

4517.175.7

0-59

ОНОПРИЕНКО

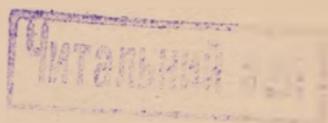
Ф
ФИГУРНОЕ
ПЛАВАНИЕ



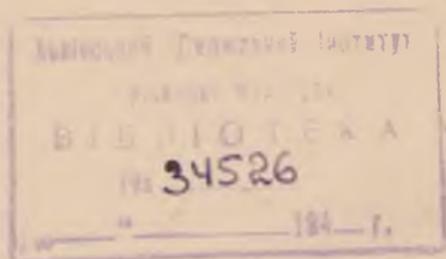
УДК 78.7

0-59

Б. ОНОПРИЕНКО



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ



Государственное издательство
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“
Москва 1960

Фигурное плавание представляет собой согласованные коллективные действия пловцов, состоящие из различных построений и фигур на воде, связанных с организованным входом в воду и выходом из нее.

Оно имеет большое агитационное значение, служит действенным средством пропаганды физической культуры и спорта и содействует привлечению широких слоев населения к занятиям плавательным спортом. Этот вид плавания с успехом включают в программу спортивных праздников, соревнований и выступлений на воде.

Фигурное плавание разнообразит программу соревнований. Помимо того, в нем может участвовать большое количество спортсменов, в частности те, которые не выступают в скоростном плавании, так как не могут принести команде зачетных очков.

Фигурное плавание — общедоступный вид физических упражнений, которые можно легко разнообразить в зависимости от подготовленности и количества участников.

Благодаря многообразию средств фигурное плавание применяется не только как зрелище. Оно способствует развитию ценных прикладных навыков (умения держаться на воде в различных положениях, производить различные действия в воде и т. п.). Помимо того, выполнение движений под музыку развивает у занимающихся чувство ритма и слух. Занимающиеся приобретают умение выполнять соразмерные точные движения, правильно чередовать напряжение и расслабление, что в известной степени способствует совершенствованию техники плавания вообще.

Искусство создания водных композиций требует от исполнителей творческой инициативы, сообразительности, развивает их эстетический вкус.

В данном пособии упражнения, фигуры, трюки и отдельные приемы, которые включает в себя фигурное плавание, объединены в три группы:

1. Индивидуальные упражнения, т. е. отдельные упражнения и трюки, включаемые в сольные, парные и групповые номера.

2. Статические фигурные построения.

3. Плавательные построения и перестроения.

В настоящее время соревнования проводятся только по первой разновидности фигурного плавания — в сольных, парных и групповых номерах. В групповые номера, кроме того, включаются отдельные элементы и статические фигурные построения. В показательных выступлениях по фигурному плаванию вышеперечисленные варианты обычно дополняют друг друга.

Данная брошюра является первой попыткой создания пособия по фигурному плаванию, в связи с чем в ней возможны некоторые недостатки. Автор будет признателен читателям за все замечания, касающиеся содержания брошюры.

СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

В основу фигурного плавания положены несколько видоизмененные спортивные способы: кроль, брасс, на спине и др. Изменения заключаются в том, что для удобства ориентировки на поверхности воды и улучшения слышимости голова слегка приподнята, выдох производится на поверхности воды. Помимо того, в большинстве случаев исключаются шумные движения ногами, так как пловец вынужден прислушиваться к музыке. Для большего зрелищного эффекта иногда изменяются и подготовительные движения на поверхности воды. Обычно тело лежит ровно, голова приподнята, движение выполняется прямолинейно, руки выносятся на поверхность и опускаются в воду без шума.



Рис. 1

Ниже перечисляются некоторые варианты движения рук над поверхностью воды в различных способах плавания.

В способе кроль:

а) рука, окончив гребок у бедра, выносится из воды локтем вверх через сторону; погружается в воду сначала кисть, затем предплечье и плечо (рис. 1);

б) прямые руки высоко поднимаются над поверхностью воды (рис. 2);

в) руки движутся вперед под водой;

г) прямая рука высоко поднимается над поверхностью воды и затем, стремительно падая, погружается у головы вначале кистью, затем предплечьем и плечом;

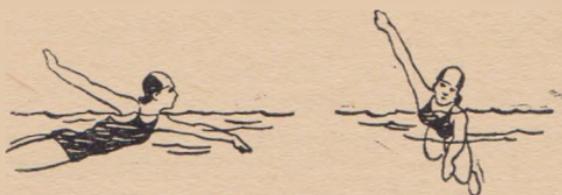


Рис. 2

д) во время движения над водой рука козырьком прикладывается ко лбу («дозорный») (рис. 3).



Рис. 3

В способе брасс:

а) из положения руки вытянуты у поверхности воды делается гребок вниз и в стороны по линии плеч; затем руки сгибаются в локтевых суставах, кисти соединяются и проносятся вперед в исходное положение;

б) при движении рук вперед соединенные кисти ладонями вниз выходят на поверхность воды («на волнах») (рис. 4);

в) гребок руками выполняется до бедер;

г) гребок руками выполняется через стороны.



Рис. 4



Рис. 5

В способе на спине:

а) поочередные движения над водой прямыми руками;

б) одновременное движение прямыми руками над поверхностью воды ладонями вперед; на середине пути руки сгибаются в локтях и выпрямляются вверх над головой (рис. 5);

в) движение руками над поверхностью воды через стороны;

г) различные положения и движения рук над поверхностью воды без гребковых движений, продвигаясь за счет движений ног.

В способе на боку:

а) «верхняя» слегка согнутая в локте рука движется над водой, как в кроле, а нижняя все время находится под водой;

б) верхняя рука прямая движется над головой;

в) «нижняя» рука, как в брассе, «на волнах» выходит на поверхность воды;

г) подготовительное движение верхней рукой под водой.

Плавание с ластами

При плавании с ластами обычно выполняют движения ногами, как в способе кроль. Ласты значительно облегчают плавание, так как создают более устойчивое положение тела на поверхности воды и способствуют более быстрому продвижению пловца. Продвигаясь с ластами на ногах (руки вытянуты за головой), пловец развивает примерно такую же скорость, как при плавании способом кроль без ласт. Плавание с ластами широко применяется в фигурном плавании, особенно при групповом выполнении упражнений, где руки должны быть в статическом положении. Плавание без движений руками выполняется на спине и на груди.

1. Плавание без движений руками на спине:

а) руки вверх, кисти соединены;

б) руки у бедер;

в) руки над водой в различных положениях — подняты вверх, в стороны, прямые, согнутые в локтях и т. п.

2. Плавание без движения руками на груди:

а) руки вверх, кисти соединены;

б) руки у бедер или за спиной;

в) «ход лебедей» — тело прогнуто в пояснице, голова приподнята, руки отведены назад-в стороны над поверхностью воды. Кисти прямые или согнутые в лучезапястных суставах ладонями вверх, вниз, внутрь (рис. 6) или наружу.

3. Плавание с замедленным движением руками: на 20—30 ударов ногами выполняется только один цикл движений руками; прямые или согнутые в локтях руки движутся над водой плавно в замедленном темпе.



Рис. 6

4. Плавание на боку: пловец продвигается вперед в положении на боку, выполняя движения ногами, как в способе кроль. «Нижняя» рука вытянута вверх, «верхняя», выполнив гребок, движется над водой прямая, в замедленном темпе.

«Нижняя» рука вытянута вверх, «верхняя», выполнив гребок, движется над водой прямая, в замедленном темпе.

Повороты. В фигурном плавании часто выполняются повороты направо, налево и кругом. Существуют разные варианты поворотов. Они применяются в зависимости от того, каким способом плавает пловец, в какую сторону следует сделать поворот или под какую руку;

а) выполняя поворот при плавании способом кроль в сторону гребущей руки, пловец гребущей рукой делает резкий гребок дугой к центру, а другую руку проносит над водой и вводит в воду за головой (рис. 7);



Рис. 7

б) выполняя поворот в сторону, разноименную гребущей руке, при плавании способом кроль пловец руку, движущуюся по воздуху, погружает в воду перпендикулярно движению; гребок другой рукой выполняет в

сторону и, слегка подтянув ноги, пловец поворачивается в нужном направлении (рис. 8).

И тот и другой повороты выполняются почти в вертикальном положении.

Более эффективный поворот получается при переходе в момент поворота от способа кроль к способу на бок. При плавании на левом боку поворот выполняется только налево, при плавании на правом боку — только направо:



Рис. 8

а) во время гребка правой рукой производится гребок несколько влево и пловец переворачивается на правый бок;

б) во время движения правой руки над водой левая загребает влево, пловец ложится на правый бок и правая рука вытягивается в нужном направлении.

Для изменения направления в противоположную сторону применяются следующие варианты:

а) при плавании способами кроль и брасс на груди пловец, группируясь, проносит ноги вперед и, повернувшись, принимает положение на спине (рис. 9);

б) при плавании на спине пловец, группируясь, проносит ноги назад и переходит в положение на груди (рис. 10).

Если необходимо продолжать движение тем же способом, пловец во время поворота выполняет полувинт.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Индивидуальные упражнения на воде обычно выполняются в соревнованиях, которые проводятся между отдельными пловцами. Эти упражнения, как правило, чередуются с плаванием под музыку. Судьи учитывают степень трудности отдельных упражнений, четкость их

выполнения, согласование движений с музыкой и композицию в целом.

Для удобства пользования пособием ниже описаны индивидуальные упражнения, не соединенные в комбинации. Такие упражнения и отдельные связки не представляют зрелищного интереса. Они описаны отдельно для удобства разучивания и судейства. Данные упражнения применяются за рубежом в соревнованиях по синхронному (согласованному) плаванию.



Рис. 9



Рис. 10

Продолжительность выполнения фигур различна: от 2 («челнок», «штопор» и др.) до 24 счетов.

В упражнениях, выполняемых на месте, разрешается делать плавательные движения руками.

При оценке трудности некоторых упражнений («каталины», «фламинго», «кип» и др.) учитывается, выполняются ли они с полувинтом или с винтом. Упражнения, заканчивающиеся полувинтом, расцениваются выше, а с полностью выполненным винтом — еще выше. Полувинт и винт в этих упражнениях выполняются в верти-

кальном положении, головой ко дну, и заканчиваются погружением ног не глубже, чем до лодыжек.

При описании техники выполнения упражнений применяется целый ряд терминов, основные из которых описаны ниже*.

Продольная ось — воображаемая линия, проходящая через центр тяжести по длине тела.

Поперечная ось — воображаемая линия, проходящая через центр тяжести справа налево.

Передне-задняя ось — воображаемая линия, проходящая через центр тяжести спереди назад.

Вперед — движение, направленное в сторону продвижения пловца.

Назад — движение, направленное в сторону, противоположную продвижению пловца.

Оборот вперед — движение, выполняемое из горизонтального положения на поверхности воды в сторону головы. Первая половина движения направлена по дуге ко дну, вторая — по дуге ото дна к поверхности. Оборот заканчивается в исходном положении.

Оборот назад аналогичен обороту вперед, но движение выполняется в противоположном направлении, в сторону ног.

Тело во всех оборотах слегка прогнуто в положении на спине и слегка согнуто на груди.

Кувырок вперед — вращение тела вокруг поперечной оси в сторону груди.

Кувырок назад — вращение тела вокруг поперечной оси в сторону спины.

Полувинт — поворот тела вокруг вертикальной оси на 180° .

Винт — поворот тела вокруг вертикальной оси на 360° .

Группировка — положение, в котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени подтянуты к груди.

Согнувшись — положение, в котором ноги, выпрямленные в голеностопных и коленных суставах, согнуты в тазобедренных суставах до прямого или острого угла.

* Определение терминов осей тела и направления движений заимствованы из книги И. В. Вржесневского «Плавание», ФиС, 1952, стр. 48.

Прогнувшись — положение, в котором туловище и ноги выпрямлены, тело слегка прогнуто.

Скольжение на спине выполняется головой или ногами вперед с помощью легких гребковых движений предплечьями и кистями в ту или иную сторону. Во время скольжения тело выпрямлено, не закрепощено, слегка прогнуто. Оттянутые носки вместе или один на другом.



Рис. 11

Подбородок слегка прижат к груди.

Это упражнение выполняется при возможно более глубоком вдохе (когда легкие наполнены воздухом, тело лучше удерживается на поверхности воды).

«Пароход». Лежа на спине, пловец производит полукруговые движения кистями у бедер, а ногами выполняет движения способом кроль, сильно вспенивая воду за собой.

Скольжение на груди выполняется в прогнутом положении, голова приподнята, руки вытянуты вперед или у бедер; с помощью

движений ногами пловец продвигается головой вперед.

«Рак». В положении на груди пловец вытягивает руки вперед и производит кистями мягкие круговые движения, нажимая ладонями на воду от головы; ногами выполняет движения кроля, взяв носки на себя. Продвижение происходит в сторону ног.

«Мачта» (рис. 11). Лежа на спине, пловец сгибает одну ногу в колене и в тазобедренном суставе, поднимает ее на поверхность воды и выпрямляет. В таком положении нога задерживается 2—4 счета, после чего возвращается в исходное положение.

Вариант 1. Прямые ноги поднимаются попеременно. Вначале поднимается одна прямая нога и опускается на воду, затем другая.

Вариант 2. Прямые ноги или согнутые в коленях поднимаются одновременно.

Во всех вариантах данного упражнения нога, поднятая вверх, должна быть совершенно выпрямлена, носок ноги оттянут, уровень воды не выше бедра.

«Подводная лодка» (рис. 12). Скользя под водой на спине, пловец с помощью легких движений предплечьями и кистями выплывает на поверхность и затем опять медленно погружается в воду.

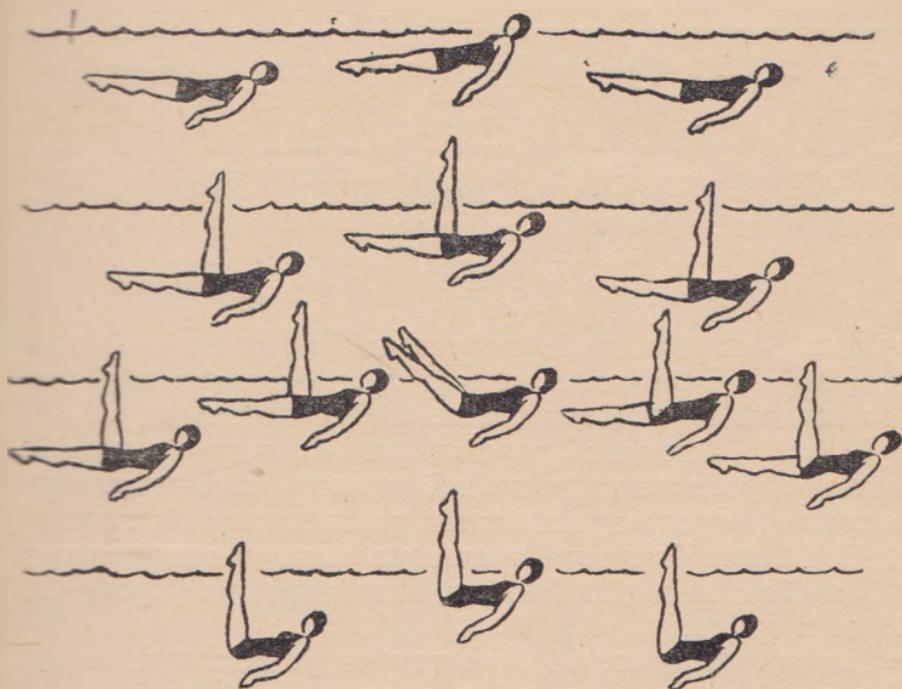


Рис. 12

Вариант 1. Пловец выплывает на поверхность воды с поднятой ногой, перпендикулярной положению тела («перископом»).

Вариант 2. Пловец, выполнив упражнение, как в варианте 1, на поверхности воды меняет положение ног движением ножиц.

Вариант 3. Пловец выплывает на поверхность воды, подняв обе ноги.

Упражнение «подводная лодка» выполняется медленно, на 8 счетов. Сначала из воды показывается носок ноги, затем стопа, голень и бедро. Как только голова покажется из воды, пловец, сделав вдох, медленно погружается в воду.

«Маслобойка». Лежа на груди и подняв руки в стороны, пловец группируется и производит подряд несколько вращательных движений вперед или назад вокруг поперечной оси. Скорость поворота соответствует одному счету. Во время выполнения упражнения руки не выходят на поверхность воды; тело все время в группировке.

«Челнок» (рис. 13). Лежа на груди, пловец прогибается и опускает таз; пятки и голова остаются на поверхности. Тело равномерно, без рывков, продвигается



Рис. 13

вперед с помощью гребков руками. Упражнение выполняется на 2—6 счетов. В момент прогиба пятки находятся от головы на расстоянии не более одного метра.

«Юла». Выполнив упражнение «мачта», пловец с помощью гребковых движений руками справа налево или слева направо вращается в горизонтальной плоскости. Для более быстрого вращения нога, находящаяся в воде, сгибается в коленном и тазобедренном суставах, бедром к груди.

«Каталина» (рис. 14). Выполнив упражнение «мачта», пловец через сторону опускает ноги вниз и одновременно исполняет четверть оборота вперед. Как только туловище погрузится в воду, ноги соединяются и выпрямляются вверх. В вертикальном положении тела нога, опущенная в воду через сторону, должна быть в горизонтальном положении. Другая нога принимает вертикальное положение одновременно с туловищем. Упражнение выполняется на 6 счетов.

В а р и а н т. Погрузившись в воду, пловец выполняет полувинт или винт (выпрямленные ноги вместе). Упражнение выполняется на 6 счетов.

«Винт». Лежа на боку пловец выпрямляет «нижнюю» руку вдоль головы, «верхнюю» — вдоль тела и поворачивается вокруг продольной оси. Во время вращения тела руки и ноги должны находиться на одной прямой линии. Упражнение выполняется на 2 счета.

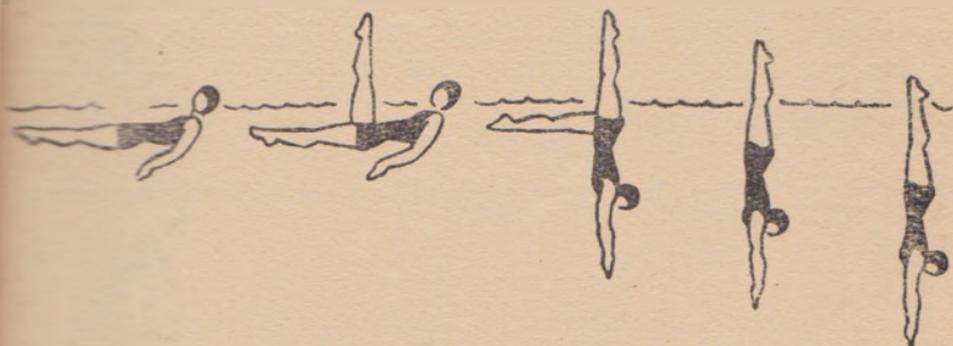


Рис. 14

«Журавель» (рис. 15). Из положения «мачта» пловец, прогибаясь, выполняет четверть кувырка назад и принимает вертикальное положение головой вниз. Со скрещив ног вверху, он опускает их на воду и одновременно поднимает туловище на поверхность. В вертикальном положении тело погружено в воду не более чем до половины бедер. Упражнение выполняется на 12 счетов.

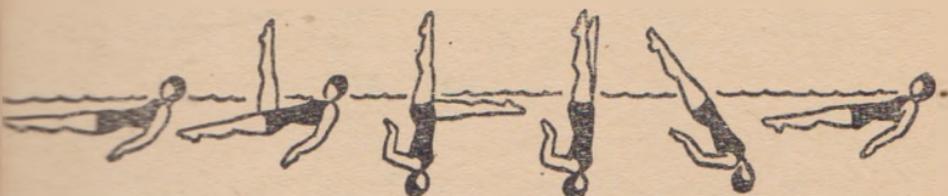


Рис. 15

Оборот вперед прогнувшись (рис. 16). Лежа на спине, пловец, прогнувшись, выполняет оборот вперед и возвращается в исходное положение.

Пловец описывает круг диаметром не менее своего роста. Во время движения ноги выпрямлены.

В а р и а н т. Погружаясь в воду в вертикальном положении головой вниз, пловец выполняет полувинт или винт.

Во время оборотов пловцу разрешается выполнять движения ногами способом кроль.

Обороты вперед выполняются на 6—8 счетов.

Оборот вперед прогнувшись, подняв ногу в положение «мачта». Лежа на спине, с поднятой ногой, пловец, прогибаясь, соединяет ноги и выполняет оборот вперед без винта, с винтом или полувинтом. Во время погружения под воду ноги соединяются не сразу, а медленно, движением ножниц.

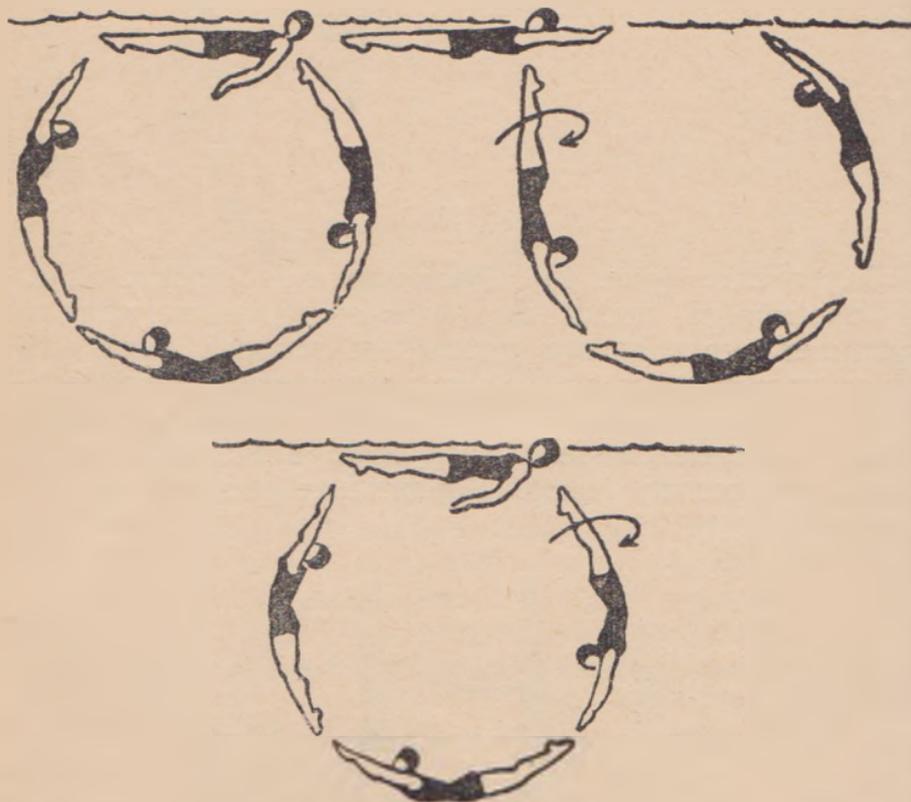


Рис. 16

Кувырок назад (рис. 17). Кувырок назад обычно выполняется во время движения вперед в положении на спине. В момент, когда руки одновременно выполняют гребок за головой, пловец принимает положение согнувшись или группировки и, откинув голову назад, поворачивается вокруг поперечной оси.

Кувырок вперед. Кувырки вперед обычно выполняются во время продвижения вперед в положении на груди. В момент, когда руки одновременно выполняют гребок, пловец принимает положение согнувшись или группировки, резко наклоняет голову вниз и поворачивается вокруг поперечной оси (рис. 18). Кувырки вы-

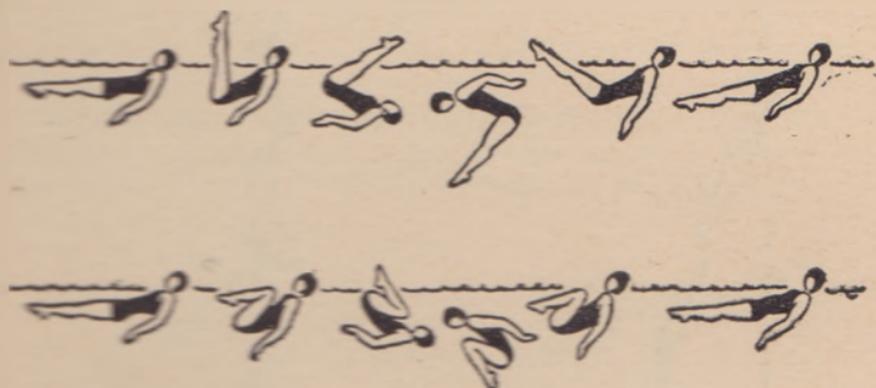


Рис. 17

полняются у самой поверхности воды. Положение согнувшись или группировки сохраняется до выполнения полного гребка, после чего ноги выпрямляются, и пловец, приняв горизонтальное положение, продолжает продвигаться вперед. Кувырки вперед и назад согнувшись и в группировке выполняются на 2 счета.

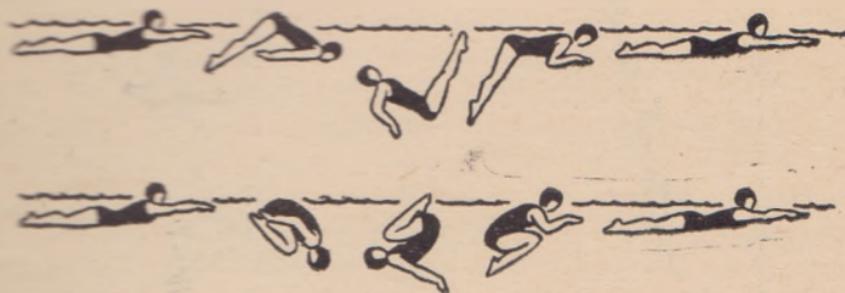


Рис. 18

«Штопор». В вертикальном положении головой вниз пловец выполняет не менее двух поворотов вокруг продольной оси. Во время поворотов выпрямленные ноги заходятся в строго вертикальном положении. Повороты заканчиваются погружением ног в воду до лодыжек. Упражнение выполняется на 4—6 счетов.



Рис. 19



Рис. 20

«Тюлень» (рис. 19). Лежа на груди прогнувшись, плывец, слегка сгибаясь, погружается в воду и движется по дуге к поверхности. Выполнив полувинт под водой, он выходит на поверхность воды в положении на спине и, сделав полувинт, возвращается в исходное положение на груди. Во время продвижения под водой выпрямленные руки подняты вперед, ноги выполняют движения способом кроль. Упражнение выполняется на 8 счетов.

«Подбитая утка» (рис. 20). Лежа на груди, плывец выполняет полкувырка вперед согнувшись, затем опускает одну ногу так, чтобы она составляла с телом пря-

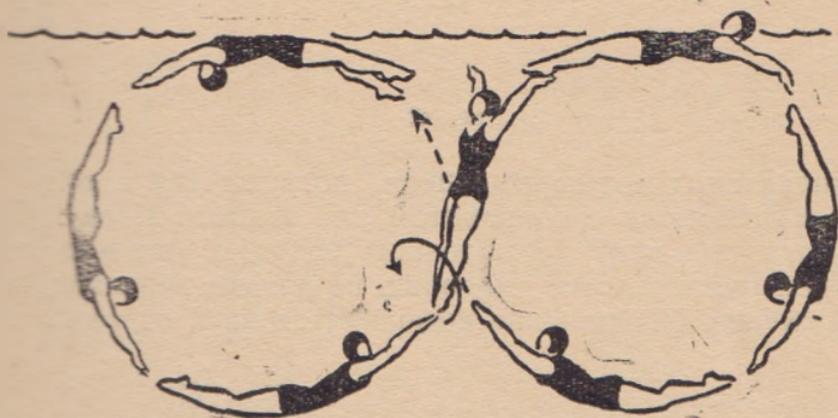


Рис. 21

мую линию, и всплывает на поверхность в положении «смирта». Согнув ногу в колене, он из вертикального положения переводит ее в горизонтальное и принимает положение лежа на спине. Выполняя полкувырка вперед, плывец опускает прямые ноги в воду до лодыжек; руки вытянуты. Упражнение выполняется на 8 счетов.

Оборот назад прогнувшись. Лежа на спине, плывец, прогибаясь, опускает ноги в воду и выполняет оборот вперед ногами без винта, с полувинтом или с винтом. Одновременно руки делают гребковые движения; ноги выпрямлены. Упражнение выполняется на 12 счетов.

«Восьмерка» (рис. 21). Лежа на спине, плывец выполняет два оборота вперед подряд, описывая телом восьмерку. При выходе на поверхность в первом и втором оборотах необходимо выполнять полувинт. Первый

и второй обороты выполняются с одинаковой скоростью на 6 счетов каждый.

«Фламинго» (рис. 22). Лежа на спине, пловец поднимает одну прямую ногу в положение «мачты», а затем другую. Далее он принимает вертикальное положение

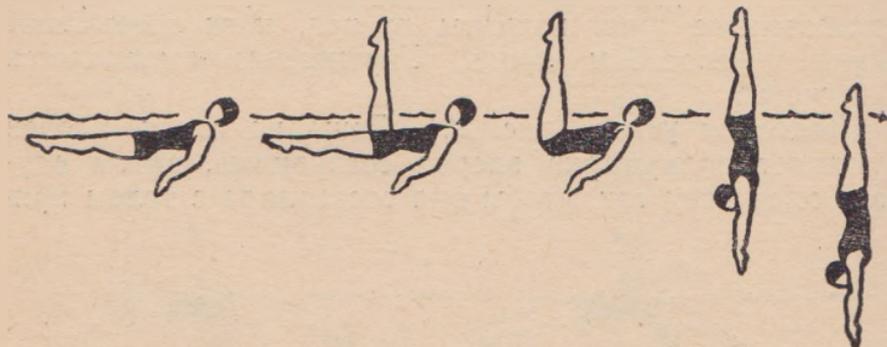


Рис. 22

головой вниз и, выпрямившись, погружается в воду. То же выполняется с полувинтом или винтом. Ноги погружаются под воду до половины бедра и удерживаются на поверхности, пока туловище не примет вертикального положения. Упражнение выполняется на 6 счетов.

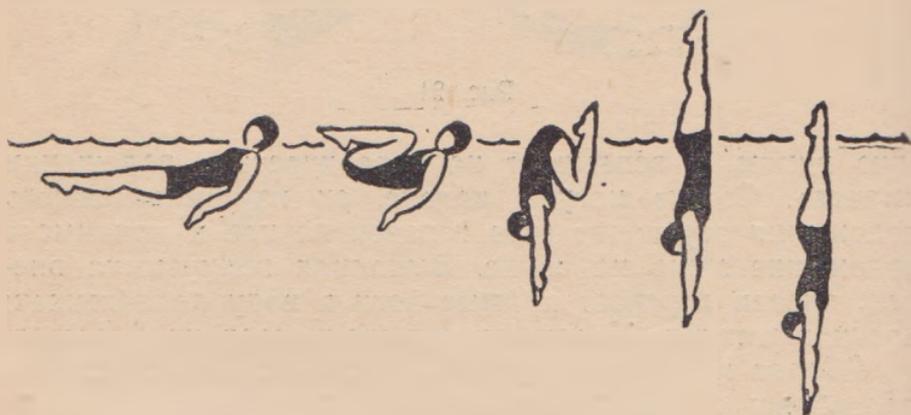


Рис. 23

«Кип» (рис. 23). Лежа на спине, пловец подтягивает ноги к груди, выполняет четверть кувырка назад до вертикального положения. Затем выпрямляет ноги вверх и погружается в воду. То же выполняется с полувинтом или винтом. Упражнение выполняется на 4 счета.

«Меч-рыба» (рис. 24). Лежа на груди, пловец слегка сгибает одну ногу в колене (большой палец согнутой ноги находится у лодыжки прямой ноги), погружает голову в воду и делает полуоборот вперед. Закончив полуоборот в положении лежа на спине, он с помощью гребковых движений руками всплывает на поверхность ногами вперед. На поверхности пловец выпрямляет согнутую ногу и продолжает движение ногами вперед. Упражнение выполняется на 8 счетов.



Рис. 24

«Торпеда». Лежа на спине, пловец круговыми движениями предплечий и кистей загребает воду к голове и движется вперед; ноги на поверхности. Упражнение выполняется на 6—12 счетов.

«Бочонок». Лежа на спине, пловец опускает таз, подводит стопы к подбородку и выполняет несколько поворотов в горизонтальной плоскости. Каждый поворот выполняется на 4 счета.

«Волчок». Лежа на боку, пловец подводит колени к груди и, делая шагающие движения ногами и гребущие — руками, вращается в горизонтальной плоскости в сторону спины. С каждым поворотом надо погружаться в воду все глубже и глубже (на 30—40 см). Каждый поворот выполняется на 4 счета.

«Чайка» (рис. 25). Выполняя движения ногами кролем, в положении на боку прогнувшись пловец описывает круг в сторону спины на поверхности воды в горизонтальной плоскости. Во время продвижения нижняя рука вытянута за головой, верхняя прямая вращается в плечевом суставе и описывает круг на каждый счет. Круг проплывает на 8—12 счетов.



Как упоминалось выше, в соревнованиях выполняют индивидуальные упражнения, соединенные в комбинации. Подготавливаясь к соревнованиям, пловец прежде всего решает, какие упражнения он включит в ком-

бинацию (иногда упражнения определяются программой соревнований), а затем подбирает способы плавания и определяет последовательность выполнения упражнений.

Одни упражнения соединяются легко, так как конец одного упражнения является исходным положением другого, другие — трудно, так как по своей форме и направлению движения не имеют ничего общего между собой. В последнем случае пловец вынужден после первого упражнения перейти к наиболее подходящим спо-



Рис. 25

собам плавания, а затем только перейти ко второму упражнению. Сочетание способов плавания и индивидуальных упражнений позволяет создавать разнообразные комбинации, выполняемые в пределах намеченного времени. Кроме того, чередование различных способов плавания с упражнениями создает впечатление цельности, ритмичности и законченности композиции.

Ниже приводятся примерные комбинации способов плавания и индивидуальных упражнений.

1. Баттерфляй-кувырок вперед согнувшись — «меч-рыба». Делая гребки/руками способом баттерфляй, пловец принимает положение согнувшись и выполняет кувырок вперед. Приняв горизонтальное положение прогнувшись, он выполняет упражнение «меч-рыба».

2. Брасс — «маслобойка» — «подбитая утка». Во время гребков руками способом брасс пловец группируется и, резко наклонив голову вниз, выполняет упражнение «маслобойка». Продолав 3—4 кувырка, он выходит на

поверхность воды в положении на груди прогнувшись и выполняет упражнение «подбитая утка».

3. Дельфин — «тюлень» — оборот вперед с полувинтом — «мачта». В момент, когда руки опускаются в воду при плавании способом дельфин, пловец, слегка согнувшись и опустив голову в воду, выполняет упражнение «мачта» с одним полувинтом. Выходя на поверхность на спине, он выполняет упражнение «мачта».

4. Кроль на спине — оборот вперед — «подводная лодка». Плывая кролем на спине, пловец задерживает руки над головой и выполняет оборот вперед. Выходя на поверхность, он выполняет энергичные движения ногами способом кроль (для разгона) и делает упражнение «подводная лодка».

5. Брасс на спине — оборот вперед — «фламинго» или «гоголь». Во время скольжения в способе брасс на спине пловец прогибается, опускает голову в воду и выполняет оборот вперед. Выйдя на поверхность в положении на спине, он выполняет упражнение «фламинго» или «гоголь».

6. На боку — «винт» — «журавель». В способе на боку во время скольжения на нижней руке пловец выполняет «винт». Прделав 3—4 вращения, он останавливается на спине и делает упражнение «журавель».

На рис. 26 приведена комбинация, составленная из индивидуальных упражнений, соединенных различными способами плавания.

Комбинация выполняется в ритме вальса; она рассчитана на 64 такта. Каждый такт по времени равняется одной секунде, следовательно вся композиция занимает немного больше одной минуты. На рисунке такты обозначены вертикальными линиями и в некоторых случаях — точками. Количество точек означает количество тактов, необходимых для выполнения упражнения, показанного на рисунке между вертикальными линиями. Упражнение в каждом такте приходится: в плавании кролем — на погружение руки в воду, в способах брасс и на боку — на начало скольжения (один такт — на погружение).

Следует подчеркнуть, что данные композиционные схемы и комбинации являются примерными. Комбинации составляются в зависимости от степени подготовленности пловца и его творческой инициативы.



ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Почти все индивидуальные упражнения могут выполняться согласованно двумя пловцами или группой пловцов. В данном случае, кроме умения в совершенстве выполнять индивидуальные упражнения, необходимо уметь сочетать их по форме и по времени с движениями другого участника. Важно научиться сочетать силу гребка, точно рассчитывать амплитуду движений и сохранять нужное расстояние.

В выступлениях пары обычно плавают рядом или друг за другом. При плавании рядом важно точно согласовывать плавательные движения, одновременно чередуя гребок правой и левой руками. Иногда согласуются гребки разноименными руками. В этом случае при движении рук на поверхности кисти соединяются ладонями и проносятся вместе в воду (рис. 27).

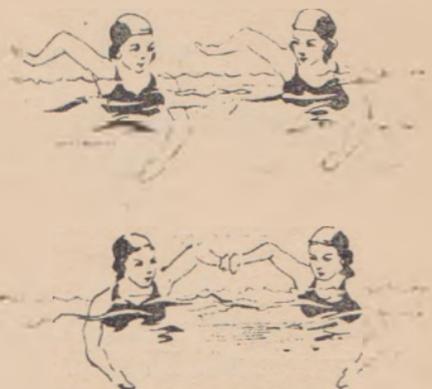


Рис. 27

Ниже описаны упражнения, которые применяются в первом плавании друг за другом.

«Гусеница». Лежа на груди, передний захватывает партнера ногами сзади за поясницу. Пловцы продвигаются вперед, выполняя руками движения кролем или брассом. Пловец, плывущий сзади, выполняет движения ногами соответствующим способом (рис. 28).



Рис. 28

То же выполняется в положении на спине (рис. 29).

При выполнении упражнения пловцы сочетают гребковые движения руками, сохраняют прямолинейность продвижения и одинаковую форму движения рук.

Данное упражнение может выполнять и группа участников.

«Цепь» (рис. 30). Это упражнение в фигурном плавании чаще всего применяется как переходное к «мельнице» (см. стр. 29). «Цепь» выполняется при плавании способом кроль на спине аналогично упражнению «гусеница», но находящийся впереди удерживает другого пловца стопами за голову, у подбородка.



Рис. 29



Рис. 30

«Буксир» (рис. 31). Один из пловцов лежит на спине без движений. Второй в положении на груди держит его за стопы или за плечи и с помощью движений ногами кролем или брассом продвигает вперед. Это упражнение обычно заканчивается «гусеницей». Пловец, находящийся впереди, прогнувшись в пояснице и опустив голову в воду, выполняет оборот вперед с полувинтом. В момент, когда он заканчивает оборот и выходит на поверхность в положении на груди, второй захватывает его ногами за талию, и оба пловца продолжают движение «гусеницей» (рис. 32).

«Игра моржей» (рис. 33). Один из пловцов в положении на груди выполняет ногами движения способом кроль и держит руками другого пловца за плечи. Второй пловец лежит на спине ногами вперед, затем опускает ноги до вертикального положения. Первый пловец, оттолкнувшись руками от плечей второго, переплывает через него и, сделав полувинт, продолжает движение вперед в положении на спине. Второй пловец от толчка уходит с головой в воду, потом, сделав гребок руками, выходит на поверхность и захватывает руками за стопы первого пловца.

«Прерывающаяся цепочка» (рис. 34). Пловцы в положении «цепь» по очереди ныряют друг под друга и меняются местами; тот, кто был сзади, становится первым и наоборот.

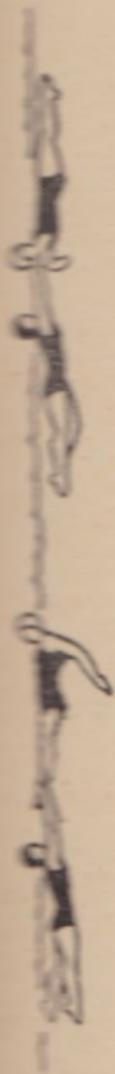


Рис. 31



Рис. 32

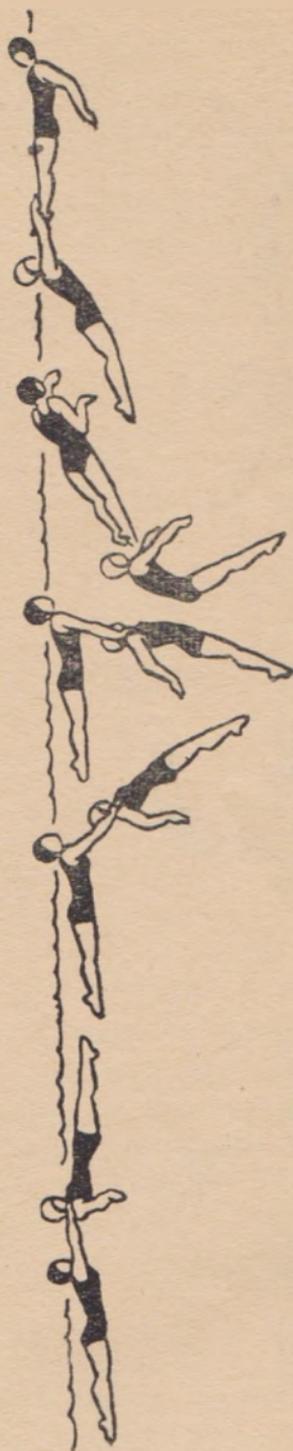


Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

Для выполнения упражнения первый пловец, проделав оборот вперед, ныряет под второго и захватывает его руками за стопы. Выйдя на поверхность с помощью движений ногами кролем, он принимает горизонтальное положение и двигает второго, который стал первым, вперед.

«Летучие рыбы» (рис. 35). Два пловца плывут кролем на груди на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Первый пловец погружается в воду, а следующий за ним стремительно проплывает над ним. Первый, всплыв на поверхность, становится вторым.

«Велосходка» (рис. 36). Пловцы, плывя «гусеницей» на груди, переворачиваются на спину, опять переходят в положение на груди и т. д. Во время выполнения упражнения необходимо сохранять сцепление ногами и проталкиваться вперед. Упражнение выполняется на 2—4 счета (2—4 гребка в положении на груди, 2—4 гребка в положении на спине и т. д.).

«Анклазированная цепь» (рис. 37). То же, что упражнение «гусеница», но первый пловец на спине, а второй — на груди.



Рис. 37

«Перемена мест в цепочке» (рис. 38). В положении «Анклазированная цепь» первый пловец, группируясь, погружается в воду и, захватив второго пловца за ноги, выталкивает на поверхность в положении на груди. В это время второй пловец поворачивается на спину и, как только первый выйдет на поверхность, захватывает его руками за талию. После этого в воду погружается второй и т. д.

«Бельяница». Пловцы продвигаются вперед в положении «цепь». Направляющий, прогнувшись, погружается с головой в воду и выполняет оборот вперед. Как только он выйдет на поверхность, партнер захватывает его руками за подбородок или подмышки. Соединившись в «шолесо», пловцы с помощью гребковых дви-





Рис. 38

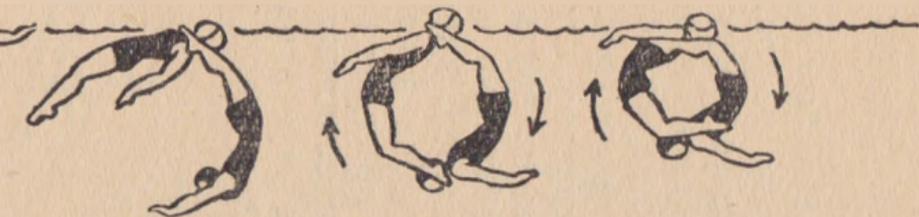


Рис. 39

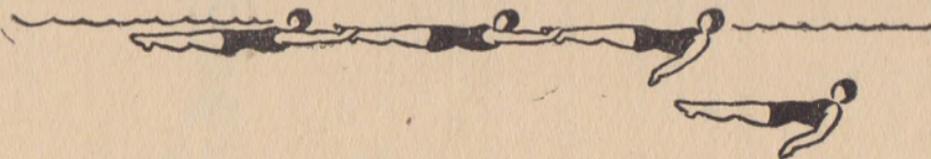
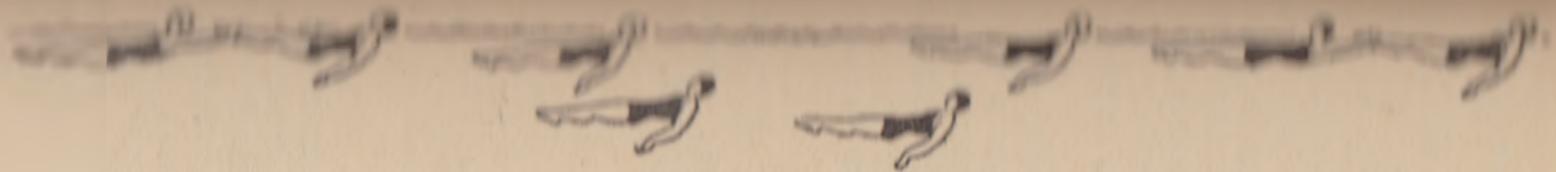


Рис. 40

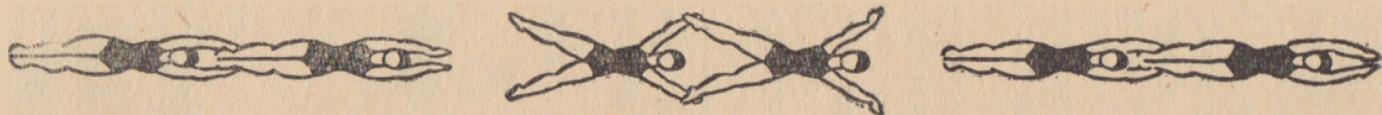


Рис. 41

жений руками вращаются в вертикальной плоскости (рис. 39). В момент выхода на поверхность пловцы делают вдох, а во время погружения — выдох.

«Лестница» (рис. 40). Упражнение аналогично «прерывающейся цепочке». Разница лишь в том, что пловцы ныряют без оборота вперед. Первый пловец загребая руками воду снизу вверх, погружается в воду. В это же время второй проплывает над первым, и, когда только его ноги окажутся на уровне головы первого пловца, тот захватывает его за ноги и всплывает на поверхность в положении на спине. Поменявшись ролями, пловцы выполняют упражнение несколько раз.

То же упражнение выполняется тремя и четырьмя пловцами (рис. 40).

«Ножницы». Выполняя упражнение «буксир», второй пловец руками разводит в стороны ноги первого пловца и одновременно разводит свои ноги (раскрывая «ножницы»). Затем оба пловца соединяют ноги (закрывают «ножницы», рис. 41).

Движение «ножниц» повторяется несколько раз подряд.

То же выполняется группой пловцов.

«Винт» вдвоем (рис. 42). В положении на спине пловцы удерживают друг друга ногами. Резко поворачивая тело и делая гребковые движения руками, они вращаются вокруг продольной оси.



Рис. 42

«Караван» (рис. 43). Два пловца и более в положении «гусеницы» на спине одновременно сгибают и поднимают вверх ногу («мачту») и движутся вперед с помощью гребковых движений кистей и предплечья.

«Игра дельфинов» (рис. 44). Два пловца, лицом друг к другу, берутся за руки и ложатся на спину в положении группировки. Оттолкнувшись друг от друга ногами, они по дуге погружаются под воду и, описав круг, выходят на поверхность лицом к лицу.



Рис. 43



Рис. 44

«Нырки» (рис. 45). Упражнение выполняется так как «игра дельфинов», но в положении на груди исходного положения спиной друг к другу.



Рис. 45

«Плавание с тенью» (рис. 46). Один пловец плавает на спине под водой, а второй, дублируя его движение, плавает на поверхности воды на груди. Расстояние между верхним и нижним пловцом около метра. Упражнение выполняется в чистой прозрачной воде, возможно ближе к зрителям.

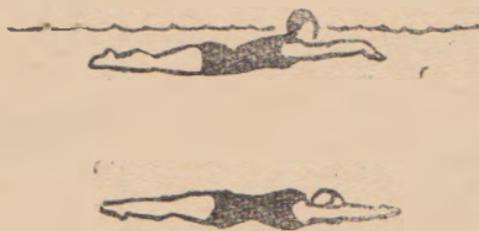


Рис. 46

Кувырки в паре (рис. 47) выполняются из исходного положения лицом к лицу, спиной к спине или в замок друг другу, взявшись за руки, в положении согнувшись или в группировке, головой или ногами вверх двумя пловцами одновременно. Из исходного положения друг за другом кувырки выполняются поочередно и начинаются пловцом, находящимся сзади.

Описанные выше упражнения, чередуясь с согласованным парным плаванием, в большинстве случаев можно сочетаются и между собой. Примерная комбинация, в которой пловцы плавно переходят от одного упражнения к другому, существенно не изменяя конец упражнения, приведена на рис. 48. Так, например, рассмотрим одну из композиционных связей — переход «моржей» в «буксир» и «буксир» в «гусеницу». Упра

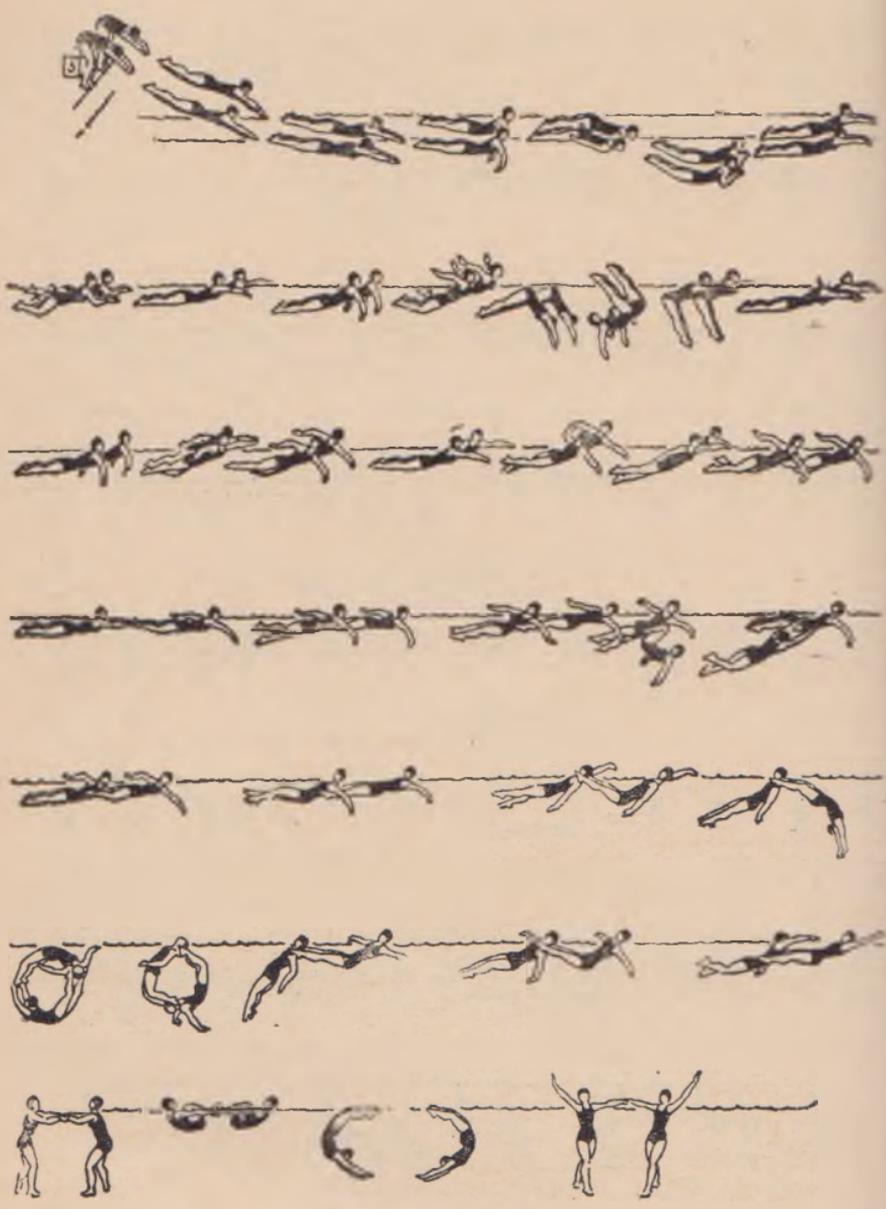


Рис. 48

«игра моржей» заканчивается положением «буксир». В «буксире» первый пловец, проделав оборот вперед с полувинтом, выходит на поверхность, и пловцы образуют «гусеницу».

Ниже приводятся примерные соединения, состоящие из 1—3 упражнений.

1. Переход «гусеницы» в «летучие рыбы». Первый пловец в «гусенице», опустив ноги, усиливает гребки и на полметра-метр уходит вперед (как в упражнении «летучие рыбы»).

2. В упражнении «гусеница» на спине второй пловец выворачивается в положение на груди, и оба пловца образуют «комбинированную цепь». Из этого положения пловцы меняются местами в цепочке.

3. Из положения «гусеницы» первый пловец, усилив гребковые движения руками, выплывает немного вперед и захватывает партнера стопами за голову у подбородка. Образуется «цепь». Затем первый пловец делает оборот вперед («мельницу»).

4. Из положения «гусеницы» пловцы описанным выше способом переходят в положение «цепь» и продолжают двигаться «прерывающейся цепочкой».

5. Плавая в положении «цепь», второй пловец переворачивается на грудь и руками захватывает первого за стопы («буксир»). В «буксире» первый пловец, выделав оборот вперед с полувинтом, выходит на поверхность между стопами второго пловца, и пловцы образуют «гусеницу».

6. В «игре дельфинов» один из пловцов, выполнив оборот, выходит на спине в горизонтальном положении. Второй пловец, сделав $\frac{3}{4}$ оборота, выходит на поверхность на груди у стоп первого. Захватив первого пловца за ноги, второй выполняет ногами движения способом кроль и продвигает его. Затем второй пловец подтягивается за ноги первого пловца вперед; нажимая руками за ноги партнера, топит его под себя и плывет «дельфином» (рис. 49).

Много и других вариантов парных упражнений.

Большинство индивидуальных и парных упражнений могут выполнять трое (трио), четверо и более участников.

Групповые упражнения требуют от участников исключительной согласованности и точности движений.

В соревнованиях групповое выполнение упражнения расценивается выше, чем индивидуальное; парное плавание — с коэффициентом 1,5; плавание трех участ

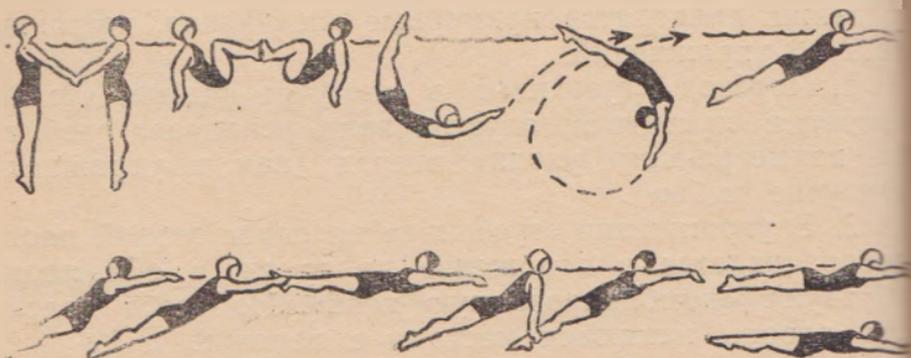


Рис. 49

ков — с коэффициентом 2; четырех участников — 2,5 далее — набавляется по $\frac{1}{2}$ коэффициента на каждого участника.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ НА ВОДЕ

Плавательные построения и перестроения на воде часто называют «фигурной маршировкой на воде», так как по внешней форме они сходны с фигурной маршировкой на суше. Плавательные построения и перестроения на воде заключаются в согласованном передвижении группы пловцов, которая периодически изменяет построение, направление движения и способы плавания. Количество участников, форма построений и др. меняются в зависимости от размеров бассейна, характера выступления, умения и подготовленности пловцов.

В бассейне, на ограниченном поле деятельности, могут выступать от 8 до 24 участников. Построения и передвижения в бассейнах строятся на четком согласованном плавании, быстром изменении способов плавания и направления движения. Движения пловцов выполняются под музыку, сочетаясь с музыкальным ритмом.

В открытых водоемах, где неограничено поле деятельности и сравнительно большое расстояние от зрителей, может одновременно выступать несколько десятков и сотен человек. В связи с тем, что выступает

Количество участников, изменяется и форма построений. Выступление занимает больше времени; построения, перестроения и способы плавания меняются. Если в открытых водоемах нет ориентиров, то обязательно применяются различные пометки на воде (восклявки, буйки, вехи и др.).

Плавательные построения и перестроения на воде, в отличие от индивидуальных упражнений, носят чисто коллективный характер. Соревнования в этом виде быстрого плавания не проводятся.

В плавательных выступлениях чаще всего применяются следующие формы построения: в шеренгу, в колонну по одному, по два, по три, по четыре и уступами.



Рис. 50

Кроме того, выступление может заканчиваться построением различных фигур: «плота», треугольника, пятиугольника, круга и др. При перестроениях движения выполняются по дуге, по кругу, спиралью, змейкой и другими способами (рис. 50).

В выступлениях построения и перестроения обычно выполняются, применяя различные повороты, пересечения, обходы и др. (рис. 51, 52).

Не следует увлекаться чрезмерным нагромождением построений и быстротой их перестроения. Нужно помнить, что простая четкая смена линий выглядит гораздо красивее, чем самое сложное, но не согласованное выступление. Командное плавание обязательно сочетается с музыкой, которая позволяет всем участникам выполнять движения согласованно. С помощью музыки устанавливается единый ритм и темп движений. Все пловцы должны плыть одним способом, одновременно чередовать способы и согласовывать гребельные движения. Изменять способы плавания следует

в заранее намеченном порядке. Например: пловцы передвигаются по горизонтальной линии, чередуя способ кроль на груди и на спине в таком порядке: 5—3—1—3—5—1 и т. д. (5 гребков на груди, 3 — на спине, 1 — на груди и т. д.).

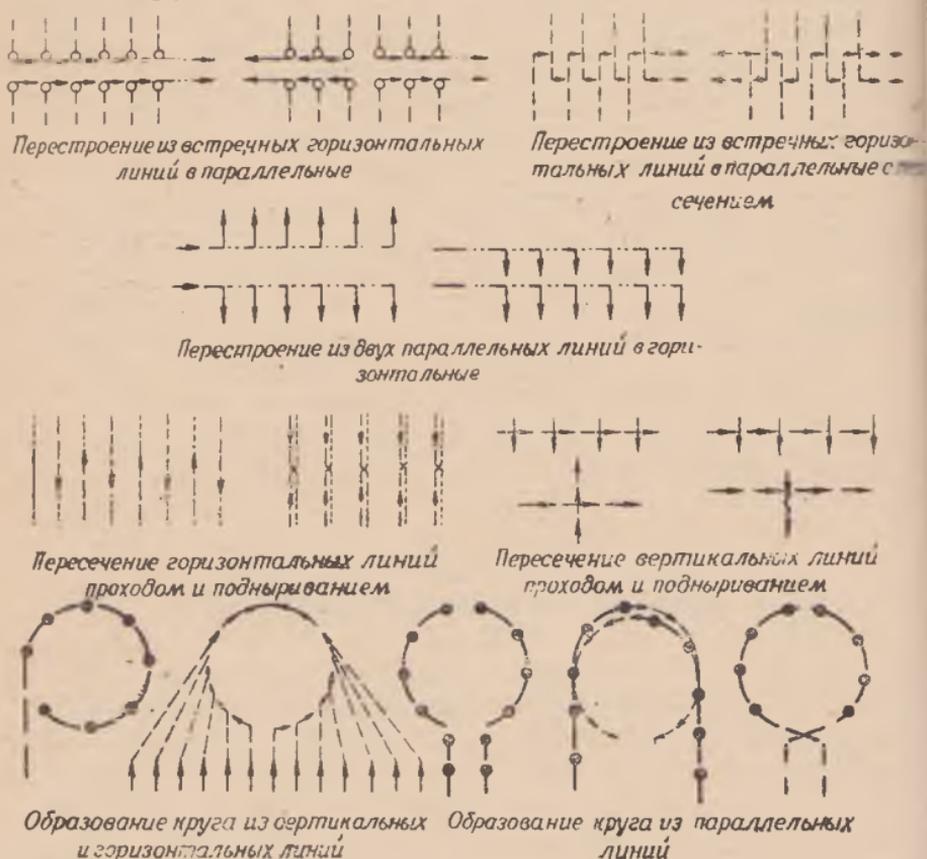


Рис. 51

Старт участники могут принимать с бортика или из воды, одновременно или поочередно, в зависимости от начала комбинации. Если пловцы начинают плавание в шеренге, то старт принимается одновременно всей шеренгой. Если выступление начинается плаванием в колонне по одному, по два, по три и т. д., то старт поочередно принимает каждый ряд. Поочередный старт необходимо принимать через равные промежутки времени, например через четыре такта. Выйдя на поверхность воды, пловец начинает гребок правой рукой в кроле и обеими руками в брассе или баттерфляе. При

Из воды пловцы выполняют слабое скольжение. На второй такт производят гребок. Важно, чтобы с самого начала построения соблюдалось равенство и согласованность действий.

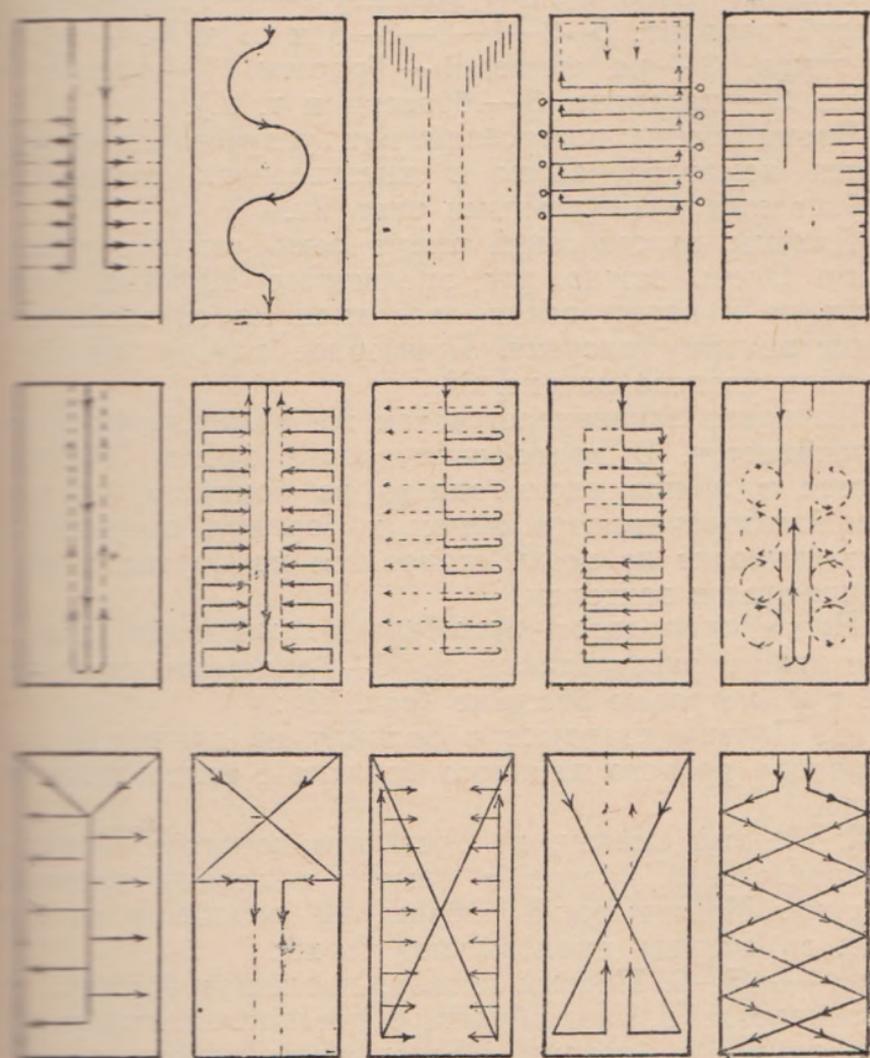


Рис. 52

Во время плавания пловцы должны переходить односторонне от одного способа плавания к другому, а именно точно в одно и то же время перестраиваться. Поэтому необходимо заранее установить и прорепетировать последовательность способов плавания и пере-

строений, а также время их смены. Смена способов плавания обычно определяется количеством гребковых движений, причем следует подбирать числа, легкие для запоминания. Например: 22—33—22—33 и т. д. (т. е. гребком кролем, 2 — брассом, 3 — кролем, 3 — брассом и т. д.). Второй вариант: 5—3—1—1—3—5 и т. д. (5 — кролем на груди, 3 — на спине, 1 — брассом, 1 — кролем на груди, 3 — на спине, 5 — брассом и т. д.).

Время смены построений при разучивании определяется командой, затем в выступлениях количеством гребков или музыкальными тактами.

Приемы перестроений могут быть самыми различными. Очень важно для зрелищного эффекта, чтобы плавание и перестроения проходили по определенному симметричному рисунку. Примерное начертание таких линий приведено на рис. 52.

Плавание заканчивается так же организовано, как и начинается. В конце выступления пловцы выстраиваются в линию вдоль одного из бортиков, одновременно поворачиваются лицом к бортику, опираясь на руки, выходят из воды, становятся на бортик и поворачиваются к зрителям.

Ниже приводится примерная композиция для 10 участников, рассчитанная на 6—8-минутное выступление в 25-метровом бассейне (рис. 53):

1. Пловцы стартуют в колонну по одному и плывут вдоль правого длинного бортика с интервалом два метра.

2. Первый пловец, не достигнув короткого бортика поворачивается налево и плывет к левому длинному бортику. Последующие пловцы, не доплывая до бортика, по очереди проделывают то же.

3—4—5—6. Первый пловец, достигнув бортика, поворачивается, плывет обратно и останавливается у правого длинного бортика. Последующие пловцы по очереди проделывают то же («перекат волны»).

7. «Перекатившись волной», пловцы выстраиваются вдоль правого бортика лицом к центру.

8. Одновременно выполнив скольжение, пловцы кролем-винтом плывут к противоположному бортику.

9. Выполнив открытый поворот, пловцы скользят к центру, поворачиваются направо и в одну линию брассом плывут к короткому бортику. Достигнув бортика

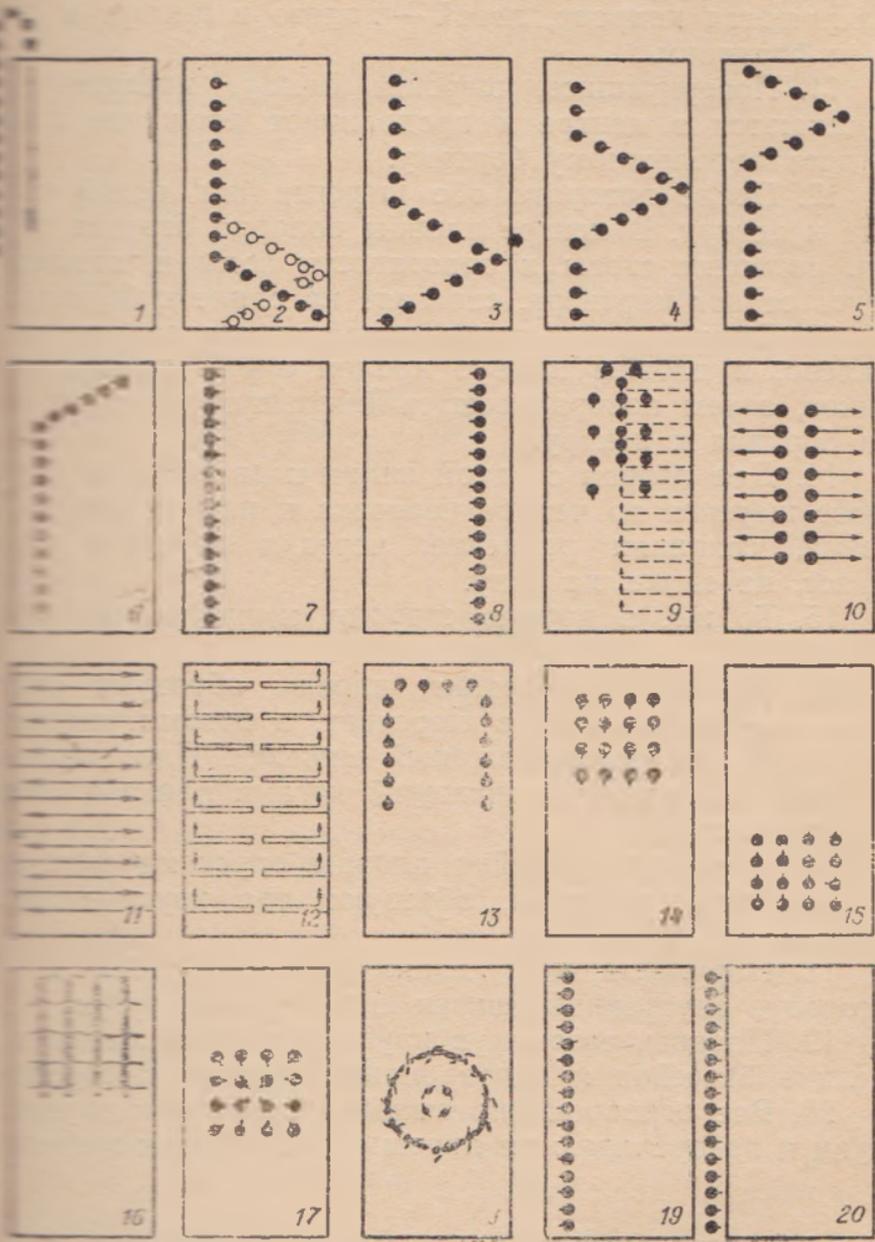


Рис. 53

попарно поворачиваются и плывут обратно кролем двумя параллельными линиями.

10. В центре бассейна пловцы правой линии поворачиваются направо, левой — налево и плывут к длинным бортикам.

11. Повернувшись, шеренги плывут навстречу, пересекаются в центре и продолжают движение кролем к противоположному бортику.

12. После поворота обе шеренги под водой скользят к центру. В центре пловцы попарно берутся за руки, подводят стопы к поверхности воды и, оттолкнувшись от ног партнера, скользят на спине к бортику.

13. Одна шеренга поворачивается направо, другая — налево, и пловцы плывут кролем вдоль длинных бортиков, затем поворачиваются и плывут вдоль короткого бортика к центру.

14. Два пловца с одной линии и два с другой образуют шеренги по четыре человека и плывут вдоль бассейна, сохраняя равнение, чередуя способы: кролем, брасс, на спине, на боку.

15. То же, в другую сторону, к противоположному бортику.

16. Доплыв до бортика, пловцы образуют «плот», т. е. соединяют руки в шеренгах, а ногами упираются в плечи пловцов низлежащей шеренги. Плот движется к центру с помощью движений ногами пловцов последней шеренги.

17. В центре бассейна пловцы опускают ноги вниз и, взявшись за руки, образуют два круга — один в другом.

18. Наружный круг движется «гусеницей» в одну сторону, внутренний, шагая в воде, — в другую.

19. Пловцы, разомкнув круг, строятся в линию в середине бассейна и одновременно ныряют к бортику.

20. Все одновременно выходят на бортик в упор на руки и поворачиваются лицом к бассейну (к зрителям).

СТАТИЧЕСКИЕ ФИГУРНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ

Статические фигурные построения основаны преимущественно на элементах статического плавания — неподвижного плавания тела на поверхности воды бассейна.

...ительных движений. Обычно удельный вес че-
 ... при глубоком вдохе меньше удельного веса во-
 ... Это позволяет ему при некотором навыке длитель-
 ... удерживаться на поверхности воды без дви-
 ... Сохранение равновесия тела на поверхности
 ... в значительной степени зависит от расположения
 ... центра тяжести тела. Чем ниже центр тяжести от цент-
 ... части, тем труднее сохранить равновесие: ноги
 ... стремясь принять вертикальное положение. Если
 ... центра тяжести и центр пловучести совпадают, то
 ... легко удерживается на поверхности воды. Пловец

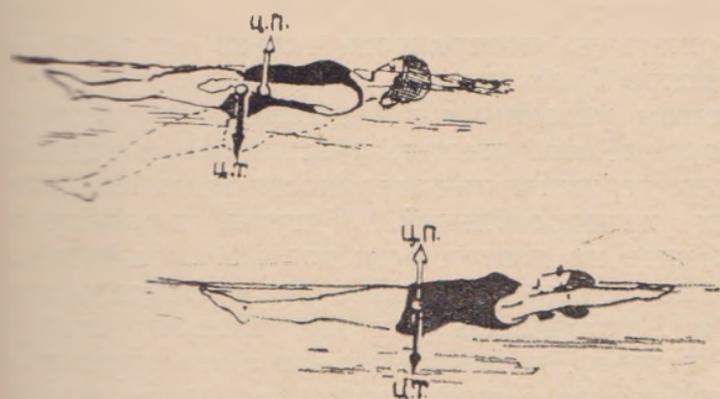


Рис. 54

... искусственно увеличить или уменьшить расстоя-
 ... центра тяжести до центра пловучести. Если ру-
 ... то нижняя часть тела увеличивается в
 ... центр тяжести (ц. т.) отдаляется от центра пло-
 ... (ц. п.). Если же руки подняты вверх, то, на-
 ... увеличивается вес верхней части тела и центр
 ... смещается вверх, к центру пловучести (рис. 54).
 ... вес тела пловцов не одинаков. Он зави-
 ... жировой прослойки человека, объема легких,
 ... веса скелета к общему весу тела и т. д.
 ... того, он изменяется в зависимости от момента
 ... процесса. При вдохе удельный вес тела
 ... , при выдохе — увеличивается. В силу ана-
 ... физиологических особенностей девушкам выпол-
 ... строения на воде легче, так как у
 ... вес меньше, чем у мужчин, а центр тя-
 ... центр пловучести расположены ближе друг к

другу. Большинство девушек, сделав полный вдох, могут находиться на поверхности воды в горизонтальном положении без движений длительное время.

В статическом плавании большое значение имеет степень погружения тела в воду. В связи с тем, что удельный вес человеческого тела примерно равен удельному весу воды, тело, погруженное в воду, теряет свой обычный вес. При поднимании каких-либо частей тела над водой общий вес тела увеличивается, что влияет на пловучесть и на сохранение равновесия тела на поверхности воды. Поэтому в статическом плавании нужно избегать положений, при которых значительная часть тела находится на поверхности воды, и даже голову следует держать на поверхности только на таком уровне, чтобы можно было дышать.

С учетом указанных положений и строятся различные фигурные построения, участники которых преимущественно держатся на поверхности воды без дополнительных пловучих приспособлений. Фигуры, в которых участники лежат на поверхности воды в смешанном порядке (первые номера головой в одну сторону, вторые — в другую), устойчивее, так как пловцы, поддерживая ноги друг другу, создают как бы одно уравновешенное тело («зубчатка», «аккордеон», «василек» и др.). Фигуры, в которых все участники расположены в одну сторону, менее устойчивы, поэтому иногда необходимо выполнять движения ногами способом кроль («котел», «большой и малый цветок» и др.). Следовательно, статические фигурные построения включают в себя целый ряд фигур, которые выполняются в движении («пропеллер», «кольцо», «калейдоскоп» и др.).

С помощью движений фигуре можно придать:

а) устойчивое положение («котел», «большой и малый цветок» и др.);

б) вращательное движение («пропеллер», «калейдоскоп» и др.);

в) передвижение по воде («пирамида», «аккордеон» и др.).

В построениях фигур большую роль играет умение удерживаясь на воде в горизонтальном положении незаметно продвигаться вправо, влево, вперед или назад. Это достигается легкими изгибами тела в ту или иную сторону и загребаящими движениями кистей

эти при построениях и перестроениях должны быть мягкими, незаметными. В статических построениях фигуры удаются лучше, если участники думают больше не о себе, а о партнерах. Так, следует не цепляться за ноги партнера, а удерживать их, или, наоборот в «калейдоскопе», думать о том, чтобы вращаться вся фигура, для чего толкать партнера за ноги, одновременно сохраняя симметричность всей фигуры.

Основное в фигурных построениях — симметричность, так как без четкого построения невозможно добиться ясного очертания той или иной фигуры. Поэтому все участники должны твердо знать свои места, сохранять определенное расстояние и направление тела относительно к партнерам и центру фигуры и т. п.

Для этой цели участникам следует заранее наметить ориентиры в бассейне и при построениях придерживаться их, а также всегда занимать в фигуре определенное место (сосед справа и сосед слева должны быть постоянными). Распределять места надо так, чтобы рядом с теми, кто обладает хорошей пловучестью находились те, кто держится на воде хуже. Кроме того, при построениях следует придерживаться равных по росту; лучше, конечно, если все участники будут одного роста. При подборе фигур прежде всего надо учитывать подготовленность участников.

Фигуры строятся более легкие и постепенно, с приобретением мастерства, усложняются. Степень сложности фигур различается по количеству участников и их расположению: с опорой о дно или без опоры; головой к центру, ногами к центру или смешанные. Сложнее считаются фигуры с большим количеством участников, выполненные без опоры о дно и с соединениями с помощью рук. В большинстве случаев построенные ногами к центру.

В соединениях пловцы удерживают друг друга:

а) руками (рис. 55);

б) ногами (рис. 56);

в) руками и ногами (смешанные) (рис. 57).

Создавать фигурам вращательное движение могут пловцы, находящиеся в центре или снаружи, опираясь на дно или выполняя плавательные движения.

На рис. 58, 59, 60, 61 приведены примерные построения для 3, 4, 8, 9, 12, 16 и 20 участников.

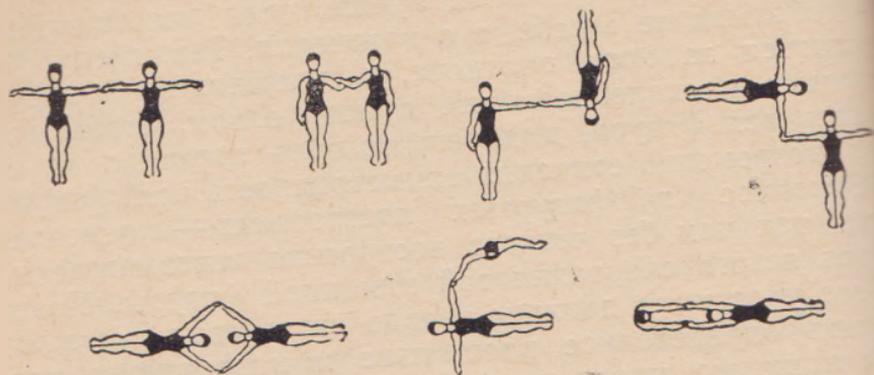


Рис. 55

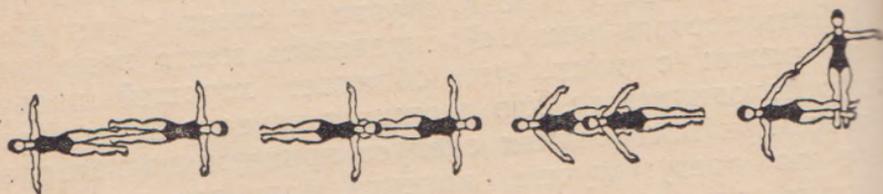


Рис. 56

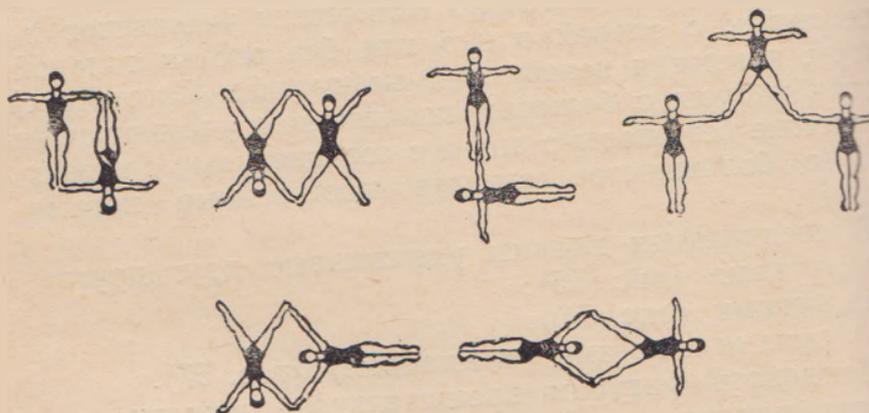


Рис. 57

На рисунках показаны построения без опоры о дно. Из них можно придать вращательное движение, используя движения ногами или руками участников, находящихся о дно.

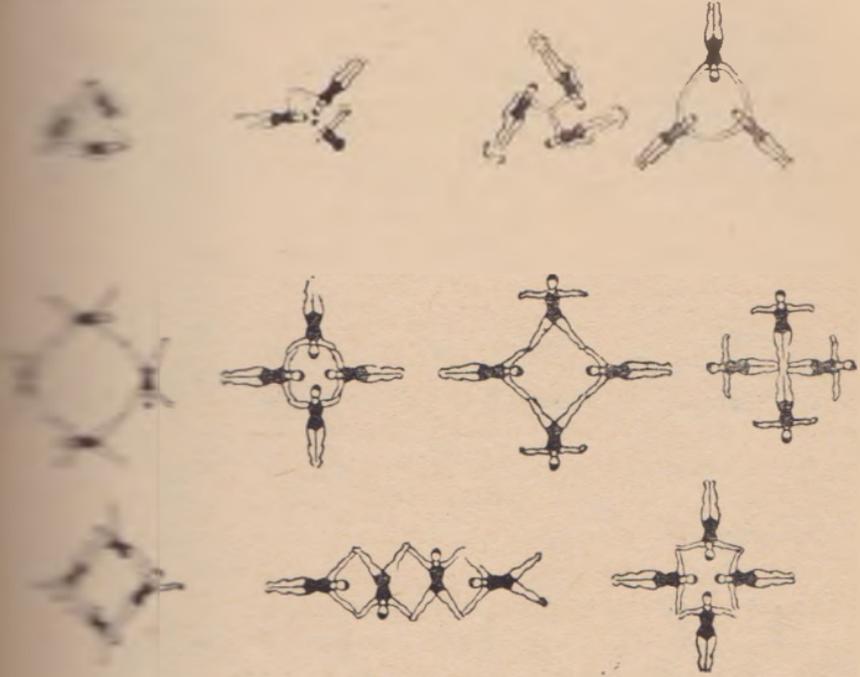


Рис. 58

Здесь описаны фигуры, отличающиеся простотой и легкостью выполнения (рис. 62):

1. «Большой цветок». Став в круг, участники берутся за руки и становятся спиной к центру. Затем они ложатся на спину и, выполняя движение кролем способом кроль наружу, образуют круг в поднятых руках.

2. «Малый цветок». Участники располагаются так же, как в «большом цветке», но соединяют руки и ноги.

3. «Малому цветку» можно придать вращательное движение с помощью движений ногами кролем, выполняя кроль набок.

4. «Балдо». Лежа на спине, участники образуют фигуру, став рукой лежащего впереди партнера за спиной, расположенную ближе к центру. Вращательное движение придается с помощью движения «наружной» ноги.

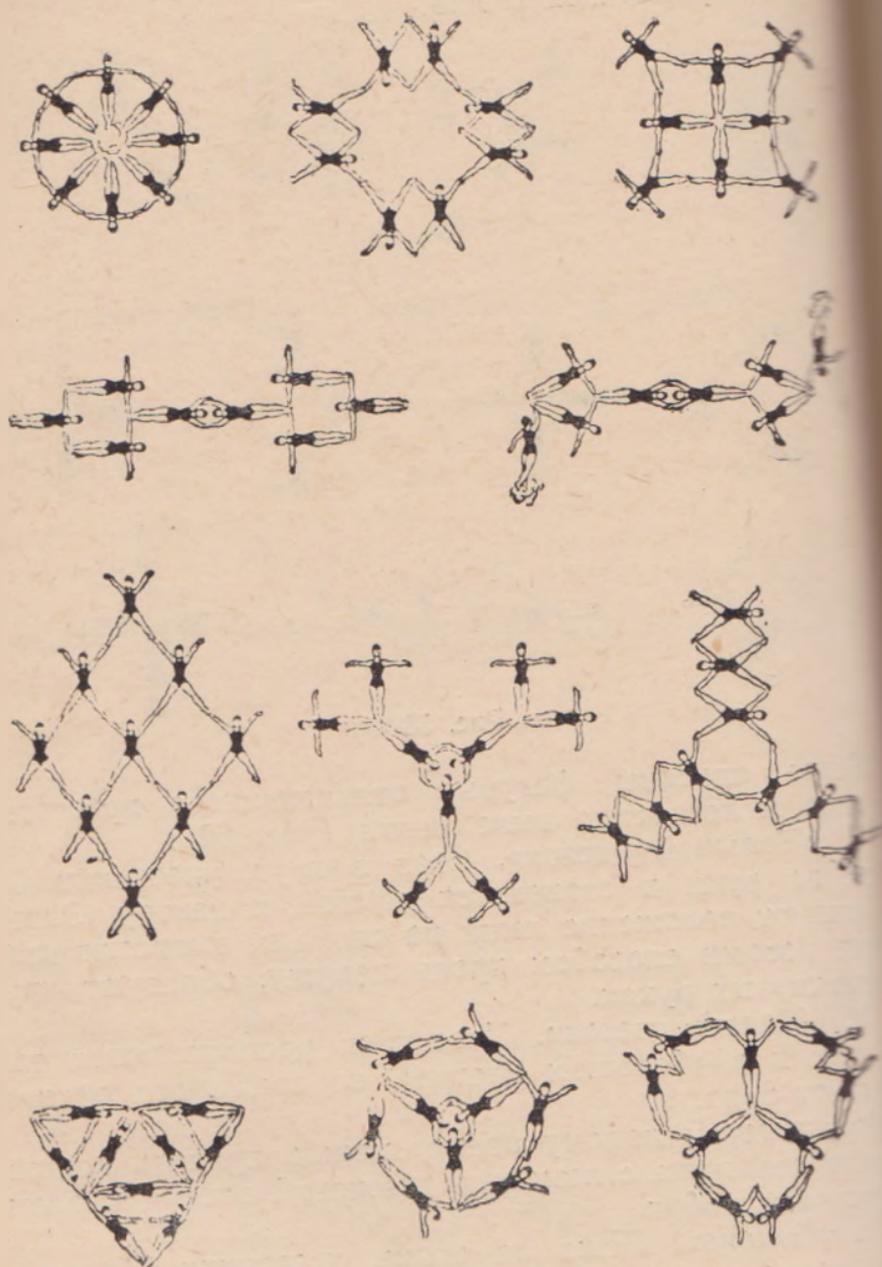


Рис. 59

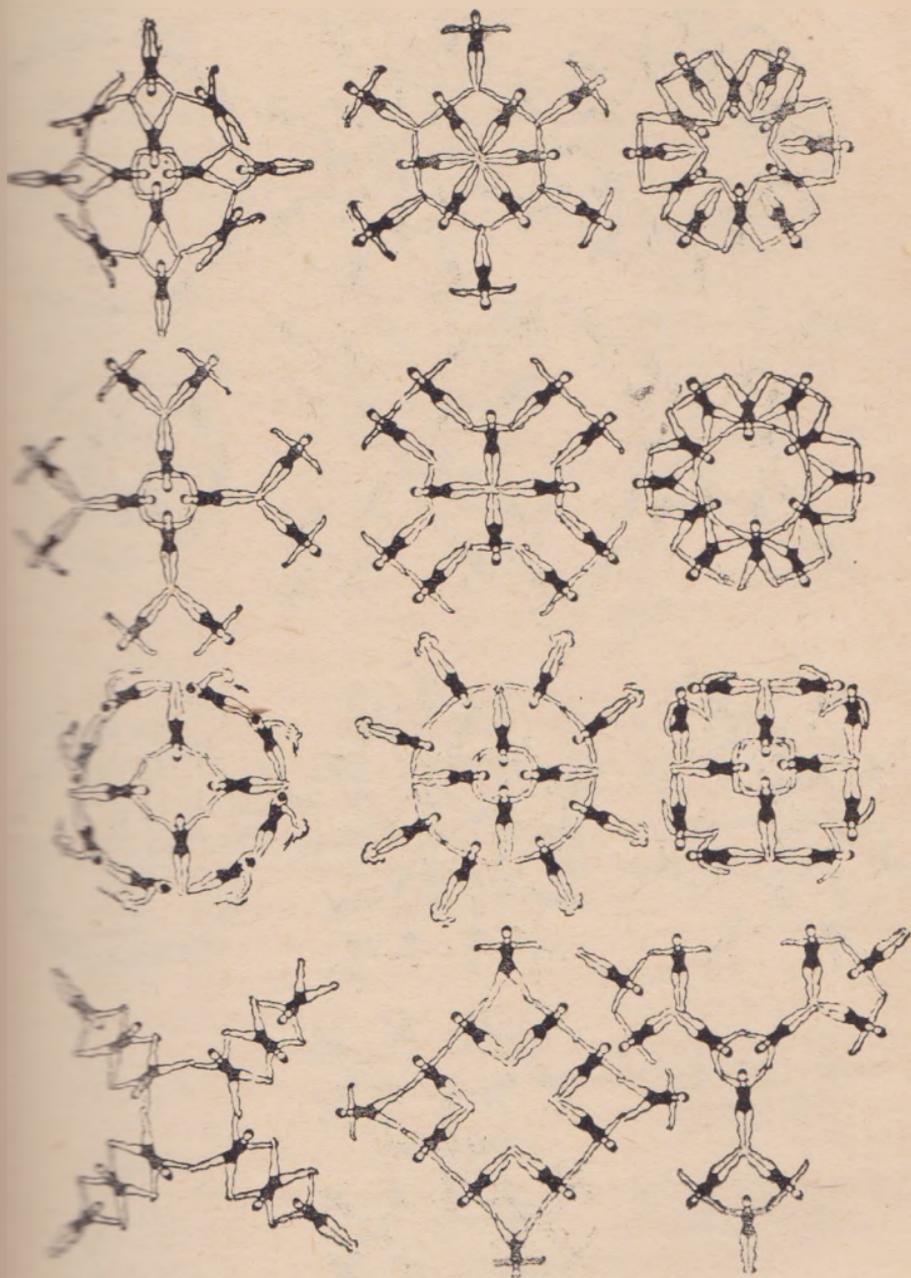


Рис. 60

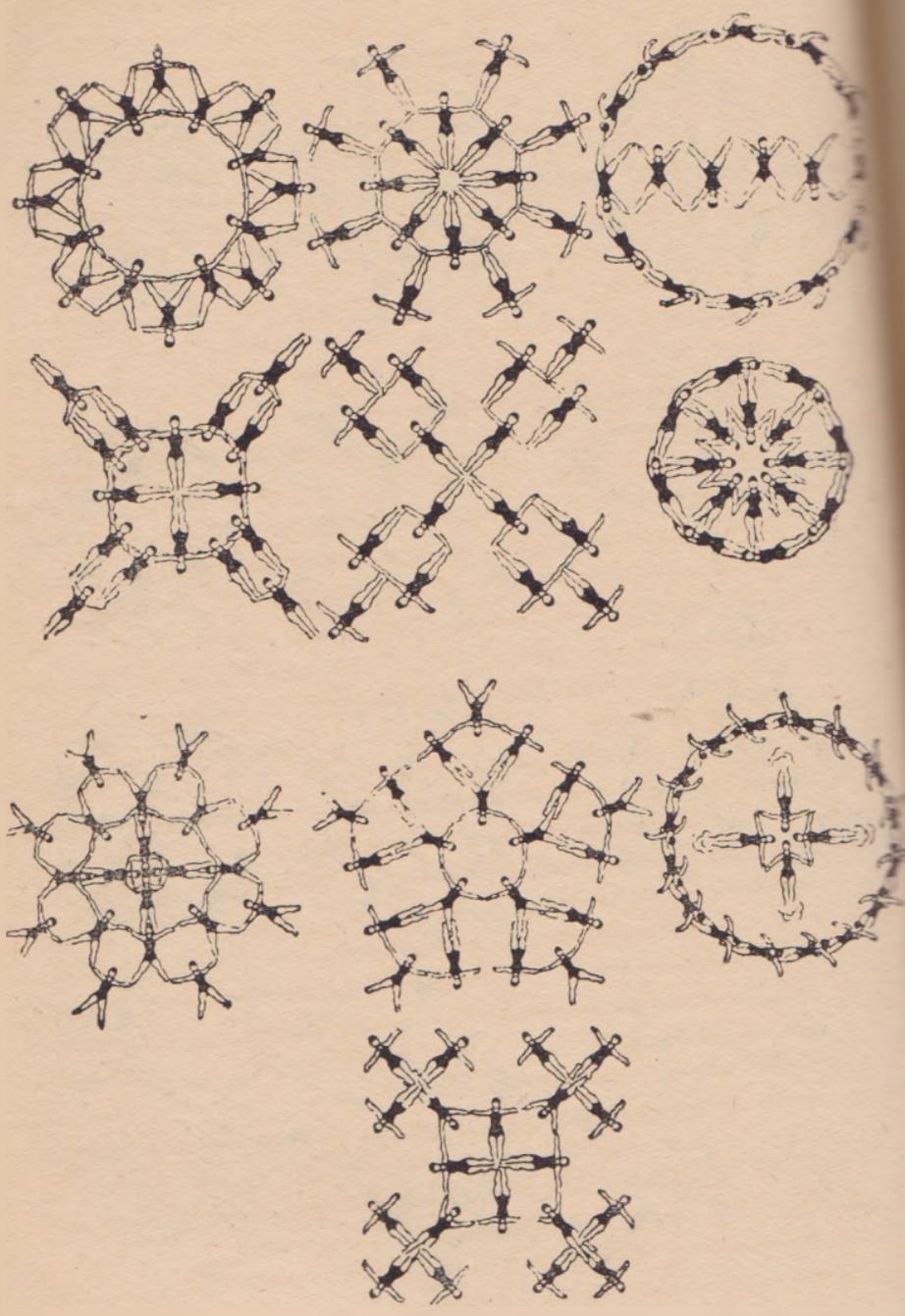
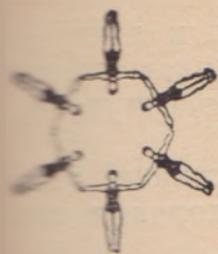
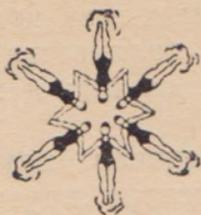


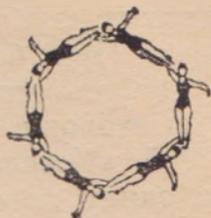
Рис. 61



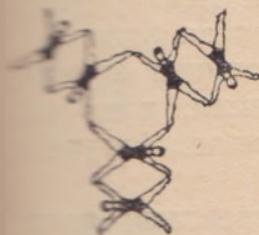
1



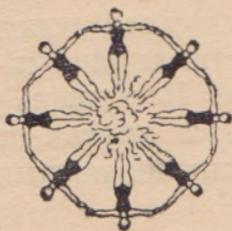
2



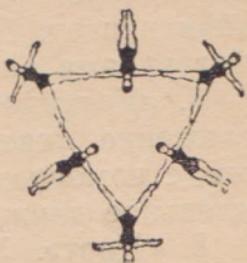
3



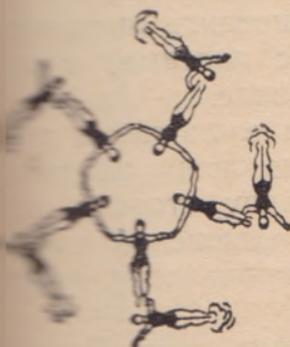
4



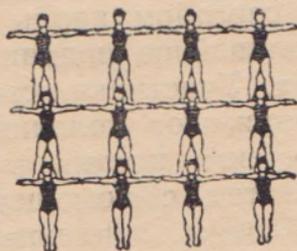
5



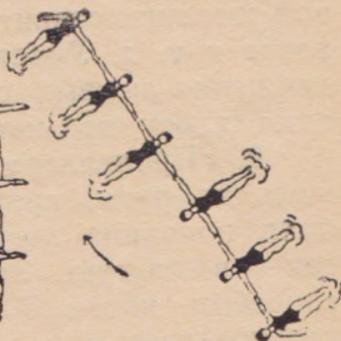
6



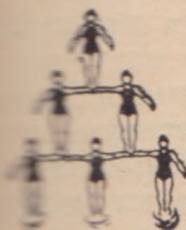
7



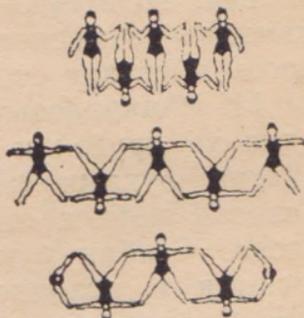
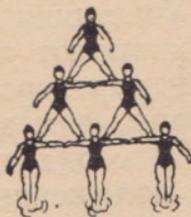
8



9



10



11

Рис. 62

4. **«Зубчатка».** В зависимости от количества участников «зубчатка» изменяет количество и длину «зубцов». При большом количестве участников последние в «зубце» становятся на дно и вращают фигуру в одну сторону.

5. **«Котел».** Образовав круг, участники ложатся на спину ногами к центру круга и выполняют ногой движения способом кроль.

6. **«Смешанный круг».** В положении на спине участники через одного располагаются ногами или головой к центру. Находящиеся головой к центру удерживают руками партнеров справа и слева за ноги.

7. **«Калейдоскоп».** Половина участников принимает положение «цветка», а другая половина, взяв их за ноги, с помощью движений ногами придает фигуре вращательное движение.

8. **«Плот».** Участники, плавая шеренгами одна за другой, сохраняют равнение в шеренгах и колоннах. Затем, приняв положение лежа на спине, пловцы первой шеренги ставят ноги на плечи пловцам второй шеренги и т. д. Участники последней шеренги выполняют движения ногами способом кроль (с ластами) и дают плоту прямолинейное продвижение.

9. **«Пропеллер».** Участники, став в линию и взявшись за руки, принимают положение лежа на спине одна половина шеренги ногами в одну сторону, другая — в другую. Затем с помощью движений ногами способом кроль пловцы придают пропеллеру вращательное движение.

10. **«Пирамида».** Фигура напоминает плот. Разница лишь в том, что в первой «шеренге» находится один пловец, во второй — два, в третьей — три и т. д. «Пирамида» изменяется, если участники разводятся врозь и ставят стопы на плечи низлежащей шеренги.

11. **«Аккордеон».** Участники строятся в две шеренги одна за другой и принимают положение на спине, взяв руками ноги партнеров. Выпрямляя руки и разводя ноги в стороны, они могут «растянуть аккордеон». Сгибая руки и сводя ноги, участники возвращаются в исходное положение («стягивают аккордеон»). «Аккордеон» также могут «растягивать» и «сгибать» участники, находящиеся по краям построения. Для этого они должны опереться о дно.

Вместо описанных построений, в которых участники с помощью рук и ног соединяются между собой и образуют одну фигуру, в фигурном плавании часто применяются и такие соединения, в которых участники находятся на воде на некотором расстоянии друг от друга. Эти симметричные построения преимущественно

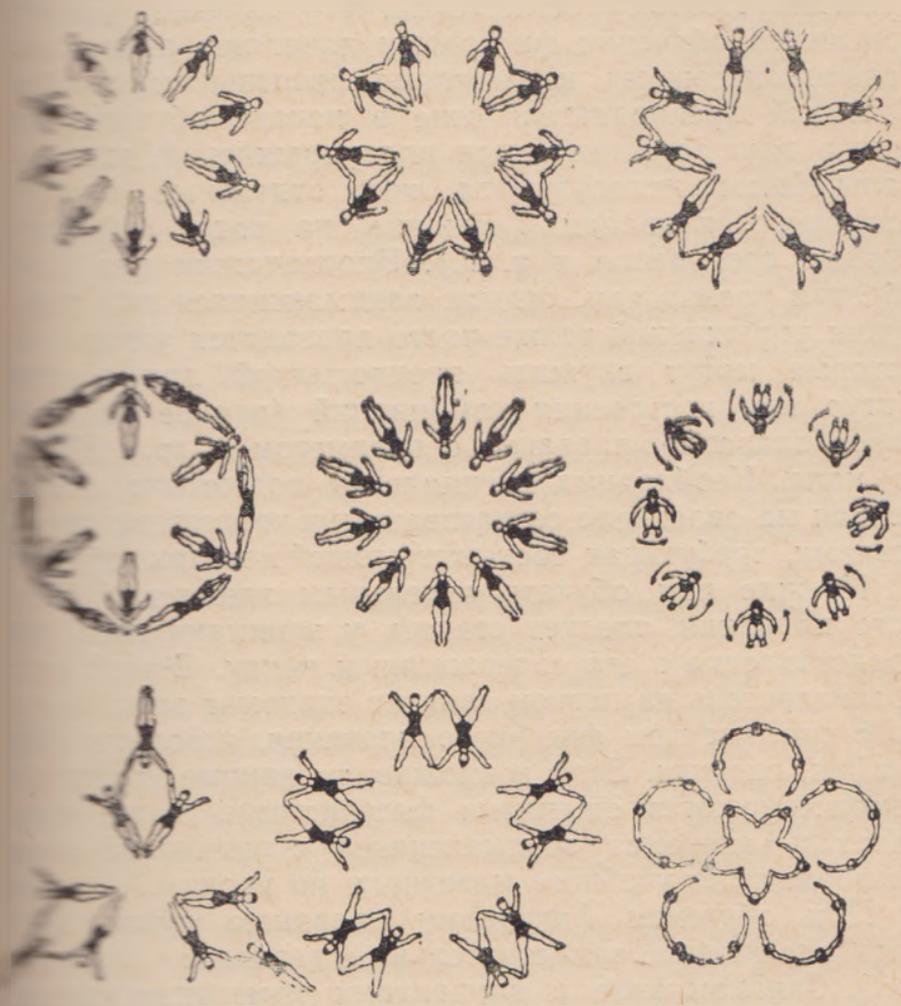


Рис. 63

для перехода от одной связной фигуры к другой. Им предьявляется общее требование — они должны начинаться и заканчиваться в одно и то же место.

Вот приводятся наиболее распространенные построения, в которых участники не держатся друг за друга (рис. 63).

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ОБУЧЕНИЮ ФИГУРНОМУ ПЛАВАНИЮ

Фигурное плавание — одно из звеньев спортивного плавания. Все его элементы построены на основных основах спортивного плавания, его способах и отдельных приемах. Поэтому естественно, что главным условием успешного обучения фигурному плаванию является овладение навыками и умениями спортивного плавания. Опытный преподаватель уже в начале обучения плаванию дает занимающимся ряд упражнений, которые в дальнейшем используются как отдельные элементы фигурного плавания (лежание на воде, «поплавок», парные соединения и т. п.). Впоследствии для разнообразия тренировки, отдыха занимающихся или усвоения упражнений также часто проводятся упражнения, которые могут служить предпосылкой для создания фигур или построения комбинаций (парное или групповое плавание, плавание с предметом и др.). Но этого мало. Необходима специальная подготовка, направленная на овладение согласованными коллективными действиями, требующая соответствующей методики обучения.

Прежде чем обучать отдельным элементам фигурного плавания, следует создать у занимающихся представление о его содержании и видах. С этой целью преподаватель на первом занятии знакомит занимающихся с содержанием фигурного плавания, используя схемы, графики, рисунки. Если возможно, то данные упражнения демонстрируются опытными фигуристами. Далее преподаватель знакомит занимающихся с примерной схемой распределения учебного материала по урокам.

При обучении фигурному плаванию нужно выделить следующие самостоятельные разделы:

1. Ознакомление с вариантами изменения спортивных способов плавания.
2. Обучение отдельным упражнениям, фигурам, комбинациям.
3. Обучение плаванию с музыкальным сопровождением.
4. Обучение согласованному действию участников между собой и с музыкой.

Все эти разделы обучения усваиваются параллельно, дополняя друг друга.

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ВАРИАНТАМИ ИЗМЕНЕННЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Целесообразно с самого начала изучать различные варианты плавания под музыку. Это, с одной стороны, способствует занимающихся делать движения ритмично, связывая их с музыкой, а с другой стороны, позволяет выполнять отдельные фазы различных способов, акцентируя их в сильной доле музыкального такта.

Способы плавания разучивать в таком порядке:

Гребль на груди

1. Плавание с поднятой головой, делая вдох и выдох на поверхности. Лицо обращено вперед, уровень воды до подбородка. Продвижение вперед строго прямолинейно. Почти прямые ноги выполняют бесшумные движения в воде (на поверхность не выходят). Руки, согнутые в локтях, движутся над водой с большой амплитудой, локтем вверх и бесшумно погружаются в воду напротив одноименного плеча, слегка пронированной кистью. На каждый музыкальный такт — гребок одной рукой.

2. То же, но над водой руки движутся выпрямленные с повернутыми вверх ладонями.

3. То же, но с двойным шлепком. Рука в момент погружения как бы отскакивает от поверхности воды, кисть приподнимается над поверхностью на 10—15 см и вторично погружается в воду. При первом погружении палец громко шлепает ладонью о воду, вторично отскакивает пронированную кисть большим пальцем.

4. То же, но во время движения прямой руки над водой ладонью вперед рука сгибается в локте и быстро погружаясь в воду у головы сначала кистью, затем предплечьем и плечом.

5. То же, но в конце гребка руки сильно сгибаются в локте (кисти подводятся к груди) и затем, опускаясь, как в бросе, быстро выпрямляются вперед под водой.

6. То же, но во время движения над водой на секунду пути рука быстро сгибается в локтевом суставе, кисть прикладывается козырьком к глазам и затем перед лобной погружается в воду («дозорный»).

7. Плавание кролем по кругу вправо и влево.
8. То же, постепенно уменьшая круг «спиралью».
9. Плавание без помощи рук: руки вытянуты вперед, как при скольжении; руки у бедер.

Брасс на груди

1. Прямолинейное плавание с приподнятой головой, делая вдох и выдох на поверхности. На один музыкальный такт гребок руками и толчок ногами, на второй — скольжение. Движения руками и ногами те же, что в спортивном плавании брассом.

2. То же с замедлением. На один такт гребок руками, на второй — движение руками вперед и толчок ногами, на третий — скольжение.

3. При движении рук вперед кисти, как бы обозначая такт, ладонями вниз выходят на поверхность воды. Во время скольжения кисти скрываются под водой («на волнах»).

4. Плавание с удлиненным гребком (до бедер). На один такт — гребок, на второй — продвижение рук в грудью и толчок ногами, на третий (и четвертый) — скольжение.

5. Плавание с гребком через стороны у поверхности воды. На один такт — гребок через стороны к бедрам, на второй — движение руками вперед и скольжение.

Способ на спине

1. Плавание на спине способом кроль с ритмичными гребковыми движениями одной рукой (на каждый музыкальный такт).

2. Плавание на спине способом кроль без движения руками. Руки за головой или у бедер.

3. Движения руками над водой способом кроль, в выполнении которых одна рука как бы догоняет другую. В то время как одна рука находится в вертикальном положении над водой, другая энергично выносятся из воды и, продвигаясь более быстро, догоняет первую за головой. Руки погружаются в воду за головой и против одноименного плеча почти одновременно. Гребки руками выполняются поочередно. Движение руками над водой выполняется на один музыкальный такт: гребки — на второй.

4. То же, но выполнять гребки руками одновременно, ладонями вперед. На один счет — движение руками над водой, на второй — гребок.

3. То же, но во время движения над водой в вертикальном положении сгибать руки в локтевых суставах и выпрямлять вверх над головой.

4. Плавание способом кроль на спине с различными движениями рук над поверхностью воды без гребковых движений, продвигаясь за счет движений ногами.

Скользя на боку

1. Плавание на боку, выполняя гребок «нижней» рукой и движение над водой «верхней» рукой на один счет и гребок «верхней» рукой, продвижение «нижней» вперед и скольжение — на второй счет.

2. То же, замедляя темп. Гребок «нижней» рукой и движение «верхней» вперед — на один счет, гребок «верхней» и движение «нижней» вперед — на второй счет, скольжение — на третий счет.

3. Плавание на боку, выполняя движение «верхней» рукой под водой.

4. Плавание на боку с выносом «нижней» руки во время скольжения на поверхность воды (как в способе «на волнах»).

5. Плавание на боку, выполняя движения ногами, как в кроле.

6. То же, но без движения руками, нижняя за головой, верхняя у бедра.

7. Плавание на боку по кругу в сторону спины, выносом ногами движения кролем; «нижняя» рука выношена за головой, «верхняя» — выполняет круговые движения в горизонтальной плоскости.

Параллельно с изучением способов плавания занимающиеся усваивают варианты поворотов. Повороты выполняются у бортика, используя опору, и без опоры — в середине бассейна. Повороты у борта бассейна в основном выполняются для сохранения определенного ритма движений. Так, например, на один счет выполняется поворот, на второй и третий — скольжение под водой и на определенный счет — выход на поверхность воды в нужном положении. Следует учитывать, что под водой музыка почти не слышна, и занимающиеся, выполняя скольжение, должны мысленно считать в темпе музыки.

Тренироваться в скольжении на заданное количество метров надо очень тщательно, так как это имеет большое значение.

В фигурном плавании обычно применяются открытые повороты, во время которых голова пловца находится на поверхности воды. Эти повороты просты и легки по технике выполнения. Кроме того, при их выполнении хорошо слышна музыка или команды, так как голова почти все время находится на поверхности воды.

При изучении поворотов без опоры необходимо соблюдать сохранение общего ритма движений и точное соблюдение угла поворота. Чаще всего применяются повороты способом кроль направо, налево и кругом (см. стр. 8).

На последующих занятиях занимающиеся учатся чередовать способы плавания на дистанции, т. е. переходить от одного способа плавания к другому без остановок, сохраняя ритм движений.

Вначале на 25-метровой дистанции 2—3 раза выполняются только два способа, например: кроль на груди и кроль на спине, кроль и брасс на груди, кроль на груди и на боку и т. д. Когда занимающиеся усвоят ритм и технику перехода от одного способа к другому, увеличивается их количество (кроль, брасс, на спине).

Обычно применяется следующая техника перехода от одного способа к другому:

1. Кроль на груди — кроль на спине. Во время первой половины движения руки над поверхностью воды вместе с плечом поворачивается все тело и пловец ложится на спину. Вторая половина движения руки над водой заканчивается в положении на спине.

Аналогичен переход со способа на бок.

2. Кроль на спине — кроль на груди. В момент когда рука поднимается из воды и начинает двигаться над водой, из воды поднимается одноименное плечо и пловец полувинтом переходит в положение на груди. Вторая половина движения руки над водой заканчивается в положении на груди.

Аналогичен переход к способу на бок.

3. Кроль на груди — на боку. В конце гребка и начале движения руки над поверхностью воды пловец переворачивается на противоположный бок и остается в таком положении.

На следующий такт пловец выполняет движение способом на бок.

4. На боку — кроль на груди. Во время движения одна рука над водой пловец ложится на грудь, и рука погружается в воду уже в положении на груди. Другая рука закончив гребок, на следующий такт движется над водой, как в кроле.

5. Кроль на груди — брасс. Во время движения одна рука над поверхностью воды другая рука задерживается за головой. В конце такта руки вместе (как при выполнении скольжения), следующий такт выполняется движением брасса.

6. Брасс — кроль на груди. Занимающийся плавает сначала брассом, а в конце скольжения, с окончанием движения — способом кроль.

УЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ, КОМБИНАЦИЯМ, ФИГУРАМ

На первых занятиях следует уделять больше внимания неизменным способам плавания, поворотам и изменению способов на дистанции. В дальнейшем в занятия включаются отдельные упражнения («мачта», «водная лодка», «челнок», кувырки, обороты и т. п.).

После того как упражнение показано, занимающиеся изучают наиболее сложные фазы движения на суше, затем в воде с опорой о бортик, с помощью партнера и, наконец, на глубоком месте без опоры.

Вначале разучиваются наиболее простые упражнения и комбинации упражнений, затем постепенно все становится более сложным. При определении сложности упражнений нужно помнить, что их выполнение в воде, без жесткой опоры, коренным образом отличается от выполнения упражнений на суше. То, что на первый взгляд кажется простым, в самом деле требует тщательной тренировки. Так, например, упражнение «мачта» на суше выполняется легко каждым, кто обладает достаточной подвижностью в коленных и тазобедренных суставах. В воде же, кроме этих качеств, требуются дополнительные, так как нога, поднятая над водой приобретает вес и пловцу необходимо прилагать много усилий, чтобы не погрузиться в воду.

Более простыми считаются кувырки в группировке и упражнения, не связанные с подниманием ноги над поверхностью воды («челнок», «маслобойка»,

«винт», «тюлень» и др.). После их усвоения выполняются наиболее простые обороты вперед. Затем изучаются более сложные кувырки (согнувшись, прогнувшись), обороты и упражнения, связанные с подниманием ноги над поверхностью воды.

Вначале кувырки изучаются на мелком месте тесном о дно. После правильного усвоения положения согнувшись и прогнувшись кувырки выполняются скольжения от бортика и затем в плавании способом брасс, кроль на груди (кувырки вперед) и в плавании на спине (кувырки назад).

Обучать оборотам рекомендуется в скольжении на спине от бортика на глубоком месте. Учащиеся, выполнив скольжение, прогибаются и, сохраняя равновесие, по дуге скользят вниз к бортику, а в конце, замедлив движение и используя силу пловучести своего тела, скользят вверх. Если учащийся, выполнив несколько попыток, все же теряет правильное направление и выскользывает на поверхность в стороне или выполняет полукруг («выворачивается»), то следует разучивать обороты на более мелком месте с партнером. Партнер становится на дно и, поддерживая обучающегося, помогает ему описать правильный круг. В дальнейшем, для более быстрого выхода на поверхность, учащиеся во второй половине круга выполняют 1—2 гребковых движения руками одновременно. После усвоения оборота скольжения от бортика (прогнувшись, руки за головой у бедер, с гребковыми движениями) те же обороты выполняются в плавании на спине с ластами или без них.

Множество упражнений, связанных с подниманием ноги над поверхностью воды, являются производными от «мачты». Чаще всего это сочетание «мачты» с кувырками, оборотами и другими упражнениями. Поэтому вначале необходимо безукоризненно овладеть техникой выполнения «мачты». Предварительно проводятся упражнения на суше для увеличения подвижности в тазобедренных и коленных суставах (см. стр. 85).

Обучение упражнению «мачта» в воде начинается у бортика. Занимающиеся, придерживаясь одной рукой за бортик, сгибают ногу в колене, поднимают ее над поверхностью и медленно выпрямляют. После этого аналогичные упражнения проводятся на мелком месте.

помощью партнера. Партнер поддерживает только в случае необходимости. При правильном выполнении вытянутое тело лежит у самой поверхности воды, руки выполняют незаметные гребковые движения, вытянутая нога с оттянутым носком удерживается в положении «мачты» 5—10 сек.

В процессе совершенствования этого упражнения изменяются движения ног, добавляются дополнительные элементы и занимающиеся усваивают новые самостоятельные упражнения (полувинт, четверть и положение кувырка и т. п.).

На каждом занятии следует вначале повторять упражнения, изученные раньше, а затем переходить к освоению нового элемента.

Начальное обучение фигурному плаванию лучше всего проводить групповым методом, т. е. заниматься во всей группе одновременно. Перед входом в воду группа строится вдоль бортика, продельывает необходимые упражнения на суше, затем входит в воду и по команде выполняет упражнения у бортика, далее переходит на мелкую часть бассейна и т. п.

Впоследствии на занятиях следует отводить время для самостоятельной работы, чтобы каждый занимающийся смог работать над теми элементами фигурного плавания, которые у него не получаются или которые он считает нужным совершенствовать.

После изучения 3—5 упражнений целесообразно проверять, как выполняет упражнения каждый учащийся в отдельности. На проверке все занимающиеся становятся зрителями. Преподаватель по одному вызывает учеников в воду и ставит им соответствующие задачи за выполнение того или иного упражнения. Во время проверки у учеников создается ясное представление о правильности выполнения упражнений, они заимствуют друг у друга наиболее удачные варианты выполнения и т. п.

После изучения двух-трех десятков упражнений разрабатываются связки, чтобы соединить отдельные упражнения и способы плавания в цельную комбинацию.

Отдельные упражнения легче выполнять с ластами. Поэтому желательно проводить обучение сначала с ластами, затем без них.

С первых занятий выполняются и подготовительные упражнения к построению статических фигур. Цель заключается в том, чтобы подготовить обучающихся к длительному пребыванию на поверхности воды без движений. Как упоминалось выше, способность держаться на поверхности воды без движений зависит не только от умения, но и от особенностей телосложения. Так девушки имеют значительное преимущество перед мужчинами, поэтому в статических построениях на воде мужчины, как правило, не участвуют. С помощью подготовительных упражнений разучиваются различные положения на воде, быстрая смена этих положений, заметное продвижение и изменение направления тела, особенности дыхания при статических построениях и др.

На рис. 64 показаны исходные положения для построения статических фигур:

1-е положение: занимающаяся лежит на спине без движений, тело выпрямлено, таз у поверхности, голова приподнята настолько, чтобы глазами контролировать уровень ног. Кисти загребающими движениями помогают удерживать тело на нужном уровне.

2—3—4-е положения — лежать на спине с различным положением рук. С помощью загребающих движений кистями (1-е положение) занимающаяся занимает устойчивое положение у поверхности воды. Затем, сделав вдох, она медленно поднимает руки и выпрямляет их вверх (положение 2-е), в стороны (положение 3-е) или вверх-в стороны (положение 4-е).

5-е положение. То же, но развести ноги в стороны.

6-е положение. Из второго положения получившийся переворотом перейти в положение на груди, голову опустить в воду, пятки у поверхности, тело выпрямить. Продержать 10—15 сек. без дыхания.

7-е положение. Из 6-го положения гребковыми движениями дугами перевести руки к бедрам и лежать на спине до конца скольжения (5—7 сек.).

8-е положение. Сделав глубокий вдох, сгруппироваться, всплыть на поверхность и вытянуть руки вперед. Если тело уравновешено, через 7—8 сек. спокойно выпрямить ноги (6-е положение).

После того, как обучающиеся научатся легко держаться на поверхности воды без движений в различных

положениях, нужно усвоить приемы перемещения без каких-либо заметных движений.

Чаще всего применяются следующие передвижения:
 1) вправо — незаметными загибающимися движениями кистей влево; легкими изгибами туловища вправо; быстрым выпрямлением;



1



5



2



6



3



7



4



8

Рис. 64

2) влево — незаметными загибающимися движениями кистей вправо; легкими изгибами туловища влево; быстрым выпрямлением;

3) вперед — незаметными загибающимися движениями кистей к ногам; легкие движения ногами кролем;

4) назад — загибающимися движениями кистей с одной стороны к голове;

5) изменение направления ног (по кругу) достигается поворотом головы в сторону, противоположную повороту, и более спокойным выпрямлением ног.

Совместно с приемами перемещения на воде роживаются и варианты перехода из одного положения другое (например, из положения на груди в положение на спине).

Наряду с усвоением различных положений на воде обучающимся необходимо овладеть особенностями дыхания при построениях статических фигур на воде (например, задержка дыхания на вдохе, незначительный выдох, полный вдох с задержкой и т. п.).

Более успешному проведению статических построений на воде содействует предварительная гипервентиляция на суше, позволяющая увеличить длительность задержки дыхания. Поэтому занимающимся необходимо научиться делать ее как на суше, так и в воде в перерывах между упражнениями. Гипервентиляция вообще представляет собой серию глубоких частых выдохов в течение 30—60 сек. В воде же, в перерывах между упражнениями, целесообразно чередовать короткие выдохи с полными вдохами.

В дальнейшем, когда занимающиеся приобретут навыки в индивидуальном статическом плавании, в упражнениях изучаются различные статические построения и соединения.

Самые устойчивые — смешанные соединения. Объясняется тем, что центр пловучести человека находится выше центра тяжести, в результате чего пловцы имеют тенденцию погружаться. В смешанных соединениях пловцы поддерживают друг друга за ноги, в результате с чем исчезает вращательный момент, вызывающий погружение ног в воду. Более трудные в фигурном плавании соединения с помощью ног, так как стопы не дают гибкостью и подвижностью кистей.

После разучивания соединений можно приступить к построению фигур из 3—4 пловцов, затем постепенно количество их увеличивать и усложнять построения. Когда отдельные фигуры будут усвоены, можно приступить к изучению различных связей, т. е. плавания с переходом от одной фигуры к другой.

Прежде чем разучивать какую-либо фигуру, преподаватель должен показать ее занимающимся на рисунке или фотографии. После этого построить фигуру на суше на ровном месте, определить место каждого пловца, размеры фигуры и т. п. Когда фигура построена

строена, участники по очереди покидают свое место в фигуре, смотрят со стороны на общий вид фигуры, возвращают свое место в построении и определяют на глаз расстояние к ближайшим соседям в фигуре с тем, чтобы в воде правильно ориентироваться.

Построению фигур в воде следует обучать на мелководном месте, чтобы занимающиеся во время объяснений перебивов могли стать на дно, отдохнуть и проделать вентиляцию легких.

В связи с тем, что фигуры в воде строятся в горизонтальной плоскости, а участники не всегда могут приподнять голову над водой и проверить свое положение и симметричность фигуры, преподавателю рекомендуется иметь помощника из участников. Помощник во время построения фигур находится в воде. По указанию преподавателя он поправляет руками отдельные звенья фигуры и передает замечания преподавателя с более короткого расстояния.

Фигуры строятся на суше и в воде несколько раз, пока участники не научатся соблюдать должную симметрию построения. Статические построения в воде необходимо сочетать с подвижными упражнениями, иначе участники в воде озябнут и у них к построениям пропадет интерес.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

В фигурном плавании, и особенно в массовых выступлениях, где необходимо выполнять движения согласованно, в определенном темпе и ритме, применяется музыкальное сопровождение. Оно придает выступлению определенную направленность и выразительность, способствует слаженности общего рисунка.

Выполнение плавательных движений под музыку имеет большое значение в тренировочном процессе по плаванию. Музыка развивает у занимающихся умение выполнять движения соразмерно, ритмично, акцентировать главную фазу в цикле движений и чередовать напряжение с расслаблением. Выбор музыкальных произведений, а также регулирование скорости на проигрывателе дает возможность изменять определенный темп, что позволяет изменять частоту движений для пловцов различной подготовленности.

Подбор музыки. Музыкальные произведения, применяемые в фигурном плавании, должны быть равномерными, с постоянным ритмом, соответствующим темпу плавательных движений. Частота движений у пловца в среднем равна одному движению в секунду (правильно такой темп имеют мелодии вальса, гавота, польки в грамзаписи при оборотах от 68 до 78 в минуту). Ударения и фразы музыкального произведения должны быть простыми, легко различимыми, чтобы пловец мог легко воспринимать ритм. Следует учитывать и то, что движения легче выполнять под знакомую мелодию с несложной оркестровкой. Упражнения в фигурном плавании чаще всего выполняются в ритме вальса, мазурки (на $\frac{3}{4}$), польки ($\frac{2}{4}$), гавота и т. д. (на $\frac{4}{4}$).

Самым удобным музыкальным сопровождением является грамзапись, скорость которой легко регулируется.

Обучение плаванию под музыку. При обучении фигурному плаванию на первых же занятиях необходимо с изучением способов плавания и упражнений одновременно уделить внимание усвоению ритма движений и их выполнению под музыку. Прежде всего надо внимательно прослушать музыкальное произведение. Затем следует предложить занимающимся проделать ряд упражнений на суше, попутно объясняя музыкальные термины. Такими упражнениями могут быть следующие:

1. Определить хлопком начало и конец такта, предложения и периода (рис. 65).

2. Ходить по бортику в такт музыки.

3. Ходить по бортику в такт музыки, имитируя движения руками, как в способах кроль и брасс.

4. Чередовать гребковые движения руками способами кроль на груди и на спине, брасс, на боку, баттерфляй. Например: на два такта гребок правой и левой рукой на два такта — гребок брассом и т. п., включая другие способы плавания и чередуя их в различной последовательности и различное количество тактов.

5. Передавать мяч или другой предмет под музыку.

Выполнение подобных упражнений на суше должно быть связано с формой музыкальных произведений, мелодией и динамикой. Это приучает занимающихся соразмерять движения с музыкальной фразой или

время по времени, т. е. определенное количество движений. Например: 1-я и 3-я фразы — имитация движений руками кролем, 2-я и 4-я фразы — брассом, 5-я — приседание и выпрямление. Второй пример: 1-е предложение — ходьба на расстояние 6 м, имитируя движениями руками кролем; 2-е предложение — ходьба по кругу (один круг), имитируя руками движения брассом; 3-е предложение — ходьба по кругу в другую сторону с движениями руками способом на боку; 4-е предложение — ходьба 6 м (к исходному пункту) с движениями руками способом баттерфляй.

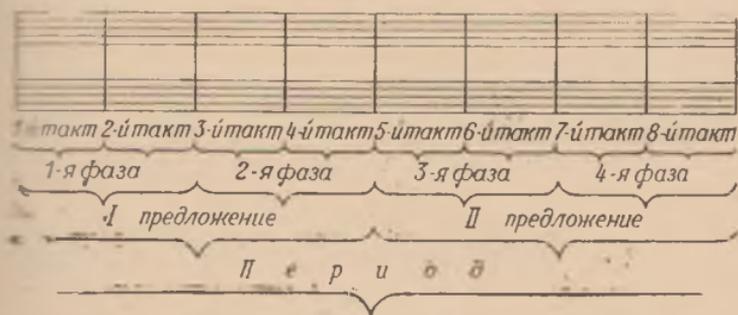


Рис. 65

В зависимости от мелодии изменяется и характер движений. Например: под вальс движения выполняются плавно, мягко; под польку — более резко, оживленно, акцентируя движения в одной из фраз.

Упражнения, связанные с музыкальной динамикой, должны быть построены на различии динамических оттенков мелодии. Изменяя характер движений в зависимости от силы звучания музыки, занимающиеся придают им выразительность и эмоциональную окраску. Например: в местах слабого звучания мелодии упражнения выполняются тихо, спокойно; в местах сильного звучания — более оживленно; в тихих местах мелодии — движения рук брассом; в громких — баттерфляем

После того, как обучающиеся усвоят согласование движений на суше, можно переходить к выполнению подобных движений в воде. Нужно помнить, что в воде подобные движения выполняются несколько медлен-

нее, чем над водой. Поэтому усваивать гребковые движения рекомендуется в воде, стоя на мелком месте. Затем следует согласовать с музыкой движения ног, опираясь руками о бортик или доску. После этого движения согласуются с ритмом музыки под счет руководителя в таком порядке (рис. 66, а, б):

1. Плавание в медленном темпе кролем на груди. Руки заканчивают гребок на первый (основной) удар в каждом такте. Удар ног в шестиударном кроле совпадает с каждым счетом вальса.

2. То же, но кролем на спине.

3. Плавание в медленном темпе способом брасс.

<p>Кроль</p> <p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Левая рука Правая рука Ноги</p>	<p>гребок пронос</p> <p>правая, левая, правая</p>	<p>пронос гребок</p> <p>левая, правая, левая</p>	<p>гребок пронос</p> <p>правая, левая приввля</p>	<p>пронос гребок</p> <p>левая, пр левая</p>
<p>Брасс</p> <p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Руки Ноги</p>	<p>гребок, пр подтягивание, толчок</p>		<p>гребок, пр подтягивание, толчок</p>	
<p>На фокю</p> <p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Нижняя рука Верхняя рука Ноги</p>	<p>гребок, пр пронос, гребок подтягивание, толчок</p>		<p>гребок, пр пронос, гребок подтягивание, толчок</p>	

Рис. 66, а

Гребок руками делать на один такт. Толчок ногами, движение руками вперед и скольжение — на второй

4. То же, но брассом на спине.

5. Плавание способом на боку. Гребок нижней рукой и движение верхней рукой над поверхностью выполняются на один такт. Гребок верхней рукой; движение нижней рукой вперед, подтягивание ног и толчок — на второй такт.

6. Плавание способом баттерфляй.

<p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Баттерфляй (раздельный)</p> <p>Руки Ноги</p>		<p>гребок, пронос</p> <p>подтягивание, толчок</p>	<p>гребок, пронос</p> <p>подтягивание, толчок</p>
<p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Баттерфляй (слитный)</p> <p>Руки Ноги</p>		<p>толчок</p> <p>гребок, пронос</p> <p>подтягивание, толчок</p>	<p>гребок, пронос</p> <p>подтягивание</p>
<p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Брасс (раздельный)</p> <p>Руки Ноги</p>		<p>гребок, пронос</p> <p>1-й удар, 2-й удар</p>	<p>гребок, пронос</p> <p>1-й удар, 2-й удар</p>
<p>Счет $\frac{3}{4}$</p> <p>Брасс (слитный)</p> <p>Руки Ноги</p>		<p>гребок, пронос</p> <p>1-й удар</p> <p>2-й удар</p>	<p>гребок, пронос</p> <p>1-й удар</p> <p>2-й удар</p>

Рис. 66, б

7. Разучивание скольжения и поворотов на определенное количество ритмичных ударов.

8. Плавание различными способами, чередующееся с нырянием на 2, 3, 4-й счеты. После ныряния следует всплыть на поверхность и, не нарушая темпа, плыть в такт музыке.

9. Плавание различными способами, выполняя по одному, два счета кувырки, повороты и т. п.

10. Плавание, чередуемое с различными фигурами на воде, на 4—12 тактов.

11. Плыть, меняя способы в произвольном порядке.

ОБУЧЕНИЕ СОГЛАСОВАННОМУ ДЕЙСТВИЮ УЧАСТНИКОВ МЕЖДУ СОБОЙ И С МУЗЫКОЙ

Когда группа в целом научится сочетать движения с ритмом музыки, усвоит варианты измененных способов плавания и различных индивидуальных упражнений, следует уделить внимание согласованию движений между пловцами. Вначале движения проводятся под музыку двумя-тремя пловцами, постепенно количество занимающихся увеличивается, и через несколько человек выполняет упражнение вся группа. Вначале в групповом плавании подаются команды в такт музыке («Левой!», «Правой!», «Поворот!», «Ноги!» и т. п.). В плавании сразу же следует четко придерживаться ритма движения, в противном случае упражнение теряет смысл. Занимающиеся должны знать, с какой руки начинать движение, на сколько тактов скользить, останавливаться и делать другие движения. Если поворот или скольжение от бортика выполняется несогласованно, то данный элемент разучивается отдельно.

Ниже приводятся упражнения для разучивания согласования движений под музыку в групповой плавании:

1. Плавание по два, три человека один за другим различными способами.

2. Плавание по два, по три в линию.

3. Плавание по два, по три «гуськом», захватив друг друга руками или ногами.

4. Разучивание согласованного скольжения от бортика, выхода на поверхность воды и одновременно начала гребковых движений.

5. То же, но с поворотом у бортика.

Далее следуют упражнения, выполняемые по команде всей группой в ширину бассейна:

1. Плавание в линию в одну сторону бассейна кролем, обратно брассом и т. п., каждый раз меняя способы.

2. Плавание в линию, чередуя способы через два-четыре такта.

3. Выполнить два предыдущих упражнения, но с поворотами.

4. Плавание с доской в линию, с движениями ног способом кроль, брасс и на боку.

Знаки в обозначениях:

— — — — — пройденный путь
..... предстоящий путь



Рис. 67.

5. Встречное плавание. Занимающиеся делятся на две шеренги, которые располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу шеренги плывут к центру и, пересекаясь, продолжают движение до противоположного бортика (рис. 67).

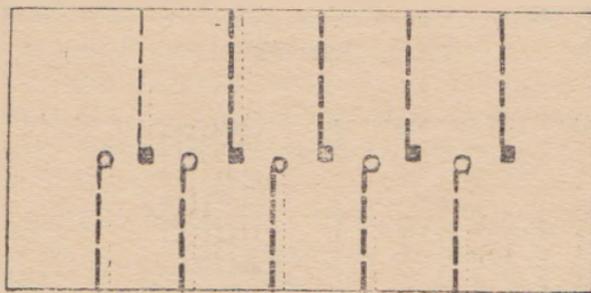


Рис. 68

6. Плавание в линию «винтом». С каждым гребковым движением пловцы переходят из положения на груди в положение на спине и наоборот.

7. Плавание в линию с поворотом в центре на 180° (рис. 68).

8. Плавание в линию, изменяя направление движения в центре в противоположную сторону (рис. 69).

9. Плавание в линию с поворотом в центре на 90° переходом в колонну по одному и обратно в линию (рис. 70).

10. Плавание в линию с выполнением в центре сальто вперед или назад (рис. 71).

11. Плавание в линию с поворотом на 90° в колонну по одному и затем в круг (рис. 72).



Рис. 69

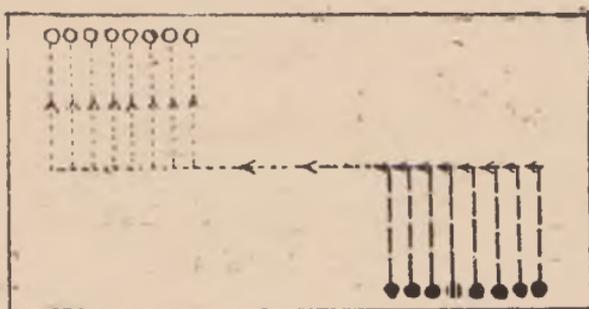


Рис. 70

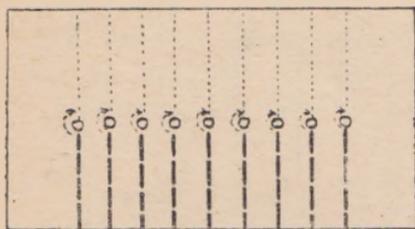


Рис. 71

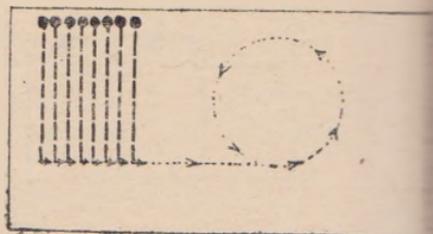


Рис. 72

После обучения согласованному плаванию различными способами и построениями в ширину бассейна следует проводить плавание вдоль бассейна, соединяя

...ые упражнения в цельные композиции, заменяя
... построение другим. Вначале такие композиции за-
...ют около минуты и включают 3—4 перестроения,
... затем усложняются и увеличиваются до 3—4 мин.

Примерная композиция для 8 человек, рассчитанная
...знуту:

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны по
...му и на каждые два такта музыки начинают по-
...но (из каждой колонны по одному).

2. После скольжения (включая полет в воздухе) за-
...ющиеся выходят на поверхность воды в положе-
... левая рука впереди, правая у бедра.

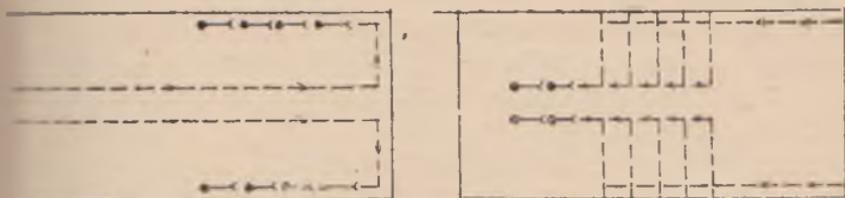


Рис. 73

3. Плавание способом кроль. Число счетов должно
...ваться количеству участников, оставшихся на бор-
... умноженному на два (чтобы старт приняли все
... колонны). Затем, проделав еще 4 гребка (вре-
... скольжения последнего стартующего), занимающи-
... переходят на каждые два счета из положения на
... в положение на спине и т. д. до конца бассейна.

4. Одна колонна поворачивается направо, вторая —
... влево, и колонны плывут кролем на груди к противо-
...жным бортикам. Выполнив еще один поворот в
... бассейна, занимающиеся плывут вдоль бортика
...сом (рис. 73).

5. На середине боковых бортиков занимающиеся
...ворачиваются и плывут к центру кролем.

6. В центре занимающиеся поворачиваются на 90°
... плывут брассом в две колонны по одному, взявшись
... за руки, к бортику, с которого стартовали.

В заключение следует подчеркнуть, что в одних уро-
... фигурного плавания больше внимания уделяется
... упражнениям, в других — другим, но на каждом
... повторяются почти все пройденные упраж-

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Методика проведения занятий по фигурному плаванию с детьми основана на общих методических положениях, однако в ней имеются некоторые особенности.

Систематические занятия по плаванию надо начинать в детском возрасте, так как они благотворно влияют на физическом развитии детей. Разнообразие плавательных упражнений, особенно в фигурном плавании, позволяет строго дозировать нагрузку и подбирать упражнения, содействующие гармоничному физическому развитию детей.

Работа с детьми налагает немалую ответственность на тренера, как на воспитателя. Он обязан требовать выполнения всех своих указаний и, вместе с тем, быть чутким и внимательным к различным проявлениям детского характера, правильно понимать и вовремя воспитывать каждого в отдельности. Если коллектив будет часто меняться, то достигнуть серьезных успехов в фигурном плавании почти невозможно.

Тренер должен постоянно поддерживать интерес детей к фигурному плаванию и включать в занятия интересные и разнообразные упражнения, увлекательные игры. Во время занятий тренер обязан внимательно следить за настроением учеников, чтобы своевременно менять упражнения или возобновлять интерес веселой шуткой. Дети очень любят соревнования и с удовольствием участвуют в них, даже в тех случаях, когда задания не подготовлены. Соревнования детей большей частью следует проводить на правильность и точность выполнения того или иного упражнения.

Дети меньше, чем взрослые, способны к аналитической критической оценке своих действий. Поэтому им надо преподносить упражнения в более простой форме и в случае необходимости, повторять их несколько раз.

В учебной работе с детьми должен преобладать наглядный метод обучения. Прежде чем усваивать то или иное упражнение, детям необходимо его увидеть в быкоризненном исполнении.

В уроках фигурного плавания с детьми широко применяются дополнительные физические упражнения, действующие всестороннему физическому развитию детей и выработке специальных качеств, необходимых для

квалифицированным пловцам. С этой целью применяют самые разнообразные упражнения на суше (аэробические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, лазание, походы и др.) и в воде (плавание различными способами, прыжки в воду, игры и др.), доступные в детском возрасте.

Важно помнить, что основой фигурного плавания является спортивное плавание. Поэтому даже на специализированных занятиях по фигурному плаванию необходимо уделять много времени общеплавательной подготовке — совершенствованию техники способов плавания, скорости и выносливости.

В занятиях надо строго регулировать дозировку, интенсивность и общее время проведения занятий с детьми, помня о том, что большие напряжения и утомления в этом возрасте противопоказаны.

Организм ребенка более чувствителен к температуре воды, чем организм взрослого, поэтому время пребывания в воде следует ограничивать, а малоподвижные упражнения чередовать с более подвижными. Занимаясь в воде ниже 20°, особенно в ветреную погоду, следует.

Требования к состоянию здоровья занимающихся, обязательному контролю, предупреждению заболеваний и т.д. те же, что и в спортивном плавании.

Для более успешной воспитательной работы надо установить тесный контакт между тренером, родителями и школой. Уверенность родителей в том, что их дети заняты полезным делом, гарантирует долговременное и систематическое посещение бассейна учениками.

Составляя программу и определяя методику проведения занятий, необходимо учитывать пол и возраст детей. При большом количестве обучающихся деление на возрастные группы производится более тщательно. При меньшем количестве можно комплектовать группы по возрастам — 8—12 лет и 13—16 лет. Учитывая то, что в фигурном плавании проводятся преимущественно коллективные выступления, при комплектовании групп надо подбирать обучающихся примерно одного роста.

В группы следует принимать преимущественно девочек и девушек, так как в силу анатомо-физиологических особенностей и психологических свойств большинство упражнений фигурного плавания им доступнее. Комп-

лектовать постоянные группы из мальчиков или юношей не целесообразно. Правда, в фигурном плавании есть ряд упражнений, которые успешно могут выполнять мальчики и юноши (например, индивидуальные упражнения, парное и групповое плавание с выполнением индивидуальных упражнений, построения и перестроения на воде, фигурная маршировка на воде). Эти упражнения можно включать в занятия по плаванию мальчиками и юношами. Через некоторое время наиболее способных выделить в группу и отдельно подготавливать их к выступлению.

Последовательность изучения элементов фигурного плавания с детьми в основном та же, что и со взрослыми.

Обучение отдельным статическим упражнениям на воде начинается в младшем возрасте, но групповые статические построения на воде проводятся с девушками 13 лет и старше. Вначале занимающиеся овладевают простыми элементами, причем в одной фигуре участвует не более 6 человек. Затем построения постепенно усложняются, увеличивается количество участников, разучиваются связки — переходы от одного построения к другому. Такая осторожность необходима в связи с тем, что сложные построения связаны с длительным пребыванием в воде и, кроме того, требуют длительной задержки дыхания.

Особенно успешно дети овладевают индивидуальными упражнениями. Они их воспринимают как игру, в большинстве случаев результат действия (перекувыркнуться, поднырнуть и т. п.) их больше занимает, чем качество выполнения. Поэтому тренеру следует обращать внимание на чистоту исполнения. Нужно терпеливо и доходчиво разъяснять упражнения по нескольку раз, и если нужно, то повторять их на суше.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Художественное оформление выступлений по фигурному плаванию имеет большое значение. Правильно подобранные костюмы для участников, дополнительное цветное освещение, красочное оформление места выступления

выступлений придают выступлению яркость и выразительность.

Костюмы участников. Как правило, применяются яркие плавающие костюмы, состоящие из купальника и шапочки. Купальники применяются одноцветные и разноцветные (спина и грудь разных цветов), закрывающие спину. Самые удобные шапочки — резиновые.

В зависимости от программы выступления костюмы участников могут быть разные — у первых номеров одного цвета, у вторых — другого.

В массовых выступлениях на открытых водоемах костюмы могут быть трех и четырех цветов. Большой эффект производит быстрая смена цветов, что достигается изменением положения на груди и на спине.

Освещение. Хороший световой эффект достигается применением прожекторов, особенно с цветными дисками. Такое освещение направляет внимание зрителей на наиболее освещенное поле, а цветные диски придают выступлению красочность и выделяют ту или иную фигуру соответствующим цветом.

Обычно бассейны не снабжены сложной осветительной аппаратурой, поэтому здесь должно прийти на помощь искусство электромонтера. Для быстрой смены цветов лучше всего применять прожектор с цветным диском, который можно соорудить самим или взять в аренду во время выступления в местном театре. Если это невозможно, то следует выкрасить стекла прожектора в различные цвета.

Управлять освещением надо с одного места. Обычно поручают участнику, хорошо знакомому с планом выступления. Очень важно предварительно ознакомиться с переключением освещения во время репетиции выступления, в соответствии с отметками об освещении того или иного номера, сделанными в программе.

На открытых водоемах поле выступления обрамляют цветными флажками на поплавах, что создает своего рода сцену. Выступление, проводимое вечером, освещать автомобильными фарами.

Инвентарь. В фигурном плавании нет специального инвентаря. Иногда по ходу выступления (преимущественно показательного) возникает необходимость при-

менять те или иные предметы, которые заранее трудно предугадать.

Часто в фигурном плавании применяются ласты, изготовленные из эластичной резины. Ласты, одетые на ноги, представляют собой как бы продолжение стопы. Они служат для более быстрого продвижения в воде при движениях ногами способом кроль. Применяются ласты при выполнении индивидуальных упражнений в сочетании с плавательными движениями, а также в групповых построениях и перестроениях.

Иногда, если выступление носит инсценировочный характер, применяется шланг с бранспойтом, который подключается к водопроводному крану и подводится под водой. Цветной свет, отражаясь и переливаясь в брызгах, создает очень красивое зрелище. Часто отдельные номера, в особенности начало выступлений, проводятся без электрического освещения с факелами, бенгальскими огнями или обычными карманными фонариками в водонепроницаемой упаковке.

В показательных выступлениях применяются «мостики» из легких обручей или кругов, которые выносятся на дне в определенном месте и в нужный момент поднимаются и удерживаются частью пловцов. На помосте, как на арене, выполняются сольные акробатические этюды.

Реже применяются цветные флажки, ленты, и т. п., которые служат для более четких очертаний границ в статических построениях.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИГУРНОМУ ПЛАВАНИЮ

Занятия по фигурному плаванию можно организовывать при любом физкультурном коллективе, где культивируется плавание и имеется достаточное количество опытных пловцов. Им могут заниматься все, кто обладает навыками плавания; следовательно, фигурному плаванию должен предшествовать период обучения плаванию вообще.

В процессе обучения спортивному плаванию обучающиеся приобретают необходимые навыки, которые

являются основой фигурного плавания. Вместе с тем, включение различных упражнений фигурного плавания в учебно-тренировочный процесс расширяет двигательные способности занимающихся, прививает уверенность в владении своим телом в воде, оживляет и разнообразит занятие, т. е. способствует обучению спортивному плаванию.

Таким образом, простейшие навыки фигурного плавания занимающиеся должны приобретать параллельно с навыками спортивного плавания. Такая форма начального обучения наиболее целесообразна. Дальнейшее совершенствование в фигурном плавании требует дополнительных занятий, формы которых в основном относятся к трем видам:

1. Проводить совместно занятия по фигурному и спортивному плаванию, т. е. систематически включать элементы фигурного плавания, можно в уроки с группами самой различной подготовленности.

В конце каждого занятия фигурному плаванию отводится 15—20 мин. На тренировках, посвященных активному отдыху, фигурное плавание проводится в течение всего урока.

2. Занятия по фигурному плаванию периодически включаются в учебно-тренировочный процесс в тех случаях, когда необходимо подготовить выступление. Если подготовка проводится впервые, то занятиям по фигурному плаванию отводится большая часть времени, так как необходимо с занимающимися пройти всю программу обучения фигурному плаванию. При повторных подтяжках занятиям по фигурному плаванию отводится лишь столько часов, сколько необходимо для повторения ранее пройденного материала, а также разучивания новых упражнений и комбинаций.

3. Постоянные занятия по фигурному плаванию организуются в тех физкультурных коллективах, где есть достаточное количество спортсменов с определившейся склонностью к фигурному плаванию. На этих занятиях обязательно отводится время и на совершенствование техники спортивного плавания.

Ниже приведено примерное распределение учебного материала по фигурному плаванию на 20 занятий, в каждом из которых 20 мин. отводится фигурному плаванию.

1—5-й уроки отводятся изучению элементов и способов фигурного плавания отдельно каждым занимающимся. В эти уроки включаются следующие упражнения:

1. Плавание кролем и брассом с высоко поднятой головой и бесшумными движениями рук и ног. Плавание на спине ногами вперед.

2. Повороты направо, налево и кругом во время движения.

3. Чередование способов плавания кроль на груди и на спине, брасс и кроль на груди, брасс и баттерфляй.

4. Индивидуальные упражнения: кувырки вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись.

5. Лежа на спине, руки у бедер или вверх, отводить вправо и влево, изменяя направления движения ног.

6. Упражнения на суше и в воде для освоения согласования движений со счетом, ударами и музыкальным сопровождением.

В первых занятиях руководитель может определять темп счетом или стуком, который хорошо слышен в воде и на поверхности (например, о металлические ступени лестницы, спускающиеся в воду, или о металлическую трубу, специально помещенную в воду). На последующих занятиях необходимо выполнять упражнения с музыкальным сопровождением.

6—10-й уроки отводятся согласованию плавательных движений двух пловцов, совершенствованию более сложных индивидуальных упражнений, а также согласованию движений с музыкой. Указанные задачи решаются с помощью следующих упражнений:

1. Плавание попарно рядом или «гуськом», согласуя между собой гребковые и подготовительные движения руками.

2. Индивидуальное и парное плавание, согласуя движения руками и ногами с музыкой.

3. Плавание попарно, чередуя различные способы плавания (кроль на груди и на спине, брасс и кроль на груди, брасс и баттерфляй и т. д.).

4. Плавание попарно с поворотами.

5. Совершенствование более сложных индивидуальных упражнений.

6. Парные упражнения («тюлень», «нырок», «мельница» и др.).

7. Статические фигурные построения на воде. Образование круга, квадрата. Разучивание соединений между пловцами, удерживающими друг друга руками, ногами.

11—15-й уроки отводятся согласованию плавательных движений нескольких участников, а также согласованию отдельных индивидуальных упражнений с различными способами плавания и дальнейшему совершенствованию чувства музыкального ритма:

1. Различное сочетание способов плавания и индивидуальных упражнений.

2. Дальнейшее совершенствование чувства музыкального ритма. Разучивание поворотов скольжения, индивидуальных упражнений на определенное количество тактов.

3. Согласование плавательных движений нескольких участников, строго соблюдая определенное построение и ритм под музыку.

4. То же, чередуя способы плавания.

5. То же, изменяя направление движения.

6. То же, включая индивидуальные упражнения.

7. Статические фигурные построения: «аккордеон», «малый и большой «цветок» и т. п. Переход от одной фигуры к другой.

16—20-й уроки отводятся изучению более трудных индивидуальных и групповых упражнений, сочетанию отдельных упражнений, способов плавания и статических построений в цельную согласованную композицию:

1. Изучение и совершенствование индивидуальных и групповых упражнений.

2. Изучение различных вариантов согласованного входа в воду и выхода из нее.

3. Сочетание отдельных способов плавания и отдельных упражнений в слитную композицию, соблюдая музыкальный ритм.

4. Совершенствование статических построений и переходов от одного построения к другому.

На последних занятиях определяется склонность отдельных пловцов к тому или иному виду фигурного

плавания (индивидуальным, парным упражнениям или к статическим построениям). Поэтому в дальнейшем углубленное совершенствование отдельных элементов и упражнений фигурного плавания, разучивание отдельных композиций проводится с занимающимися раздельно.

В виду большого разнообразия средств фигурного плавания и необходимости усваивать некоторые упражнения самостоятельно руководитель обязан контролировать, как усваивается учебная программа. Для этого время от времени он проводит контрольные испытания, отводит для этого часть урока или урок полностью.

В каждом занятии повторяется пройденный материал. Рекомендуется демонстрировать отдельные удачно выполненные упражнения тем или иным пловцом. Это содействует выработке одинакового стиля при исполнении упражнений всей группой, что очень важно для зрелищного восприятия.

Перед занятиями необходимо проводить комплекс специальных упражнений на суше. В противном случае целый ряд индивидуальных и групповых упражнений будет усваиваться очень медленно и с большими трудностями. Например, самое простое по форме упражнение «мачта» не может быть правильно выполнено, если у занимающихся не развита подвижность тазобедренных суставов.

Ниже приводится примерный комплекс специальных упражнений на суше.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ И ГИБКОСТИ ТУЛОВИЩА

1. Круговые движения туловищем из различных исходных положений (рис. 74).

2. Наклоны туловища назад с различными исходными положениями рук и ног (рис. 75).

3. Наклоны туловища назад, опираясь руками на стенку (рис. 76).

4. Лежа на спине с поднятыми вертикально ногами опускать ноги в стороны и поднимать в исходное положение (рис. 77).

5. Лежа на спине, руки в стороны, прогнуться, напрягая мышцы спины (рис. 78).



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ
В ГОЛЕНОСТОПНЫХ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭЛАСТИЧНОСТИ СВЯЗОК
МЫШЦ НОГ**

1. Стоя на коленях, руки в упоре сзади, наклоняясь назад, отрывать колени от пола (рис. 79).

2. Пружинистые наклоны вперед, касаясь ладонями, а затем локтями пола (рис. 80).



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

3. Маховые движения ног, опираясь рукой о стену (рис. 81).

4. В полушпагате наклоны туловища назад, меняя положение рук (рис. 82).

5. «Шпагат» (рис. 83).

6. Лежа на спине, поочередно поднимать ноги (рис. 84).



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

7. Лежа на груди, попеременно поднимать ноги вперед (рис. 85).

МАССОВЫЕ ВОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

В нашей стране массовые спортивные праздники и выступления стали всенародными. Демонстрация силы, ловкости и красоты привлекает сотни тысяч зрителей. Хорошо организованные выступления способствуют пополнению рядов физкультурников и спортсменов новыми кадрами, желающими заниматься и стать такими же сильными, ловкими, закаленными.

Массовые водные праздники должны служить не только средством пропаганды плавательного спорта, но и содействовать активному отдыху самых широких слоев населения. Берега многочисленных рек, озер и морей нашей страны в летние месяцы усеяны миллионами отдыхающих, которые вначале робко, а затем с энтузиазмом примут участие в различных аттракционных эстафетах, играх и развлечениях, включенных в программу водных праздников.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОДНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Водные праздники обычно проводятся в дни всеобщих торжеств, в различные юбилейные даты и в дни крупных соревнований. Выступления готовятся во многих физкультурных коллективах задолго до проведения водного праздника. Вышестоящие физкультурные организации привлекают специалистов для разработки программы праздника и рассылают ее физкультурным ор-

организациям, отмечая, в каком номере программы участвует данная организация.

Программа водных праздников обычно состоит из разделов:

- 1) агитационный;
- 2) спортивный;
- 3) показательные выступления;
- 4) массовые игры и развлечения.

В 1-й раздел включаются:

- а) массовые заплывы;
- б) массовые выступления на воде.

Во 2-й раздел входят:

- а) спортивное плавание;
- б) спортивные и комические прыжки в воду;
- в) водное поло.

3-й раздел содержит:

- а) фигурное плавание;
- б) инсценировки.

В 4-й раздел включаются:

- а) массовые игры на воде;
- б) комические эстафеты;
- в) развлечения, аттракционы.

Ниже описаны отдельные номера программы.

Массовые заплывы. В массовых заплывах участвует большое количество занимающихся, которые плывут в определенном порядке с соответствующим оформлением. Обычно проплыв начинается с бортов судна или отдаленного берега и проводится по направлению к зрителям.

Во время плавания участники сохраняют равнение определенное расстояние в шеренгах и колоннах, плывут бесшумно, без выноса рук (брассом или смешанным способом — руки брассом, ноги — на боку (ножницами)). Спортивная форма одинакова у всех участников.

Во время показательных проплывов на различных звуковых приспособлениях устанавливают транспаранты, монтажи эмблем, гербов, которые участники перетягивают перед собой.

Массовые выступления на воде проводятся преимущественно в открытых водоемах. Они отличаются от показательных построений и перестроений фигурного плавания, проводимых в бассейнах, простотой построения и значительно меньшим количеством перестроений.

Это понятно, так как в больших открытых водоемах главным условием показательного выступления является его массовость. В массовых выступлениях обычно применяется плавание способом брасс, так как он позволяет хорошо слышать команды, ориентироваться на поверхности воды — соблюдать равнение и расстояние. Пловцы, не владеющие брассом, могут плыть смешанным способом — руки брассом, ноги — на боку (ножницами). Главное в таких выступлениях: при продвижении — равнение в шеренгах и колоннах, при построениях фигур — ясное очертание границ фигуры и соблюдение ее пропорций и симметрии.

При подготовке массовых выступлений в открытых водоемах нужно учитывать следующее:

- 1) место выступления;
- 2) количество спортсменов и их квалификацию;
- 3) средства безопасности;
- 4) костюмы и инвентарь для оформления;
- 5) звуковое оформление.

Выступления можно проводить на озерах, у берегах моря, в бухтах и заливах рек, где нет течения, водоворотов и значительных волн. При подборе мест для выступления надо учитывать его глубину, подступы к водоему, состояние поверхности воды, расположение мест зрителей. Содержание выступления зависит от глубины водоема. На мелких местах (до 1,5 м) можно выполнять упражнения с опорой о дно. На глубоких местах выступление составляется из плавательных упражнений или используются поддерживающие средства. Большое значение для организации начала выступления имеет подход к воде, к берегу. Покатный берег можно использовать для предварительного построения перед заходом, организованного входа в воду всей команды одновременно. Обрывистый берег несколько усложняет начало выступления, так как необходимо подавать команду каждой шеренге в отдельности, а также хорошо продумать использование поддерживающих средств.

Чтобы команды держали равнение, места старта должны находиться на одной линии. Эффектней всего стартовать с борта баржи или корабля, на определенном расстоянии от зрителей. При этом зрители не наблюдают за начальным построением и видят лишь

это относится к выступлению. Высокий борт корабля скрывает также вспомогательный инвентарь.

Места зрителей должны располагаться на возвышении, чтобы лучше было видно выступление. Все фигуры на воде надо располагать основанием к зрителям, при этом следует учитывать расстояние до зрителей. На большом расстоянии от зрителей воспринимаются не отдельные детали выступления, а все действие коллектива в целом — слаженность действий, симметричность построений и равнение. Необходимо учитывать также фокусное искажение некоторых фигур. Прямоугольник 1, показанный на рисунке 86, на определенном расстоянии будет выглядеть, как квадрат 2, если он расположен к зрителям короткой стороной.

При подготовке выступления важно учитывать количество участников и их квалификацию, от чего зависит сложность проводимых упражнений. Если в выступлении участвует много физкультурных коллективов (не-

сколько сот пловцов), то на воде можно строить (с помощью ярко выкрашенных поддерживающих средств) геометрические фигуры и писать слова на большом расстоянии от зрителей. Сначала построения и отдельные упражнения разучиваются отдельно в каждом физкультурном коллективе. Затем проводится одна-две сводные репетиции с участием всех коллективов.

Выступления немногочисленного состава участников проводятся на сравнительно близком расстоянии от зрителей и преимущественно включают в себя изменения направления движения линий.

При организации выступления нужно принимать меры безопасности. На определенном расстоянии от участников должны следовать лодки специальной службы. Иногда при массовых выступлениях применяются поддерживающие средства, которые находятся у участников, расположенных по краям построения. Прежде чем проводить выступление, необходимо проверить состоя-

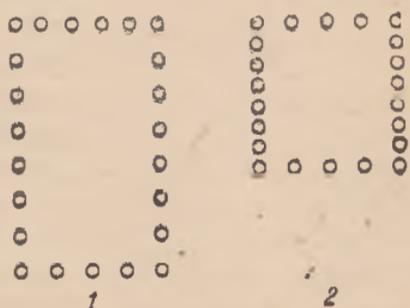


Рис. 86

ние дна, глубину в различных местах, в особенности в местах старта.

Оркестр или радио лучше всего располагать на некотором расстоянии от участников и зрителей. Желательно устанавливать одну радиоточку, так как с разных расстояний звук доходит в разное время и действия участников расходятся с восприятием музыки зрителями. Музыка должна быть бодрая, но не быстрая, в темпе гребковых движений.

При выполнении упражнений необходимо пользоваться подсчетом и командой. Поэтому руководитель должен находиться на близком расстоянии от исполнителей

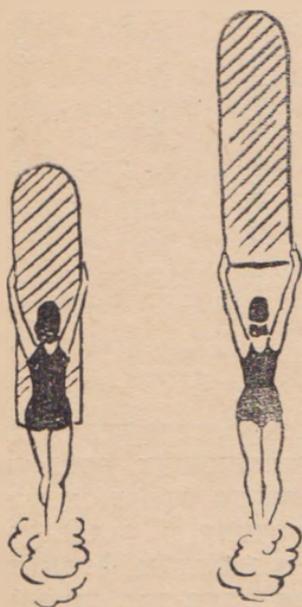


Рис. 87

на лодке, на борту судна или непосредственно в постановке, в таком месте, с которого хорошо контролировать выступление. Костюмы участников, как женщин, так и мужчин, должны состоять из купальников и трусиков яркой окраски, хорошо различимой на расстоянии. Разные оттенки и цвета купальников и костюмов позволяют изображать на воде различные красочные предметы, значки, эмблемы и т. д. Для быстрого изменения цвета часто используют купальники разного цвета на груди и спине и двусторонние цветные значки или круги. Такая быстрая смена цветов, совместно с быстрым перестроением участников, позволяет незаметно изменить

одно цветное изображение другим и вызывает большой интерес у зрителей.

Поддерживающие доски, применяемые на выступлениях, несколько длиннее тренировочных. Для сохранения линий необходимая их длина регулируется большим или меньшим захватом руками (рис. 87).

Часто в массовых выступлениях на воде используются транспаранты, монтажи эмблем, гербы, установленные на различных пловучих приспособлениях. Участники двигают впереди себя.

Чтобы четко организовать выступление и уяснить его отдельные моменты, необходимо иметь план-сценарий, в котором предусматриваются логичная смена упражнений, быстрота этой смены и художественное оформление. План-сценарий учитывает реальные условия, в которых будет проводиться данное выступление (размеры площади выступления, места выхода и ухода участников, размещение зрителей и др.).

План-сценарий должен иметь определенную целенаправленность: демонстрация спортивного мастерства, идейная направленность и т. п.

Массовые выступления на воде обычно заканчиваются играми с участием большого количества участников, комическими эстафетами, перетягиванием каната на мелком месте и массовыми развлечениями на берегу. В развлечениях участвуют как участники, так и зрители.

Спортивное плавание проводится на специально оборудованных водных базах с ясно очерченными границами поля, при наличии стартовых мест и дорожек.

В программу спортивного плавания включаются:

а) заплывы на побитие рекордов или достижений;

б) соревнования на различные дистанции различными способами;

в) эстафеты спортивного и прикладного характера (плавание в одежде, с грузом, с преодолением препятствий и т. п.).

В соревнованиях следует включать плавание на короткие дистанции от 50 до 200 м, так как в них более заметна борьба, что интереснее зрителям.

После эстафет спортивного и прикладного характера желательно провести комические эстафеты (см. 4-й раздел общей программы), заранее подготовленные участниками.

Прыжки в воду на водных праздниках, обычно выполняемые лучшими прыгунами по произвольной программе, носят чисто показательный характер. Проводятся также парные и групповые прыжки.

Водное поло. Игра в водное поло привлекает большое количество зрителей. Обычно на водных праздниках проводятся товарищеские встречи сильнейших команд данного города с иногородними командами.

Показательными принято называть такие выступления, в которых нет официальной регистрации результатов и внимание направлено лишь на мастерство исполнения данного упражнения. Поэтому к показательным можно отнести и заплывы, которые проводятся для демонстрации техники спортивных способов плавания, мастерства в плавании отдельных спортсменов, прыжков в воду и т. п. Кроме того, в показательные выступления включаются и специально подготовленные номера, описанные ниже.

Фигурное плавание. Часто, когда речь идет о фигурном плавании, многие смешивают фигурное плавание с массовыми проплывами, массовыми выступлениями и инсценировками на воде. Безусловно, в массовых выступлениях и инсценировках на воде могут быть отдельные элементы фигурного плавания, но смешивать эти понятия не следует. В фигурном плавании также многие элементы позаимствованы из спортивного плавания, однако называть его спортивным плаванием нельзя.

В показательные выступления на открытых водах включаются элементы группового плавания с индивидуальными упражнениями и статическими фигурными построениями. В выступления включаются наиболее простые индивидуальные упражнения, так как для зрелищного эффекта важнее не сложность упражнений, а согласованное и четкое их выполнение. К таким упражнениям относятся: «мачта», «челнок», «штопор», «торпеда», оборот вперед прогнувшись, кувырки, плавание «гусеницей» и в «цепи». Статические фигурные построения для различного количества участников приведены на рис. 59, 60, 61.

Упражнения и фигуры выполняются под простые по ритму музыкальные произведения. Костюмы участников одинаковые — одноцветные или двухцветные, яркие.

Инсценировки или пантомимы представляют собой театрализованные мимические действия, определенные сюжетом. Каждая инсценировка имеет название, соответствующее ее содержанию, и сопровождается музыкой, а иногда и дикторским текстом.

Инсценировки на воде проводятся на заранее подготовленной арене. Заранее устанавливаются приспособ-

ления (бранспойты, всплывающие круги, «лилии», «водяные чудовища» и др.), необходимость которых возникает по ходу действия.

Инсценировки на воде, так же как и фигурное плавание, готовятся по заранее составленному плану. В них включаются комические номера, преимущественно изображающие, как не нужно делать то или иное упражнение или действие в воде.

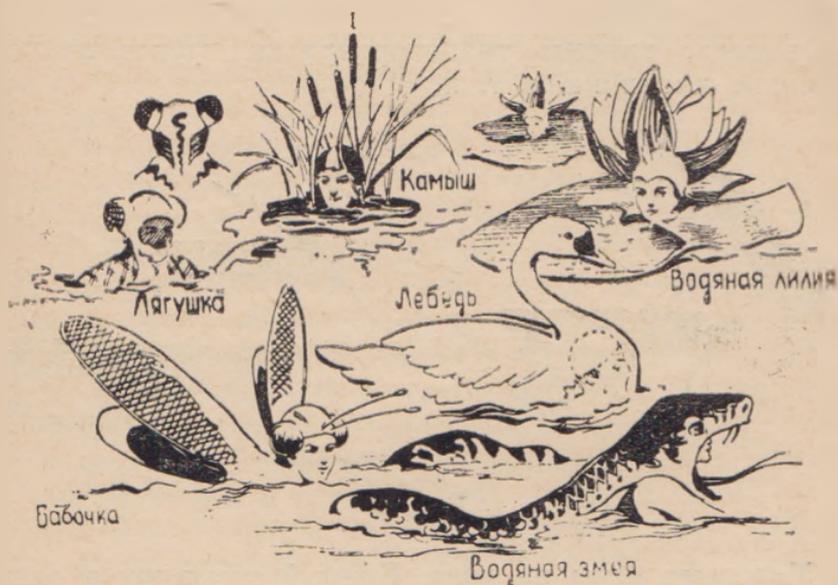


Рис. 88

В соответствии с содержанием инсценировок исполнители надевают костюмы, которые должны быть по возможности с наименьшим количеством карманов, проrezов и пр. Часто под костюмами маскируют всевозможные надувные поддерживающие средства. Костюмы участников разделяются на две категории:

1) костюмы главных действующих лиц (обыкновенные, спортивные, клоунские, и т. п.);

2) костюмы вспомогательного характера, изображающие животных, растения или какие-либо предметы (рис. 88). Эти костюмы изготавливаются из легкой ткани или провощенной бумаги, натянутой на каркасы из тонкой проволоки.

В инсценировках на воде обычно часть действия происходит на суше. С этой целью используют берег, специальные настилы и плоты. Настилы строятся вдоль берега или перпендикулярно к нему (рис. 89). Плоты устанавливаются на нескольких лодках или сухих бревнах.

Инсценировки в воде могут проводиться на сюжеты из различных книг («Робинзон и Пятница», «Путешествие на Кон-Тики» и т. п.) и на различные темы образовательного характера: спасение утопающих, переправа вплавь, приемы транспортировки грузов на воде, обучение плаванию и т. п.

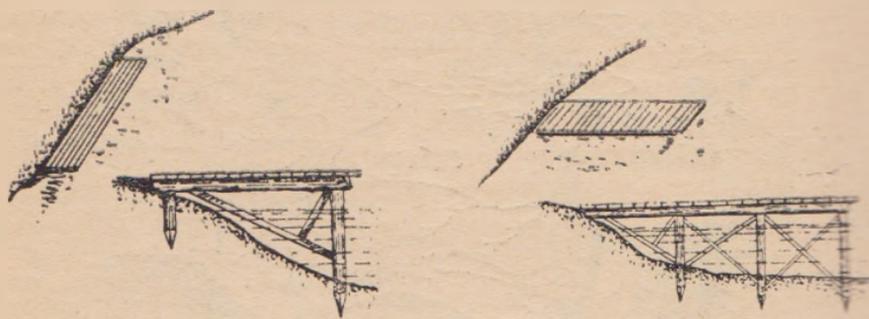


Рис. 89

Массовые игры на воде. Водный праздник в открытом водоеме обычно заканчивается массовыми играми и развлечениями. В этой части программы участвует наибольшее количество пловцов: выступающие спортсмены и зрители, присутствующие на празднике. Учитывая подготовленность участников, игры в воде следует проводить в огражденном водоеме, с ровным дном, на глубине, не превышающей 1,5 м. Места для игр ограждаются веревкой на поплавках, прикрепленной к вехам или поплавкам.

На водных праздниках проводятся массовые игры, в которых может участвовать неограниченное количество игроков («Пушбол», «Волейбол на воде», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Бой на воде», «Борьба за мяч», «Бой всадников» и др.).

Перед началом игры на суше следует разделить играющих на команды, выбрать, если необходимо, ведущего и кратко, доходчиво объяснить содержание

игры, ее цель и правила. Предварительно следует продумать меры предосторожности и во время игры разместить спасателей в наиболее удобном месте на берегу или на лодке за игровым полем. В игре должны участвовать все одновременно, в противном случае играющие зябнут и интерес к игре ослабевает.

Комические эстафеты. В комических эстафетах могут участвовать все желающие, которые могут выполнить условия той или иной эстафеты. В эстафеты включаются упражнения, неумелое выполнение которых вызывает смех. Например, эстафеты с переодеванием, с препятствиями, с завязанными глазами, с мешком и т. п.

В эстафетах участвует от 8 до 16 человек, по 4—8 человек в команде. Команды комплектуются из примерно равных по силе участников. При разделении на команды обычно капитаны команд по очереди выбирают игроков в свою команду из желающих играть. Участник первого этапа эстафеты по команде принимает старт с берега, настила или плота. Эстафета заканчивается, когда пройдена всеми участниками намеченная дистанция, и выигрыш присуждается команде, участники которой первыми это проделают, не нарушив правила эстафеты.

Развлечения и аттракционы на воде проводятся в конце водного праздника. В отличие от других номеров они могут проводиться в воде и на берегу.

Развлечения и аттракционы в воде делятся на два вида:

а) развлечения, требующие различных специальных сооружений;

б) развлечения без дополнительных сооружений.

Для успешного проведения развлечений с активным участием зрителей необходима умелая организация. Развлечения лучше всего проводить спортсменам, участвовавшим в показательных выступлениях. Прежде чем проводить игры, берег следует разделить на секторы. Например: сектор для игры «Тир на воде»; сектор, где проводятся состязания «Кто сильнее»; «Перетяни в воду» и др. В каждом секторе участник показательных выступлений и является инициатором игры. Он объясняет правила игры, демонстрирует правильное выполнение данных упражнений и одновременно является судьей.

Если развлечение не вызывает оживления, интереса среди зрителей, то его проводить не следует.

ВОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ЗАКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

Если в открытых бассейнах в программу входят почти все виды плавания и водных развлечений с участием зрителей, то выступления в закрытых бассейнах проводятся короче, компактнее, в них не участвуют зрители. Цель праздников в закрытых бассейнах преимущественно сводится к тому, чтобы разнообразить соревнования, придать им более зрелищный характер, включить в программу эффектные и увлекательные номера.

Программа водных праздников в закрытых водоемах состоит из двух частей:

- 1) спортивной;
- 2) показательной.

Названия эти условны, так как и спортивная часть с точки зрения зрителя может быть показательной.

Спортивная часть включает в себя:

- а) спортивное плавание (сюда входят и эстафеты);
- б) спортивные прыжки в воду;
- в) водное поло.

Показательные выступления весьма разнообразны и разделяются на следующие группы:

- а) фигурное плавание;
- б) показательные эстафеты;
- в) инсценировки на воде.

Праздник начинается торжественным парадом участников и объявлением программы выступлений. Перед началом спортивной части праздника диктор кратко рассказывает о возникновении данной школы, о спортивных достижениях ее лучших спортсменов. Сообщение диктора не должно быть сухим и скучным, так как в этом случае трудно восстановить контакт со зрителями.

В спортивное плавание следует включать короткие дистанции, быстро сменяющиеся заплывы и виды плавания. Перед соревнованиями рекомендуется провести 1—2 заплыва на побитие рекордов данной школы, города и т. д. В конце заплывов проводятся 2—3 короткие эстафеты вольным стилем или комбинированные.

Если календарным планом соревнования по прыжкам в воду не предусмотрены, то их следует включить в показательные выступления. Во время выполнения прыжков диктору следует сообщить зрителям их названия, класс. Прыжки выполняются лучшими прыгунами

школы или спортсменами, приглашенными из других школ. Прыгунов должно быть не более шести; если же в прыжках участвуют одни юноши или одни девушки, то — не больше четырех. В конце выступлений по прыжкам можно провести комические или групповые прыжки.

Игру в водное поло обычно проводят в конце соревнований, если программа не насыщена показательными выступлениями (фигурным плаванием, инсценировкой и т. п.).

В бассейнах можно проводить все разновидности фигурного плавания — индивидуальные, парные, групповые упражнения, построения и перестроения на воде и статические фигурные построения. Они проводятся отдельно или сочетаются между собой. Так, перестроения и построения (фигурная маршировка на воде) могут сочетаться с различными индивидуальными упражнениями, а групповое упражнение может закончиться построением различных статических фигур и т. д.

Фигурное плавание в бассейнах может быть инсценировочного характера, как, например, выступление пловцов в киевском бассейне. В новогодний вечер в центре бассейна они установили большой барабан из цветной провощенной бумаги, в который вмонтировали складную елку с игрушками. При освещении цветных прожекторов медленно «вырастала» (вытягивалась) елка. Вокруг елки участники фигурного плавания строили одну за другой различные статические фигуры.

Ниже описано выступление по фигурному плаванию инсценировочного характера с акробатическим этюдом.

В зале выключается свет. Прожектор слабо освещает мелкую часть бассейна. Шесть участников бесшумно заходят в воду на глубокой части бассейна и выплывают на освещенное место. Освещение медленно усиливается и расширяет круг. Участники выполняют статические фигурные построения. В конце построений они образуют круг, который медленно сужается с сужением освещения. Исполнительница акробатических этюдов, одетая в яркий костюм с блестками, незаметно из темноты подплывает в круг. Одновременно с этим участники приседают, с дна захватывают заранее затопленный круг диаметром 100—120 см и медленно поднимают его вместе с солисткой на поверхность. В это вре-

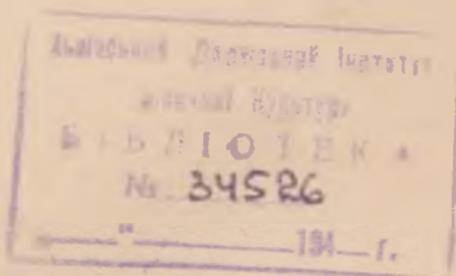
мя из темных мест бассейна выплывают еще 12—16 участников. Свет расширяется и усиливается. Солистка выполняет под музыку плавные акробатические движения, а вторая группа фигуристов в это время по кругу строит различные фигуры. В конце выступления с постепенным сужением света первое кольцо участников медленно опускает круг с солисткой под воду. Второе кольцо участников медленно подплывает к центру, круг сужается до предела, все участники медленно погружаются в воду и расплываются в разные стороны к неосвещенным краям бассейна.

Инсценировки в бассейнах не отличаются по содержанию от инсценировок в открытых водоемах (см. выше). Благодаря конструкции бассейна (бортики, лестницы в воду, трамплины и т. п.) не требуются какие-либо дополнительные сооружения, что упрощает подготовку и проведение инсценировок. Наличие электричества в бассейнах создает благоприятные условия для проведения инсценировок вечером, с комбинированным цветным освещением.

Комические эстафеты, проводимые в закрытых бассейнах, отличаются тем, что в них участвуют заранее подготовленные спортсмены. В закрытых бассейнах зрители в эстафетах не участвуют, поэтому здесь можно проводить более сложные эстафеты, чем в открытых водоемах.

СОДЕРЖАНИЕ

Способы плавания	5
Индивидуальные упражнения	9
Парные и групповые упражнения	25
Плавательные построения и перестроения на воде	38
Статические фигурные построения	44
Краткие методические указания к обучению фигурному плаванию	56
Ознакомление с вариантами измененных способов плавания	57
Обучение отдельным упражнениям, комбинациям, фигурам	61
Музыкальное сопровождение	67
Обучение согласованному действию участников между собой и с музыкой	72
Особенности занятий с детьми	76
Художественное оформление выступлений	78
Организация занятий по фигурному плаванию	80
Массовые водные праздники в открытых водоемах	86
Организация водных праздников	—
Показательные выступления на воде	92
Водные праздники в закрытых водоемах	96



Борис Ионович Оноприенко
„Фигурное плавание“

Редактор *А. К. Гринкевич*
Обложка художника *П. П. Асеева*
Художественный редактор *В. Г. Петухов*
Технический редактор *А. А. Доценко*
Корректор *Р. Б. Шупикова*

Изд. № 1870. Сдано в набор 12/Х — 1959 г.
Подписано к печати 7/ХII — 1959 г.
Формат 84×108^{1/32}. Объем 1,562 бум. л.,
5,12 печ. л., 4,62 уч.-изд. л., 3,125 физ. л.,
38242 зн. в 1 печ. л., А 09958.
Заказ № 5745. Тираж 7000 экз.
Цена 1 р. 25 к.

Издательство
„Физкультура и спорт“
Москва. М.-Гнезниковский пер., дом 3.
Смоленск, типография имени Смирнова