавания необходимо оберегать от охлаждения голову и шею, так как эти места наиболее чувствительны к холоду.

Температура воды в плавательных бассейнах поддерживается на уровне 24-28°C, что способствует предупреждению переохлаждения организма. По этой причине заниматься плаванием в открытых водоемах при температуре воды ниже +15°C не рекомендуется, так как происходит резкое охлаждение тела. Повысить степень устойчивости к холодной воде можно путем закаливающих процедур, регулярно выполняемых в течение нескольких лет. Рекорд длительного пребывания в воде составляет 79 час. 30 мин.

**Способы отдыха во время пребывания в воде.** Для отдыха в воде, если невозможно продолжать плавание из-за ранения, судороги, плохой видимости или других причин, надо уметь удерживаться у поверхности воды с минимальной затратой усилий.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, следует вытянуть руки за головой, сделать глубокий вдох, а ноги развести в стороны. Для отдыха важно оставаться в расслабленной и неподвижной позе. У некоторых в этом положении начинают опускаться ноги, что в основном характерно для мужчин, у которых центр тяжести и центр объема располагаются не так близко, как у женщин. Положение можно исправить, сместив центр тяжести ближе к центру объема. Для этого необходимо согнуть кисти так, чтобы они оказались на поверхности воды. Если это не помогает, то можно подложить под голову согнутые в локтях руки и, медленно приподнимая или опуская локти, найти положение равновесия.

Без движений можно отдыхать и в вертикальном положении. Этот способ применим в основном при спокойной воде в тихую погоду, а также для людей, у которых при отдыхе в горизонтальном положении опускаются ноги. Отдыхать в



воде вертикально, без движений труднее, чем в положении на спине. При таком способе быстро устают мышцы шеи, так как при дыхании голова находится в запрокинутом положении.

Более эффективным является способ отдыха в воде, который заключается в чередовании отдыха и расслабления (основного и наиболее длительного) с периодическим подъемом головы над водой для вдоха (выдох осуществляется в воду).

Последовательность цикла движений при данном способе отдыха следующая:

- лицо над водой - вдох (2 с);
- погружение головы в воду и легкое движение руками, приостанавливающее глубокое погружение (2 с);
- расслабление и медленный выдох в воду (4-6 с);
- медленный подъем рук и разведение ног для последующего выполнения гребков (1-2 с);
- гребок руками вниз и движение ногами «ножницы» - для подъема головы над водой для вдоха (1-2 с).

Темп выполнения данного способа отдыха – 6-8 циклов в 1 мин. По мере тренировки, за счет задержки дыхания и более продолжительного выдоха, темп можно уменьшить.

Несмотря на кажущуюся простоту, длительное плавание в вертикальном положении представляет значительные трудности - в связи с нарушением ритма дыхания и усталостью мышц шеи. Рекорд по продолжительности отдыха в вертикальном положении превышает 26 ч.

**Судороги при плавании.** Проявляются в непроизвольном болезненном сокращении мышц без их расслабления. В большинстве случаев судороги охватывают икроножные мышцы, иногда мышцы стоп, бедер, рук. Возникновение судорог связано с перенапряжением, охлаждением и эмоциональным напряжением.

При судорогах пловец лишается возможности продолжать эффективные плавательные движения, и, если он находится далеко от берега, ему угрожает определенная опасность.

Поскольку утомление мышц происходит в результате

длительных и однообразных движений (без выраженной фазы расслабления, чаще нерациональных с точки зрения техники плавания), необходимо поменять способ плавания, а затем постараться растянуть сведенную судорогой мышцу. Для этого, задержав дыхание и опустив голову вводу, пловец принимает положение «поплавок» и, обхватив руками пальцы стопы, пытается по возможности выпрямить ногу.

При судорогах мышц передней поверхности бедра ногу сгибают в коленном суставе до отказа, подтягивая ее сзади руками за стопу. При судорогах мышц задней поверхности бедра ногу разгибают в коленном суставе. При судорогах рук сжимают в кулак и разжимают пальцы, сгибают и разгибают руки в локтевых суставах.

После этого необходимо помассировать мышцы, а затем плыть к берегу, стараясь выполнять плавные движения.

**Плавание в ночное время.** Оно возможно при купании вечером, когда быстро и незаметно темнеет, при ночных купаниях и потере ориентиров, при длительном многочасовом плавании.

Прежде всего необходимо успокоиться и определить направление движения в воде по видимым на берегу ориентирам; если это невозможно, то надо двигаться по направлению волн или определить азимут по вероятному закату солнца, по Полярной звезде.

В ночное время лучше использовать способы плавания брасс и на боку, как самые экономичные, постоянно контролируя направление движения.

**Плавание в одежде и раздевание в воде.** При плавании в одежде применяются способы без выноса рук из воды - это брасс на груди и способ на боку с подготовительным движением «верхней» руки под водой. Работа руками и ногами должна обеспечивать по возможности горизонтальное положение тела; голова после вдоха полностью погружается в воду.

Намокшая в воде одежда затрудняет дыхание и движения, ухудшает плавучесть, повышает сопротивление воды

продвижению пловца, поэтому надо обязательно снять обувь и хотя бы верхнюю одежду. В холодной воде полностью раздеваться не рекомендуется, так как одежда несколько предохраняет организм от переохлаждения.

Обувь снимается в положении «поплавок»: пловец должен сделать вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой - за носок сапога или ботинка и стащить его с ноги. Если на ботинке есть высокая шнуровка, его, конечно, надо сначала расшнуровать. Таким же приемом снимают и второй ботинок. Если снятую обувь нужно сохранить, ее закрепляют на спине за поясной ремень.

Верхнюю одежду (пальто, пиджак, брюки, юбку и т.д.) лучше снимать в положении на спине. Вначале ее полностью расстегивают, затем движениями рук спускают вниз.

Рубашку снимают, находясь в вертикальном положении, поддерживая себя у поверхности с помощью движений ногами брассом. Расстегнув все пуговицы на вороте и манжетах, надо взяться за подол рубашки левой рукой справа, а правой - слева и, предварительно сделав вдох, снять ее через голову.

**Плавание в водорослях.** На многих водоемах некоторые участки поверхности воды (обычно у берега) бывают покрыты водными растениями. В некоторых случаях (рыбная ловля, охота, переправа вплавь) приходится плыть через водоросли, в других случаях пловец может оказаться там случайно. Основная сложность заключается в том, что пловец может испугаться (неприятные тактильные ощущения, суеверные страхи), порезаться (осоковидные водоросли, мусор с жесткими режущими краями на поверхности водорослей), запутаться (чаще ногами) и захлебнуться. Во время плавания на поверхности воды или на глубине можно встретиться с плавающими водорослями. Коснувшись их ногой или рукой, не следует поддаваться панике, так как это всего лишь водоросли и ничто иное.

Если пловец случайно попал в водоросли, то нужно лечь на спину и спокойными, неторопливыми движениями освободиться от них и выплыть на спине назад, на свободное от рас-

тельности место.

При необходимости продолжать плавание в водорослях надо изменить способ плавания. Пловец должен принять максимально возможное горизонтальное положение тела и выполнять неторопливые плавательные движения с уменьшенной амплитудой, раздвигая водоросли (кроль без выноса рук, брасс), что предотвратит запутывание. Однако если вы запутались, не надо делать резких движений, затягивая узлы водорослей. В этом случае нужно остановиться, сделать вдох, опустить голову в воду и в положении «поплавок» спокойно освободиться от водорослей.

Если приходится плыть сквозь гущу осоковидной травы, которая выступает над поверхностью воды, то, чтобы не получить порезы, лучше всего использовать способ плавания кролем на груди при помощи движений ногами, вытянув вперед руки и периодически поднимая голову для вдоха.

**Плавание при сильной волне.** При волнении более 3-х баллов купание категорически запрещается, поскольку при сильных волнах возникают следующие сложности:

- плыть навстречу движению волн очень трудно;
- волны, идущие от берега, могут незаметно относить пловца все дальше и дальше;
- пловца часто накрывает очередная волна, что сбивает ритмичное дыхание;
- в зоне прибоя, где воздушно-водяное месиво приобретает меньший удельный вес, уменьшается плавучесть тела;
- обрушивающаяся масса воды, ушибы о камни повышают опасность утопления;
- затрудняется выход из воды;
- продолжительное плавание в штормовых волнах может вызвать «морскую болезнь».

При сильной волне надо чаще проверять направление движения по видимым на берегу ориентирам или по направлению волн. Чтобы не сбивалось дыхание, вдох лучше выполнять в сторону от надвигающейся волны. Поэтому при встречной и боковой волне рекомендуется плыть кролем или

на боку, а при попутной волне - брассом.

Ощувив первые признаки «морской болезни», необходимо постараться выйти на берег. Если уже начались тошнота и рвота, нужно не поддаваться испытываемому страху, трезво оценить обстановку и мобилизовать все свои духовные и физические силы на преодоление опасной ситуации.

При выходе на берег наибольшую опасность представляет прибойная волна, которая может легко поднять человека и бросить на прибрежные камни. Необходимо дожидаться наименьших волн (волны периодически меняются, нарастая и спадая) и выходить из воды, если это возможно, в районе песчаной или галечной отмели. Далее на гребне прибойной волны необходимо принять горизонтальное положение на спине (ногами в сторону берега), удерживая себя гребковыми движениями руками у бедер. При спадении волны опустить ноги и, как только они коснутся дна, бежать за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, наклониться к ней и постараться устоять, упираясь в дно. После прохождения отраженной волны продолжать выход на берег.

При спасении тонущих для входа в воду во время сильного волнения необходимо выбрать интервал между прибойной и отраженной волнами. Спасатель должен иметь страховочный фал. В интервале между разрушившейся и надвигающейся волной надо пробежать как можно быстрее вперед и успеть нырнуть в основание прибойной волны. Вынырнув, нужно, интенсивно работая руками и ногами, отплыть подальше от берега. Вытягивая страховочный фал, находящиеся на берегу помогают выйти спасателю и пострадавшему из воды.

**Плавание при сильном течении и водоворотах.** Сильное течение вблизи пристаней, причалов, плотов, стоящих или движущихся судов может затянуть пловца под них, унести далеко в открытую воду.

При попадании под плот (пристань, причал и т.п.) необходимо успеть сделать глубокий вдох и плыть под водой по течению, избегая ударов о препятствия (вытянув перед собой одну или обе руки), всплывать на поверхность там, где боль-

ше просветы, т.е. на свободное пространство.

На открытом месте не следует напрямую пересекать сильное течение, так как можно не рассчитать свои силы. Надо плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Это увеличит расстояние, но сэкономит силы.

Водовороты образуются при сильном течении у поворотов рек, неровностей дна, при отражении струй течения от препятствий. Если попадание в водоворот неизбежно, необходимо принять горизонтальное положение и взять направление прямо на него. При нежелании входить в зону водоворота нужно взять направление под углом к течению в сторону пологого берега.

Во время катастроф, при затоплении и погружении даже небольших судов, образуются сильные водовороты, попав в которые, можно очень глубоко погрузиться и получить травму от судна или предметов, находящихся на нем. Поэтому необходимо заблаговременно спрыгнуть в воду, желательно с поддерживающим средством, и отплыть подальше от места катастрофы.

**Плавание в воде, покрытой горящим веществом.** При катастрофах на нефтеразработках, находящихся в море, или танкерах, перевозящих нефтепродукты, человек может оказаться в воде, покрытой горящим веществом. Для выхода из создавшегося положения необходимо прежде всего правильно определить направление движения: навстречу ветру или волне (в этом случае расстояние, преодолеваемое по горящему участку, будет минимальным).

Пловец преодолевает горящий участок, ныряя на глубину около 1 м и периодически всплывая для вдоха, до выхода на свободную от горящего вещества воду. Перед подъемом головы на поверхность пловец взбалтывает над собой воду, разгоняя горящее вещество. Всплытие не должно быть высоким: чем выше от поверхности воды, тем выше температура.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Закаливание естественными природными факторами - действенное средство против инфекционных и простудных заболеваний. Благоприятное влияние на организм человека оказывают ультрафиолетовые лучи, которые обладают наибольшей биологической активностью. Именно они повышают обмен веществ, способствуя образованию витамина Д, улучшая состав крови, общее самочувствие, сон. Эти лучи активизируют фосфорный и кальциевый обмен в организме, что приводит к укреплению костной ткани и является хорошим средством предупреждения рахита. Особенно эффективно комплексное воздействие солнечных ванн и горячего песка на пляже. В теплую погоду можно принимать воздушные и солнечные ванны на берегу перед занятием в воде, выполняя какие-либо упражнения (можно просто походить или побегать по берегу в купальном костюме) или лежа на песке (одеяле, надувном матрасе и др.). Место для лежания должно быть сухим и чистым.

Как воздушные, так и солнечные ванны нужно принимать систематически, постепенно увеличивая их продолжительность. Время пребывания на солнце, особенно для незакаленных детей, должно тщательно дозироваться - вначале не более 4 мин (по 1 мин на груди, спине и боку); через каждые два дня это время увеличивается на 2-3 мин, при перерыве повторяется последняя доза. Лучше всего принимать солнечные ванны утром, до 12 часов дня, когда больше ультрафиолетовых лучей. Следует учитывать влияние движущегося воздуха (при ветре в солнечную погоду больше опасность получить ожог). Голова должна быть защищена от солнца. При несоблюдении всех этих правил может появиться ожог, а также расстройство деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительное пребывание на солнце ведет к общему ослаблению организма.

Значительно сильнее закаливающее действие воды, так как она обладает большой теплопроводностью и отлично регулирует теплоотдачу организма. Наибольший закаливающий эффект достигается при одновременном применении водных, воздушных и солнечных ванн.

*Желаем крепкого здоровья и хорошего  
отдыха в летних оздоровительных лагерях*

### **Список использованной литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000.
2. Булгакова Н.Ж, Познакомьтесь плавание М.: ООО «Изд. АСТ»: ООО «Изд. Астрель», 2002.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: ФиС, 1999.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать.– М.: Тера-Спорт, 2000.