



5. Нельзя прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна.

6. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

7. Нельзя купаться на большой волне, подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и другим плавательным средствам.

Помни, что купаться в открытых водоёмах можно только в присутствии взрослых!

Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, зачем перед занятиями плаванием в бассейне необходимо проводить разминку? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Выучи правила предупреждения травм на занятиях плавательной подготовкой и обязательно их выполняй.



УПРАЖНЕНИЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ

Одним из распространённых способов плавания является кроль, что в переводе с английского языка означает «ползание». И действи-



тельно, если вспомнить способ кроль на груди, которому обучались в третьем классе, то он похож на ползание человека, который лежит на животе. Делая гребок рукой, человек, опираясь о воду, подтягивает своё тело и передвигает его с одного места на другое.

Кроме плавания кролем на груди, есть плавание кролем на спине. В этих двух способах плавания много общего: одинаковая попеременная работа рук и одинаковое попеременное движение ног. В обоих видах плавания руки выносятся из воды, а ноги, слегка согнутые в коленях, выполняют продольные движения. Однако при плавании кролем на груди гребки делают на себя, а при плавании на спине — от себя.

Подводящие упражнения. Чтобы хорошо и быстро научиться плавать кролем на спине, необходимо уметь плавать кролем на груди. С этой целью обучаются подводящим упражнениям.

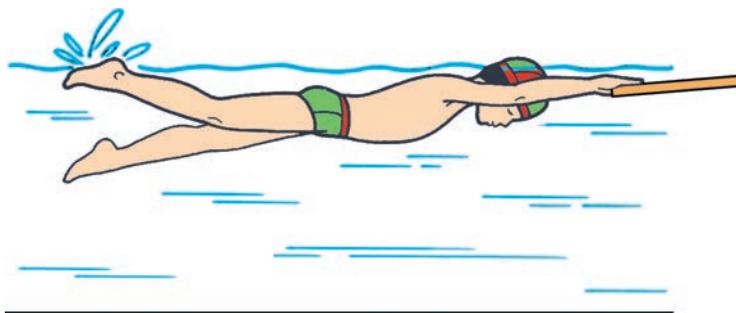
Кроль на спине (обучение которому проходило в третьем классе) и кроль на груди схожи по технике выполнения.

1. Упражнения с плавательной доской:

- скольжение на груди с подключением работы ног;

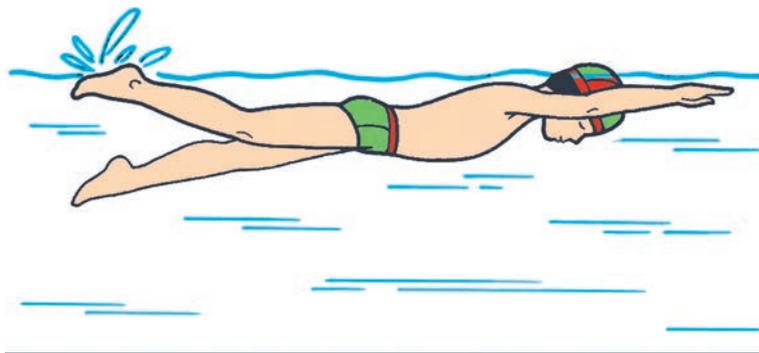


- скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой;
- плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног.



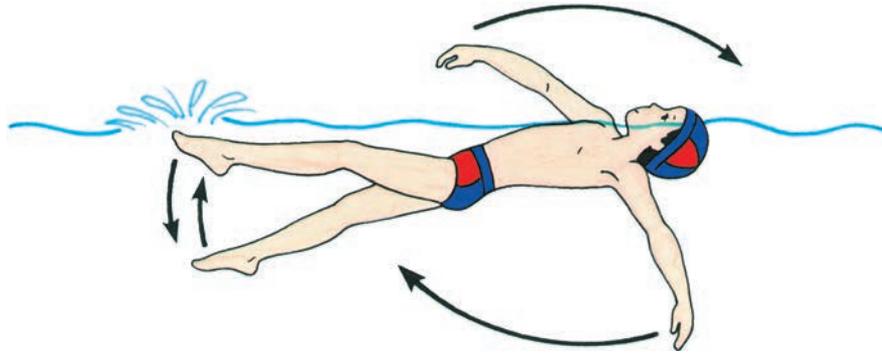
2. Упражнения в скольжении на груди:

- с работой ногами и выдохом в воду;
- с попеременными гребками правой и левой рукой и с поворотом головы в сторону после выдоха в воду.





3. Плавание кролем на спине в полной координации



Как и в плавании кролем на груди, кроль на спине выполняется в несколько фаз.

- *Первая фаза* — оттолкнуться от дна бассейна вверх-назад и лечь на спину, тело выпрямить, руки вдоль туловища, голову слегка наклонить вперёд и скользить по воде.
- *Вторая фаза* — скользя по воде, начать работать попеременно ногами, правую руку вынести из воды и отвести за голову, левая рука остаётся вдоль туловища.
- *Третья фаза* — правую руку опустить в воду и сделать гребок назад, а левую руку вынести из воды и отвести за голову.
- *Четвёртая фаза* — левой рукой сделать гребок назад, а правую руку вынуть из воды и отвести за голову.



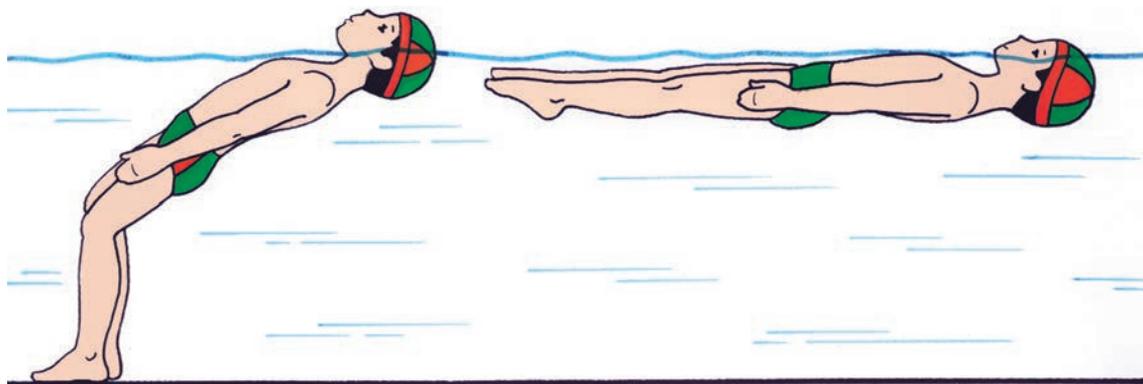
Самостоятельно обучаться плаванию кролем на спине также начинают с разучивания подводящих упражнений.

Подводящие упражнения на суше

1. И. п. — встать на бортике бассейна, правая рука вверху, левая вдоль туловища. Круговые движения руками назад (стараться выполнять без рывков, равномерно).

2. И. п. — сесть на край бортика бассейна, руки отвести назад и сделать упор, прямые ноги опустить в воду. Попеременная работа ногами в воде (стараться ноги не опускать глубоко в воду и сгибать их в коленях).

Подводящие упражнения в воде



1. И. п. — зайти в воду и погрузиться так, чтобы её уровень был чуть ниже плеч, и повернуться спиной к бортику.



2. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд и скользить на спине как можно дольше.

3. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд, скользить на спине, попеременно работая ногами.

4. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд, скользить на спине, попеременно работая ногами и делая гребки правой и левой рукой.

При самостоятельном обучении плаванию кролем на спине необходимо соблюдать следующие правила.

1. Во время обучения нельзя торопиться — важно выполнять упражнения правильно.

2. Переходить к следующему подводящему упражнению надо после того, как хорошо освоено предыдущее упражнение.

3. При чувстве усталости надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть.

4. При чувстве замерзания в воде следует прекратить выполнение упражнений, выйти из бассейна и согреться с помощью энергичных движений, принять тёплый душ и растереться сухим полотенцем.



Задания

- 1) Расскажи, как правильно выполнять плавание способом кроль на груди и чем он отличается от плавания кролем на спине. Поясни свой ответ.
- 2) Разучи подводящие упражнения к плаванию кролем на спине.
- 3) Научись плавать кролем на спине в полной координации.
- 4) Разучи подводящие упражнения к плаванию способом кроль на спине.
- 5) Научись плавать кролем на спине в полной координации.

