Методика начального обучения плаванию

Подготовительные упражнения.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды: вода легко попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении рот ребенка остается открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (в домашних условиях) напоминать ему, чтобы его рот при соприкосновении с водой был закрыт. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох: он выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающихся не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно. Если вода все-таки попала в уши, ее обязательно нужно удалить. Для этого - склонить голову набок, потрясти головой, и вода, как правило, вытекает. Если же вода попала в нос, надо сделать интенсивный выдох над поверхностью воды через нос (при закрытом рте). Чтобы вода не попадала в носоглотку и не заполняла преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Это можно сделать, произнося звук «пэ…» (с трудом) и соответственно - с задержкой. Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции, а ведь все обучение должно проходить на фоне положительных эмоций. Эффект усиливается, если вода оказывается не очень чистой. В бассейне при добавлении к воде хлора, медного купороса и других добавок воздействие на слизистую еще больше, при этом занимающиеся рефлекторно закрывают глаза. При выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве, появляются страх, неуверенность в своих силах, возрастают отрицательные эмоции. Поэтому с первых занятий необходимо приучать ребенка открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в искаженном виде. К этому тоже нужно привыкнуть. Такой же трудностью становится неопределенность звука. Звук с высокой скоростью распространяется во все стороны одновременно. Соответственно возникают неприятные ощущения. Высокое гидростатическое давление затрудняет выдохи в воду. Трудности начального этапа обучения заключаются еще и в том, что, с одной стороны, упражнения, выполняемые ребенком, требуют сосредоточения, а с другой - длительное нахождение в одной позе, ограничение движений быстро вызывают озноб, возникают «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и различных участках кожи. Все это существенно сковывает движения и отвлекает от решения поставленных задач. Нельзя оградить ребенка от всех трудностей, связанных с освоением с водой, они, безусловно, будут, - но его нужно убеждать в том, что с каждым разом их станет все меньше и меньше: малыш сам это почувствует, у него появится уверенность в своих силах. При знакомстве с водой нужны последовательность и постепенность. Обучение можно начинать уже в домашних условиях.

Упр. 1. Склониться над тазиком и умывать лицо; дать воде свободно стекать, не стряхивая ее с лица.

Упр. 2. То же, что и 1, но стараться не закрывать глаза, дать возможность воде свободно стекать с лица.

Упр. 3. И. п. - склоняясь над тазиком. Горстями набирать воду, поливать себе шею. Дать воде свободно стекать.

Упр. 4. И. п. - склоняясь над тазиком. Горстями набирать воду, поливать себе голову, пусть вода сначала стекает по затылочной части.

Упр. 5. И. п. - то же. Произвольно поливать водой голову, давать ей свободно стекать. Те же упражнения можно проделать с помощью родителей или старших друзей. Они тоже могут поливать воду из кувшина. Здесь особенно нужны внимание и забота старших. Их нахождение рядом, доброжелательное отношение вселяют в ребенка уверенность и желание выполнять задания. Как правило, эти упражнения выполняются во время гигиенических процедур. Такие же упражнения можно проделать, стоя под душем. Для начала надо поднять руки вверх, уже на уровне ладоней вода будет рассекаться на мелкие брызги, разлетающиеся в разные стороны, для того чтобы сильные струи воды больно не ударяли по голове, лицу, по поверхности тела. Вода должны быть теплая и приятная, располагающая к комфорту. С помощью кранов можно отрегулировать напор воды. Упражнения в домашней ванне.

Упр. 1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду. Ребенок должен проверить: открыты или закрыты его глаза в воде. Ребенок должен научиться контролировать свое поведение. Установка «Открыты или закрыты глаза? » этому способствует.

Упр. 2. То же, что и 1, но после опускания лица открыть в воде глаза. Повторить задание несколько раз.

Упр. 3. Сидя в ванне, опустить лицо в воду, открыть глаза, рассмотреть разбросанные на дне игрушки. Игрушки должны быть ярких окрасок, разных форм.

Упр. 4. Сосчитать, сколько на дне ванны разбросано игрушек.

Упр. 5. Собрать игрушки одного цвета, сосчитать их количество.

Упр. 6. Выбрать самую любимую игрушку. Все эти упражнения направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз. Если ребенок не может выполнить эти задания, надо «отступить» чуть-чуть назад; намочить полотенце или губку, выжать на лицо ребенка, дать возможность воде свободно стекать

. Упр. 7. Из кувшина поливать на лицо, голову, особенно на затылочную часть, давая воде возможность свободно стекать; при этом ребенок не должен закрывать глаза, выполнять защищающие движения. Плавание всегда связано с трудностями дыхания. Существующие проблемы дыхания можно начинать решать уже в домашних условиях.

Упр. 1. На счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание на вдохе. Упражнение лучше выполнять в группе. Кто-то из участников должен громко считать вслух.

Упр. 2. Сделать глубокий вдох, выполнить длительную задержку дыхания, сосчитав «про себя» до семи-восьми, сделать выдох.

Упр. 3. Выполнить громкий выдох. Для этого сделать полный глубокий вдох, сомкнуть губы, выдох произнести энергично, со звуком.

Упр. 4. «Крошки на столе». Сдувать крошки со стола, выполнить это быстро и энергично.

Упр. 5. «Листочек». Взять на ладонь небольшой листочек (можно бумажный), поднять ладонь до уровня подбородка, листочек должен оказаться на расстоянии 15 см от рта. Сдуть его быстро и энергично, выдыхая через рот. Ладонь можно отнести дальше. Повторять упражнение несколько раз.

Упр. 6. «Надуй шар». Надувать обычные детские шарики. При выполнении данного упражнения условия выполнения выдоха аналогичны условиям выдоха в воду: и там, и там выдох затруднен. Упр. 7. «Сделай ямку». Выполнять энергичные выдохи на поверхность воды – так, чтобы образовывались ямки.

Упр. 8. «Дырка». То же, что и 7, но выдох выполнить так, чтобы ямка была большой и глубокой. Упр. 9. «Подуй на игрушку». Дуть на плавающую на поверхности игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если такой игрушкой будет кораблик.

Упр. 10. Выдох в воду. Сидя в ванне, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, выдох сделать через рот произвольно, как удобно. Повторять задание несколько раз.

Упр. 11. «Пузыри». Повторить предыдущее упражнение, в воде открыть глаза, посмотреть, как образуются во время выдоха пузыри.

Упр. 12. «Громкие пузыри». Пускать пузыри громко, громче всех!

Упр. 13. «Выдохи в воду»: а) выполнить выдох в воду по типу звука «пэ…» чуть длинно, но энергично; б) выполнить выдох в воду по типу звука «фу…», энергично и чуть затянуто; в) выполнить выдох в воду по типу звука «ху…», энергично и затянуто. Эти упражнения помогают отыскать оптимальный вариант выдоха. На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязни; дыхания; ориентировки в пространстве; неустойчивого положения тела; создания опоры в подвижной среде. Начальное обучение плаванию предусматривает: 1) овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой; 2) овладение облегчѐнными способами плавания. Обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой. Обучение начинается с выполнения подготовительных упражнений для освоения с водой. Основное их назначение: - ознакомление со свойствами воды, - формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду. Подготовительные упражнения для освоения с водой состоят из семи групп упражнений и изучаются в такой последовательности 1) Элементарные движения руками и ногами в воде, и передвижения; 2) Погружения. 3) Всплывания и лежания. 4) Упражнения на дыхание. 5) Прыжки и спады в воду. 6) Скольжения. 7) Опорные упражнения. Упражнения каждой группы имеют свои смысловые задачи, отличные по содержанию .Элементарные движения руками и ногами в воде, и передвижения. Упражнения этой группы помогают ощутить в одном случае большое сопротивление и необходимую опору конечности о воду, а в другом меньшее сопротивление и свободное движение конечности в заданном направлении. Движения выполняются в такой последовательности: напряжѐнными конечностями (сначала медленно, затем быстро), расслабленными конечностями (сначала медленно, затем быстро). Такие движения знакомят с величинами мышечных усилий, возникающих в зависимости от положения и степени напряжения мышц конечностей. Элементарные упражнения (круговые, маятникообразные, гребковые, толчковые и др.) выполняются в воде во всех направлениях. Они помогают правильно располагать конечности при последующем освоении техники плавания. Они служат началом адаптации к водной среде и в данном случае выступают как форма взаимоотношений с водной средой. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Движения помогут адаптировать сенсорику занимающихся. Вот некоторые из упражнений: Элементарные движения рук и ног. Упражнения: - стоя в полный рост движения расслабленными руками - вперѐд, назад, - влево, вправо, - вверх, вниз, - одновременно, попеременно, - скрестно, - меняя положения ладоней (внутрь, наружу, повѐрнуты к туловищу); - эти же движения в положении наклона вперѐд - присев до уровня подбородка, вытянув руки в стороны и положив их на воду, выполнять повороты туловища в разные стороны, удерживая расслабленные руки и меняя положение кистей;- маховые движения ногами - вперѐд, назад, - влево, вправо, - вверх, вниз, - одновременно, попеременно, - скрестно, - меняя положение стопы (вытянуты вперѐд, развѐрнуты внутрь, наружу). ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук. Группа этих упражнений направлена на дальнейшее ознакомление со свойствами воды. Передвижения по дну выполняются в различных положениях: - грудью вперѐд, - спиной вперѐд, - левым боком вперѐд, - правым боком вперѐд, с различной скоростью и с изменением направления движения: - вперѐд, - назад, - в стороны. При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения: - обычным шагом, - скрестными шагами, - в приседе, - прыжками, - бегом. Эти способы можно применять в различных сочетаниях: - изменять направление и способ передвижения, - менять скорость передвижения и положение рук, - изменять движения рук (попеременные на одновременные и наоборот) и направление движения или скорость. Во время гребковых движений рук кисть должна принимать вертикальное положение. Упражнения: 1) ходьба по дну в полный рост - грудью вперѐд, - спиной вперѐд, - левым (правым) боком вперѐд;

2) различными шагами - обычным шагом, - скрестным шагом, - в присед, - на носках, - подскоками, - прыжками, - бегом;

3) с различным положением рук - на поясе, - в стороны, - вдоль тела, - за головой и т.д.;

4) в различных построениях - в шеренгу, - в колонну;

5) с изменением скорости - быстро, - медленно;

6) с изменением направления - вперѐд, назад, - влево, вправо, - по диагонали. Элементы ходьбы и бега используются и в различных игровых заданиях. 3) игры в воде. Погружения. Упражнения этой группы позволяют приобрести навыки полного погружения в воду и почувствовать выталкивающую (подъѐмную) силу. Упражнения: 1) стоя в положении наклона вперѐд, набрать в ладони воду и опустить в неѐ лицо, 2) наклониться вперѐд и спокойно опустить лицо в воду, 3) погрузиться в воду до уровня: - шеи, - подбородка, - глаз, - с головой, 4) опустить лицо в воду и открыть глаза, 5) погрузиться в воду с головой и открыть глаза, 6) многократно выполнить погружения в воду с головой. Вначале целесообразно выполнять без удерживания за опору: предварительно выполнив небольшой вдох, спокойно погрузиться в воду. По мере освоения этих упражнений длительность пребывания под водой увеличивается. Необходимо держаться руками за опору, противодействуя всплыванию. Занимающихся надо приучать находиться в воде с открытыми глазами. Однако открывать глаза нужно после погружения лица в воду, в противном случае резкое изменение давления сильно раздражает роговицу глазного яблока, вызывая покраснение глаз и болевые ощущения. Вот некоторые задания: 1) «Умываемся». Дети заходят в воду по пояс. Стоя в воде, набирают в ладони воду, умывают лицо. 2) «Достань дно рукой». Приседая, нужно достать дно рукой, при этом вольно или невольно лицо погружается в воду. 3) «Под водой». Держа двумя руками мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать. Повторить несколько раз. 4) «Сколько пальцев?» Погрузиться в воду, сосчитать, сколько пальцев показывает товарищ. 5) «Гримасы под водой». Строить гримасы под водой. Упражнение выполнять в парах: один партнер рассматривает гримасы, другой - строит. 6) «Собери предметы». Собрать со дна все предметы. 7) «Сядь на дно». Всплывания и лежания. Смысл упражнений этой группы - испытать действие выталкивающей силы. Наиболее известные упражнения из этой группы: «Медуза», «Звезда», «Поплавок». 1) «Медуза». Глубина воды - по пояс. Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, лечь на воду, свободно лежать. 2) «Поплавок». Глубина воды по пояс. Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, взять подбородок на грудь, задержаться в этом положении. Спина должна показаться на поверхности. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение. 3) «Звезда». Глубина воды по пояс. Сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на воду на грудь, развести руки и ноги в стороны. Лежать. Выполнить «звезду» в положении на спине. Упражнения на дыхание. Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения с водой и основным средством обучения выдоха в воду. В обычных условиях дыхание у человека выполняется без какой-либо задержки между вдохом и выдохом. На основе этого непрерывного биологического акта и должно изучаться дыхание в воде. Сразу же после погружения лица в воду необходимо выполнять энергичный, но равномерный и полный выдох. Не раздувая щѐк и выпуская воздух через сжатые губы. Для того чтобы у занимающихся возникла потребность в очередном вдохе, нужно сделать в воду полный выдох. Только после этого можно будет без всяких затруднений сделать быстрый глубокий вдох. Известно, что паттерн дыхания в воде отличен от паттерна дыхания на суше. Проблема заключается и в том, чтобы согласовать дыхание с движениями. Формировать новый дыхательный стереотип (динамический стереотип) необходимо уже на этапе знакомства с водой. Вот некоторые из предлагаемых упражнений.

1) Глубина воды по пояс. Присев, погрузиться в воду, выдох выполнить через рот; выпрямиться, сделать вдох над поверхностью воды. Повторить задание.

2) И. п. - полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе.

3) Сделать вдох, опустить лицо в воду - выдох - поднять голову - вдох... выдох... и т. д.

4) То же, что и в предыдущем задании, но вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону; при этом подбородок должен касаться проксимальной части плеча. Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать. Те же задания (2, 3) можно выполнять, медленно передвигаясь по дну. 5. Могут быть использованы различные игровые задания. Главное, на что приходится обращать внимание при выполнении заданий этой группы, это умение выполнять энергичный выдох в воду, выдерживать паузу. Чем больше заданий будет на этапе начального обучения, тем больше окажется «дыхательный» опыт. Известны два основных варианта дыхания – непрерывное и взрывное. Непрерывное – после вдоха и погружения лица в воду, начинается выдох, продолжительность и интенсивность которого определяется временем нахождения лица в воде, что, в свою очередь, зависит от темпа движений. Взрывное - после вдоха и погружения лица в воду, следует задержка дыхания, время которого определяется продолжительностью нахождения лица в воде. Перед очередным вдохом выполняется очень быстрый и активный выдох, но обязательно в воду, затем вдох. Начинать изучение дыхания нужно только с непрерывного варианта, второй используется лишь квалифицированными пловцами. Правильность выполнения полного выдоха в воду нужно контролировать: по выходу пузырьков на поверхность воды и по выходу остатка воздуха после того, как рот появиться над водой (это типичный пример неполного выдоха в воду). Прыжки и спады в воду. Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. Разучивать прыжки можно уже на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения. Желательно, чтобы прыжки и спады сочетались с элементами техники плавания. Так, например, после спада в воду головой вниз целесообразно продолжить движение в скольжении, пробовать и изучать не просто спад, а требовать, чтобы он был плоским. Если элементарные соскоки выполняются в неглубоком учебном бассейне, то более сложные прыжки - на более глубокой части или в глубоком бассейне. Прыжки и спады могут быть включены как составляющий элемент в содержание комплексных занятий, им может быть посвящен целый отдельный урок. Привожу примерный перечень прыжков. Глубина примерно 120 см:

1) Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь на него. В момент соскока повернуться в сторону опорной руки.

2) Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой. 3) Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.

4) Как упр. 3, но из положения стоя.

5) Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).

6) Спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край пенного корытца, руки вверху, голова между руками - сильно наклониться вперед, касаясь грудью коленей, выполнить спад.

7) Как упр. 6, но из положения приседа на бортике бассейна. Глубина около 180 см: 1) Соскок вниз ногами из передней стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием их вдоль тела к моменту входа в воду. 2) Соскок из передней стойки с бортика бассейна с махом руками и последующим их вытягиванием вверх к моменту входа в воду. Прыжки 1 и 2 можно выполнить с заданием прыгнуть как можно дальше. По мере освоения техники движений эти же прыжки выполняются также из задней стойки. 3) Соскок из передней стойки с шага. 4) Соскок из передней стойки с принятием группировки к моменту входа в воду (прыжок с брызгами). 5) Соскок из передней стойки с разведением рук и ног в стороны к моменту входа в воду. 6) Спад из задней стойки в положении согнувшись. 7) Спад в воду с бортика бассейна из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, голова между руками; наклонившись еще больше вперед и как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения ноги в коленных суставах не сгибать и не отрывать их от опоры как можно дольше). Это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду проскользить вперед как можно дальше. 8) Как упр. 7, но из положения, стоя на одной ноге, другая вытянута назад. 9) Как упр. 7, но из положения, стоя в полуприседе. 10) Прыжок из полуприседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед - скольжение на дальность. Скольжения. Смысл этих упражнений заключается в том, чтобы выработать устойчивое положение тела в воде, «почувствовать свое тело». Для этого используется серия скольжений на груди, на спине, на боку, ногами вперед, с разным положением рук и т.д. Все это позволит организму самому дифференцировать нужное положение, что особенно важно в условиях неустойчивой опоры. Первые упражнения, которые могут быть выполнены в рамках задач настоящей группы, вероятно, должны быть отработаны на месте. Занимающемуся необходимо, прежде всего зафиксировать в своем сознании исходную позу, положение, а это - сложнейший двигательный навык. Поэтому следует начинать с упражнений на суше. Вот несколько заданий:

Упр. 1. Лечь на пол в положение на спине, ноги соединить, в воде носочки оттянуть, руки вытянуть вперед, соединить ладонями вверх, голова находится между руками. Закрыть глаза, напрячь все тело, вытянуться - запомнить ощущения от этой позы.

Упр. 2. То же, что и 1, но в положении на груди.

Упр. 3. То же, что и 1, но в положении на правом боку, правая рука вытянута вперед, голова лежит на руке, левая рука вдоль бедра. То же выполнить на другом боку. Эти же упражнения можно попробовать выполнить стоя, прижимаясь к стенке. В воде

Упр. 1. С помощью партнера зафиксировать исходное вытянутое положение для последующего скольжения на месте. Выполнить это сначала в положении на груди, потом - на спине

. Упр. 2. С помощью партнера принять исходное для скольжения положение, после чего партнер легким толчком сообщает телу небольшое скольжение. Стараться до полной остановки остаться в исходном положении. Все упражнения, выполняемые в группе «скольжения», делать с двигательной установкой: «Тянуться как можно дальше вперед! Как можно дальше проскользить!»

Упр. 3. То же, что и 2, но выполнить в положении на спине

.Упр. 4, 5. Скольжение выполнять на груди и на спине, отталкиваясь ногами от дна.

Упр. 6, 7. Выполнять скольжения в положении на спине, на груди, на боку, отталкиваясь от бортика.

Упр. 8. Выполнить скольжение на груди после спада с низкого бортика

. Упр. 9. Выполнить серию скольжений на груди с разным положением рук.

Упр. 10. То же, что и 9, но на спине. Элементы скольжения совершенствовать в игровой и соревновательной формах. Опорные упражнения\* \*Васильев В.С., Савельева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку. Плавание / Сост. Л.П. Макаренко. М., 1988. С. 69. Известно, что эффективность гребка во многом определяется динамическим взаимодействием движителя со встречными потоками воды. Наибольшую силу тяги создают движения ногами и руками. В движениях руками, в свою очередь, две трети величины создаваемой при этом силы тяги приходится на рабочую поверхность кисти, которая является, по сути, основным движителем. Ее положение в потоке должно быть строго ориентировано, при этом возникают совершенно особые ощущения; не случайно пловцы говорят: «Надо почувствовать воду». Это значит - «почувствовать опору» . Сориентировать кисть во время гребка в оптимальное положение по отношению к встречному потоку - сложнейший двигательный навык, которым пловец обязательно должен овладеть. С этой целью уже на начальном этапе обучения используются специальные подготовительные упражнения. Вот некоторые из них. На суше.

Упр. 1. И. п. - стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке. Сгребать воображаемые крошки или песок.

Упр. 2. Стоя у вертикальной стенки, лицом к ней, одна рука вытянута вперед, средним пальцем касается стенки. «Нарисовать» на стенке сначала обычную, потом лежащую горизонтально, затем - наклонно и вертикально вытянутую «восьмерки».

Упр. 3. И. п. - стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке, выполнять движения рукой по заданному рисунку: «волна» («змейка») с изменяющейся длиной и высотой гребня, «полувосьмерка», «дуга», «угол», « вопросительный знак ».

Упр. 4. И. п. - о.с. Выполнять движения руками, подобно взмахам крыльев птицы.

Упр. 5. И. п. - о.с., руки впереди, ладони вниз, кисти соединены. Развести руки до положения вперед-в-стороны, вместе с руками ладони движутся большими пальцами вниз. После этого повернуть ладони большими пальцами вверх - сомкнуть руки.

Упр. 6. И. п. - о.с., руки впереди. Развести руки до положения вниз-в-стороны, большими пальцами назад. Повернуть ладони большими пальцами вперед - сомкнуть руки.

Упр. 7. И. п. - о.с., руки вперед-вниз, ладони наклонно, большими пальцами вперед-вниз (ладонь развернута по продольной оси тела). Отвести руки назад до отказа, повернуть ладони большими пальцами вверх-наружу - руки в и. п.

Упр. 8. То же, что и упр. 7, но в и. п. - ладони наклонно, большими пальцами вверх-внутрь (ладонь развернута от продольной оси тела).

Упр. 9. То же, что и упр. 7, но, чтобы выполнить упражнение, нужно прежде всего согнуть руки в локтевых суставах (насчет «раз»).

Упр. 10. То же, что и 8, но на счет «раз» и во время выполнения удерживать руки согнутыми в локтевых суставах.

Упр. 11. И. п. - о.с., одна рука впереди. Движения прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой «восьмерки».

Упр. 12.То же, что и 11, но движение в форме вертикально вытянутой «восьмерки».

Упр. 13.То же, но в форме наклонно вытянутой «восьмерки».

Упр. 14. Выполнить упр. 11 - 13, согнув руки в локтевых суставах.

Упр. 15.Выполнить упр. 11 - 14 одновременно обеими прямыми руками.

Упр. 16.То же, что и 15, но согнув руки в локтевых суставах

.В воде. Упр. 1. И. п. - стоя или в положении приседа, руки в стороны на поверхности воды, плоскости наклонно по направлению движения. Повороты туловища налево-направо, меняя положение плоскости.

Упр. 2. И. п. - стоя в полунаклоне. Поочередные движения руками, как в упражнении 3 на суше. Упр. 3. Те же движения обеими руками одновременно.

Упр. 4. И. п. - стоя или в положении приседа (глубина на уровне плечевых суставов), руки в стороны. Ходьба с движениями руками, подобными взмахам крыльев птицы.

Упр. 5. Выполнить упр. 5 - 16 на суше (в зависимости от глубины водоема - стоя или в положении приседа, туловище прямое).

Упр. 6, И. п. - стоя или в положении приседа, руки вытянуты вперед по направлению движения. Выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки».

Упр. 7. И. п. - то же. Выполнять наклонно вытянутые «восьмерки».

Упр. 8. И. п. - то же. Выполнять вертикально вытянутые «восьмерки».

Упр. 9. Выполнять упражнения 6 - 8, но по ходу выполнения движения сгибать и разгибать руки в локтевом суставе.

Упр. 10. То же, что и 9, но изменять темп движений, амплитуду, длину «восьмерок».

Упр. 11.Выполняя горизонтальные «восьмерки», попытаться оторвать ноги ото дна, согнуть ноги, оказаться, таким образом, в безопорном положении («сижу на стуле»).

Упр. 12.И. п. - «сижу на стуле». Выполнять горизонтальные «восьмерки», передвигаясь спиной вперед.

Упр. 13.И. п. - «сижу на стуле». Энергично выполнять наклонные или вытянутые «восьмерки», продвигаясь ногами вперед.

Упр. 14.И. п. - «сижу на стуле». Выпрямиться, лежать на спине, выполняя горизонтально вытянутые «восьмерки» у бедер, немного продвигаясь вперед; при этом регулировать амплитуду, темп движений, угол сгибания рук, величину прилагаемых усилий.

Упр. 15.Выполнить упражнение «Поплавок», приподнять рот к поверхности воды, удерживать это положение. Дыхание задержано или произвольно.

Упр. 16. И. п. - стоя спиной к бортику, выполнить положение «поплавка», поставить стопы на стенку, лицо опущено в воду, дыхание задержано. Вытянуть обе руки вперед и одновременно выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки». Стараться сохранить положение группировки и оставить стопы «приклеенными» к стенке бортика.

Упр. 17.И. п. - «поплавок у стенки». Удерживая стопы на стенке, принять положение растянутой группировки - полностью выпрямиться - снова принять положение группировки и т.д. Регулировать положение движениями рук в форме горизонтальных «восьмерок».

Упр. 18.Стоя лицом к бортику, выполнить «поплавок», поставить стопы на стенку, затылок лежит на воде. Выполнять одновременные движения двумя руками в форме наклонных и вертикальных «восьмерок», сохраняя группировку и стопы «приклеенными» к стенке.

Упр. 19. Выполнить упр. 17 в положении «поплавок на спине».

Упр. 20. То же, что и упр. 16, но приподнять голову и держать рот у поверхности воды