

З.П.ФИРСОВ



ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ



МОСКВА
• ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ •

З.П.ФИРСОВ

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ



**Москва
«Физкультура и спорт»
1983**

ББК 75.717.5

Ф 62

Фирсов З. П.

Ф 62 Плавание для всех. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 64 с., ил.

В брошюре раскрывается значение плавания для укрепления здоровья и предупреждения несчастных случаев на воде, даются рекомендации родителям по обучению плаванию детей, а также самостоятельно занимающимся плаванием.

Для массового читателя.

4201000000—074
Ф 009(01)—83 47—83

ББК 75.717.5
7А5.1

СОДЕРЖАНИЕ

Источник здоровья и бодрости	4
Скорее на пляж, к воде!	8
Приступаем к обучению плаванию	14
Возможные, но маложелательные упрощения . .	33
Освоим плавательную норму ГТО	34
Изучение плавания брассом	36
Дальнейшее становление пловца	41
Обучение плаванию детей грудного возраста . .	44

Захарий Павлович Фирсов

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Заведующий редакцией *В. Л. Тульпо*. Редактор *М. Л. Амосова*. Художник *В. В. Киреев*. Художественный редактор *Е. С. Пермиков*. Технический редактор *Г. В. Захарова*. Корректор *В. А. Шашкова*.

ИБ № 1399. Сдано в набор 19.04.82. Подписано к печати 29.10.82. А 09693. Формат 84×108/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,78. Уч.-изд. л. 3,69. Допечатка тиража 100 000 экз. Издат. № 6846. Зак. 1148. Цена 30 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Отпечатано с матриц Ярославского полиграфкомбината Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли в Московской типографии № 13 ПО «Периодика» ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 107005, Москва, Б-5, Денисовский пер., дом 30. Зак. 106.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1983 г.

В нашей стране развитию плавания и массовому обучению плаванию населения уделяется огромное внимание: работают тысячи школ плавания для новичков, около 550 детско-юношеских спортивных школ, почти 50 центров по подготовке пловцов высших разрядов, более 2000 плавательных бассейнов. Но, несмотря на это, еще миллионы советских людей не умеют хорошо плавать.

Что же можно и нужно сделать, чтобы исправить такое положение? Конечно же, строить новые бассейны, открывать новые школы плавания, улучшать обучение плаванию в детских садах, школах, пионерских лагерях. Но вместе с тем и сами граждане нашей страны должны позаботиться о том, чтобы научиться плавать.

В Отчетном докладе Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза XXVI съезду партии Л. И. Брежнев сказал: «Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей». Чтобы выполнить этот наказ, каждая советская семья должна активно включиться в занятия физической культурой, и плавание может стать первой ступенькой на пути к покорению спортивных вершин.

Дети 11—12 лет, подростки, юноши и девушки, взрослые люди могут научиться плавать самостоятельно. Как это сделать, вы узнаете, прочитав эту брошюру.

«Да я бы и не прочь, — скажет иной читатель, — но я уже вырос из школьного возраста, опоздал. Уж как-нибудь проживу и без плавания». Нет, нет! Вы не опоздали! Это верно, что в школьном возрасте легче освоить премудрости плавания. Но и сейчас не поздно это сделать.

Научившись плавать, не бросайте занятий. В свободные от учебы или работы часы, в выходные дни, во время отпуска или летних каникул не пропускайте и дня, чтобы не поплавать. Это укрепит ваше здоровье и даст вам возможность более продуктивно работать или учиться.

Ваш ребенок не умеет плавать — нужно постараться и его научить. Прекрасно, если вы сможете определить его в один из плавательных бассейнов. Если же вам этого не удастся сделать, возьмитесь за его обучение сами. Причем начать обучение плаванию детей можно даже с грудного возраста в домашней ванне, спустя 2—3 недели после появления младенца на свет.

Когда вашему ребенку исполнится 4—5 лет, можно начать его обучение в открытом водоеме. Постарайтесь, чтобы до поступления в школу ребенок научился проплывать 50—100 м. Если же вы не успеете этого сделать в дошкольном возрасте, продолжайте занятия с ребенком и дальше, помня, что учиться плавать никогда не поздно!

Научившись хорошо плавать, не останавливайтесь на этом, сдавайте нормы ГТО, продолжайте занятия в спортивной секции.

Итак, учитесь плавать и плавайте!

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И БОДРОСТИ

Влияние плавания на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым.

От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Кожа человека при плавании промывается и очищается от пыли и пота, что улучшает кожное дыхание. К тому же волны и течение оказывают своеобразное массирующее действие на тело человека, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Благотворно влияет плавание и на дыхательную систему человека. Чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие. А в результате повышается устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов и вирусов, которые попадают с воздухом в легкие.

Плавание оказывает и прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь к холоду, к резким колебаниям температуры.

Вода в водоеме, бассейне имеет более низкую температуру, чем тело человека, и является холодовым раздражите-

лем. Если человек осторожно, изо дня в день, будет приучать себя к холоду, то в конце концов у него улучшится теплорегуляция, повысится устойчивость к холоду, смене температурных условий, благодаря чему снизится восприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание требует больших энергетических затрат. Так, только за двухчасовую тренировку пловец может потерять до 2 кг веса. Куда же идет высвободившаяся энергия? Часть ее расходуется на согревание тела пловца, а другая на выполнение плавательных движений.

Энергетические затраты возмещаются за счет усиленного питания. Таким образом, плавание активизирует обмен веществ. Естественно, что полные люди, мечтающие избавиться от излишков веса, занимаясь плаванием и не увеличивая обычную норму питания, легко смогут осуществить свою мечту.

Во время плавания многие физиологические процессы в организме человека протекают иначе, чем на суше, из-за того, что его тело попадает в необычные условия. Эти условия определяются тем, что в воде тело человека находится в состоянии полувесомости: в зависимости от полноты вдоха его удельный вес изменяется от 0,96 до 1,060, а удельный вес пресной воды равен 1 (морской — чуть больше). Таким образом, при задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе — тонет. В состоянии полувесомости на кору головного мозга со стороны опорно-двигательного аппарата, сердца, легких и других органов действуют раздражители, образовавшиеся в новых условиях. Видоизменяются и ответные реакции головного мозга. В результате увеличивается глубина дыхания, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, активизируется обмен веществ и т. д.

Добавим также, что пловец выполняет в воде активные движения: с усилием прогребает руками и ногами плотную толщу воды, поддерживает равновесие тела, выполняет стартовый толчок, повороты, движения головой во время вдоха и выдоха. Все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов.

Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Пловцу в воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания

равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений также облегчает работу сердца.

Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных — успокаивает.

Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже бюллетенит или пропускает занятия, делает его труд более продуктивным.

К тому же в результате регулярных занятий плаванием человек становится бодрее, энергичнее. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20—30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы.

Само собой разумеется, что чрезмерные занятия плаванием и частые купания могут оказывать обратное действие и вместо пользы приносить вред.

Особенно большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания и внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

Работоспособность человека в любой отрасли физического или умственного труда в определенной степени зависит от его общей физической выносливости, под которой понимают повышенную способность человека к выполнению продолжительной работы. Плавание — один из наиболее ярко выраженных видов физических упражнений, хорошо развивающий это качество.

Как же с помощью плавания вырабатывается выносливость? Научившись плавать, человек начинает регулярно, изо дня в день, проплывать в воде вначале 50—100 м, а затем все больше и больше. Под влиянием систематических тренировок центральная нервная система начинает более совершенно регулировать деятельность сердца. Благодаря этому увеличивается ударный объем сердца, а минутный

объем может повышаться во время продолжительного плавания до 8—10 л крови. В состоянии покоя сердце тренированного пловца работает экономнее, делая 46—48 уд/мин, а во время плавания оно может долгое время сокращаться со скоростью 150—180 уд/мин.

Улучшается в результате тренировки и работоспособность других органов, поднимается общая работоспособность человека, он уже получает возможность без труда проплывать не 50—100 м, как первое время, а 1000 м и больше.

Затем пловец начинает проплывать тот или иной отрезок дистанции быстрее, с повышенной скоростью, делая более частые и мощные гребковые движения ногами и руками. Быстро чередующиеся движения являются новым раздражителем для коры головного мозга, в ней формируются дополнительные условно-рефлекторные связи, в результате которых человек приобретает еще более высокие способности, он плавает уже не только долго, но и быстро. Так вырабатывается скоростная выносливость.

А помогают ли человеку выработанные в процессе занятий плаванием качества в его трудовой деятельности? Безусловно. Большая выносливость позволяет спортсменам лучше трудиться, повышать производительность труда.

Таким образом, под влиянием систематических занятий плаванием происходят перестройка и совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это вместе взятое и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться.

Однако и этим роль плавания в повседневной жизни человека не исчерпывается. Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде.

К сожалению, в многочисленных морях, реках, водоемах Советского Союза ежегодно погибает огромное число людей (25—30 тыс., в том числе 6—7 тыс. детей). И если главными причинами гибели взрослых людей являются нетрезвое состояние, переоценка своих сил при плавании и нарушение правил купания, то дети тонут преимущественно из-за неумения хорошо плавать.

Вам, вероятно, приходилось видеть волнение отца или матери, узнавших, что их сын поехал кататься на лодке?

И тревога их не напрасна. Для тех, кто не умеет пла-

вать или плохо плавают, вода — опасная стихия. Она строго наказывает тех, кто переоценивает свои силы или недооценивает опасностей, с которыми сопряжена любая прогулка по морю, озеру или реке на яхте, шлюпке. Может внезапно подняться волнение на море, можно неожиданно попасть в водоворот, в холодной воде могут появиться судороги. И в каждом из этих случаев человек, плохо умеющий плавать, нередко теряет самообладание, выбивается из сил и гибнет. Неумение плавать особенно чревато трагическими последствиями в экстремальных условиях, например при аварии корабля.

В нашей стране жизнь человека ценится дороже всего. И терять эти жизни из-за беспечных людей, не научившихся своевременно плавать, из-за нерадивости родителей и учителей, не научивших этому детей, непростительно.

СКОРЕЕ НА ПЛЯЖ, К ВОДЕ!

Наступают жаркие летние дни, и миллионы людей отправляются на берега многочисленных морей, рек, озер, прудов, каналов, водохранилищ и прочих водоемов.

Люди тянутся к воде. Там можно сбросить прилипающую к потному телу одежду, освободиться от тесной обуви и, закрыв глаза, растянуться под ласковыми лучами щедрого солнца. Но ненадолго. Только для того, чтобы отдышаться от ходьбы, остыть и просушить свое потное, распаренное жарой тело. А потом разбежаться, прыжком оттолкнуться от берега, броситься в воду и поплыть.

Вот оно — это чудесное мгновение, когда разгоряченное тело вдруг сразу переносится в другой мир ощущений. По нему разливается приятное чувство прохлады. Одолевавшая человека вялость сменяется легким, бодрящим возбуждением. Захватывает дух от радостного чувства. Появляется острая потребность в движениях. Хочется плыть и плыть вперед. Быстрее! Еще быстрее!

Какое огромное наслаждение испытывает человек, умеющий легко и хорошо плавать! Какая радость почувствовать себя покорителем водного пространства и, не боясь глубины, плыть то в одну, то в другую сторону, если захочется — нырнуть под воду и, вынырнув, переплыть реку.

Но все ли умеют так хорошо плавать? Давайте в один из летних дней тоже отправимся на пляж и понаблюдаем за тем, что там происходит.

Вот идет мужчина лет 50 с 5-летней девочкой. Очевидно, это дед и внучка. Мужчина подтянут и осанист. По то-

му, как легко он раздевается, как еще свободны и гибки его движения и как хорошо развиты мышцы, чувствуется, что в недавнем прошлом он был спортсменом.

Девочка с радостью смотрит на воду, заранее предвкушая удовольствие, которое ей предстоит испытать, когда наконец ей разрешат броситься в воду. Проходит несколько минут. Она умоляюще глядит на деда. «Можно? Не пора ли? — говорят ее глаза. — Как долго тянется время...»

Но вот тела остыли. Мужчина кивает головой. Улыбка радости появляется на лице девочки. Доволен и мужчина. Оба выполняют на берегу несколько упражнений, а затем делают короткий разбег, прыжком отталкиваются от берега, на мгновение вытягиваются над поверхностью воды и скрываются под водой.

Считаем: раз, два, три, четыре, пять, шесть... В 10—12 м от берега мужчина и девочка показываются на поверхности воды и начинают плыть. Плывут оба на груди, легко, свободно, уверенно. Они не обгоняют друг друга, хотя и плывут различными способами.

Мужчина делает симметричные и одновременные движения обеими руками и ногами. Все его тело вытянуто, голова до бровей опущена в воду. Руки поворачиваются ладонями кнаружи и быстро разгребают воду в стороны, а затем вниз. В тот же момент голова слегка приподнимается над водой и пловец через рот делает быстрый и глубокий вдох. Когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, голова опускается и пловец прямо в воду начинает медленный выдох. Как только руки кончают гребок, ноги одновременно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, колени разводятся в стороны, носки подтягиваются на себя и разворачиваются кнаружи. Когда же руки вытягиваются вперед, ноги делают быстрый, мощный гребок и смыкаются.

Этот гребок ногами напоминает движение лапок лягушки. После грбка ногами вытянутое тело короткое время скользит по поверхности воды вперед, а затем пловец начинает очередной гребок руками. И так бесконечное число раз. Способ, которым плывет мужчина, называется брасс*.

Державшаяся рядом с ним девочка плывет также легко, но совершенно другим способом. Она выполняет мягкие, эластичные поочередные движения ногами сверху вниз, снизу вверх. По своей плавности они напоминают движения хвоста большой рыбы. Над водой показываются только

* Здесь и далее рассказывается о технике плавания общедоступными, «любительскими», спортивными способами.

кончики пяток то правой, то левой ноги. Они вспенивают позади девочки воду, оставляя на ее поверхности легкую борозду.

Над водой показывается то одна, то другая рука и быстро взмахом перебрасывается по воздуху вперед. Не задерживаясь ни на секунду, рука кистью вонзается впереди головы в воду и энергично, с нарастающей силой прогребает всю толщу воды, двигая тело вперед. Гребок закончен.

Стоит только закончить гребок одной руке, как его сейчас же начинает другая. И так все время: движение одной рукой сменяется движением другой. Движения руками согласованы с движениями ногами и дыханием. В то мгновение, когда правая рука заканчивает гребок и проносится вперед по воздуху, девочка поворачивает голову направо и через широко открытый рот делает быстрый и полный вдох, после чего опускает голову до бровей в воду и делает медленный выдох. Этот способ плавания называется кроль.

Быстро и ровно скользят пловцы по воде. За 5 мин они успели проплыть не меньше 200 м.

Но вот, не нарушая ритма движений, оба пловца описывают вдаль широкую дугу на воде и, повернув, начинают плыть к берегу. Все ближе и ближе...

Вот пловцы уже у берега и встают на дно.

На их лицах полное удовлетворение. Ни следа усталости!

Сделав несколько глубоких дыханий, они выходят на берег, счастливые и довольные. И, глядя на них, хочется воскликнуть: «Да! Они вдоволь насладились плаванием, полностью воспользовались могучим источником силы и здоровья, каким является для человека плавание!»

Вы можете подумать, что вряд ли в 50 или 5 лет можно так легко и красиво плавать. Но так плавать можно даже в 2—3 года и в 70—80 лет.

Но для этого нужно изучить правильные способы плавания, хотя бы такие, какими сейчас плыли мужчина и девочка. Конечно же, они заслуживают самой высокой оценки за умение пользоваться плаванием для укрепления своего здоровья. По десятибалльной шкале им можно поставить оценку «10».

Но давайте посмотрим, что еще делается на пляже. Ведь пока мы познакомились только с представителями первой группы людей, которых можно встретить на берегу, — с отлично умеющими плавать.

Вот к реке подходят мужчина и женщина, — очевидно, супруги. Они смело бросаются в воду. Плывут уверенно, глубина воды их не страшит.

Но какая огромная разница по сравнению с тем, что мы только что видели! Эта пара плывет совсем иначе.

Мужчина лежит на воде не горизонтально, а наклонно: высоко поднятая над водой голова закинута назад, ноги глубоко погружены в воду.

Зачем он это делает? Ведь при движении пловца вперед нужно преодолевать сопротивление воды. Наклонное же положение тормозит скольжение пловца вперед.

Очевидно, желая покрасоваться перед собравшимися на пляже, мужчина перед каждым гребком лихо шлепает ладонью по воде. Ноги его скрыты под водой и при каждом гребке правой рукой делают резкое ножницеобразное движение. Тело не скользит по воде с равномерной скоростью, как при плавании кролем, а короткими толчками проскакивает вперед. Дышит пловец неглубоко, короткими вдохами и выдохами. нутуживаясь и задерживая дыхание. Его движения напоминают старинный и давно-давно отживший в спорте способ плавания «саженки». Пользуясь этим способом, мужчина затрачивает энергии куда больше, чем при плавании кролем, а плывет он значительно медленнее.

Его спутница плывет рядом другим способом. Все движения руками она выполняет под водой. В работе ее рук и ног нет системы. То она делает короткие гребки руками под себя, то прогребает ими в стороны. Гребок одной руки не похож на гребок другой. Вялые движения ногами не согласованы с движениями руками. Ноги сгибаются в коленях и делают малополезные движения назад. Она ложится то на бок, то на грудь и, боясь намочить волосы, высоко поднимает голову, все время напрягая шею. И дыхание она не согласовывает со своими движениями.

Смотрим на часы. Эти люди плывут уже больше 5 мин, а еще не преодолели и 100 м.

Мужчина и девочка, за которыми мы наблюдали вначале, применяли правильные способы плавания. Их движения были до предела экономичными и мягкими, четко согласованными. Благодаря этому гребки руками и ногами позволяли им развить большую скорость плавания. Пловцы лежали на воде в горизонтальном положении, даже головы погружали в воду. И это еще больше увеличивало скорость их продвижения вперед. Ритмичные и согласованные, беспрерывно чередующиеся гребковые движения давали им возможность скользить по воде с равномерной скоростью. Они не уставали, потому что включали в работу только нужные мышечные группы, умело чередовали напряжение мышц в момент гребка с последующим коротким отдыхом.

Благодаря этому пловцы затрачивали на передвижение своего тела в воде минимум энергии. К тому же глубокие и регулярные вдохи подавали в их организм нужное количество кислорода, без чего никакая физическая работа не может выполняться длительное время.

Мужчина и женщина, за которыми мы наблюдаем теперь, тоже способны легко проплыть большое расстояние. Но они применяют неправильные, примитивные и невыгодные способы плавания. Их движения руками и ногами неэкономны, напряжены, не согласованы друг с другом. Гребковые движения дают небольшой эффект, а усилий тратится много. Принимая в воде наклонное положение и закидывая назад голову, они тормозят движение тела вперед. Они не умеют ритмично чередовать напряжение мышц во время гребка с короткими отдыхами, поэтому вынуждены работать медленно, иначе усталость вынудит их прекратить плавание. К тому же неумелое дыхание не снабжает организм достаточным количеством кислорода, что быстро приводит к утомлению.

В итоге эта пара плывет гораздо медленнее, чем первая, а устает больше. Расстояние, которое первые пловцы преодолели за 9—10 мин, вторые проплыли более чем за 25 мин. Да и пользы для здоровья от такого плавания меньше: не так хорошо укрепляются мышцы и сердце, не так хорошо развиваются легкие. Медленное и малоэффективное плавание приносит и меньше удовольствия.

Но все же этой паре можно, конечно же, дать оценку в 3—4 балла.

Итак, мы познакомились уже с двумя типичными группами пловцов, встречающимися обычно на пляже. Причем вторая группа большей частью бывает многочисленнее первой.

Посмотрим, как ведет себя еще одна пара — довольно полная женщина и шустрый мальчуган, — очевидно, ее сын. Мальчику, наверное, лет 5—6.

Женщина медленно входит в воду. Дно здесь покатое, и дальше идти она боится. Войдя в воду по пояс, она стоит несколько секунд в раздумье, очевидно собираясь с духом. Но вот она отталкивается ото дна и, высоко подняв голову, бросается в воду.

Эта женщина тоже умеет плавать. Но плавает она совсем слабо. Сильно сгибаемые в коленях ноги с шумом бичуют позади нее воду, разбрасывая вокруг фонтаны брызг, а руки делают под водой судорожные, короткие гребковые движения. Натуживаясь и пытаясь, она плывет доморощенным способом, напоминающим плавание «по-собачьи». Ее

беспорядочные движения не дают почти никакого эффекта, и она почти не продвигается вперед.

Через полминуты она выдыхается и становится на дно.

Эта женщина научилась так плавать, наверное, лет 20 назад и относится к вечным «новичкам» в плавании, потому что никогда не задумывалась серьезно над тем, чтобы хорошо научиться плавать.

А мальчуган, пока мать плавала, плескался у берега. Теперь женщина отдышалась и зовет его к себе. Он бросается в воду и, копируя движения матери, плывет к ней. Мальчик встает на дно рядом с матерью, и, взявшись за руки, они начинают следить за тем, что делается вокруг. Мать и не думает обучать сына плаванию.

На протяжении 15-минутного пребывания в воде они мало двигаются, больше стоят на дне или сидят у берега. Из-за отсутствия движений их мышцы, сердце, легкие и другие внутренние органы не укрепляются.

Эта пара и многие тысячи подобных «новичков» получают совсем мало пользы от плавания. Да это, в сущности, и не плавание, а только купание. Пользу в данном случае человек получает только от пребывания в воде, лишаясь такого мощного оздоровительного и тренировочного фактора, как движение. И по нашей шкале мы можем дать им оценку не более чем 2 балла.

А ведь и такие неважно плавающие люди могли бы получить гораздо больше пользы, если бы они меньше сидели на берегу или стояли на дне, а больше плавали и изучали отдельные движения руками и ногами.

А вот по пляжу идут две девушки. Они боязливо и осторожно, крепко сцепившись друг в друга руками, входят в воду. Их лица сосредоточенны: им страшно. А вдруг сразу будет глубоко?

Они получают совсем мало удовольствия от купания, да и польза от него ничтожна. Вместо того чтобы, попав в воду, наслаждаться приятным ощущением прохлады, красотой и легкостью своих плавательных движений, они только и думают о том, как бы вода не затянула их на глубокое место. Попав в воду, они вместо беспечной радости переживают страх, боязнь утонуть и поэтому стараются поскорее выйти на берег—там безопаснее. Вот почему, приходя на пляж, они предпочитают загорать и любоваться водой.

Их вовремя не обучили плаванию в школе, не позаботились об этом и родители. Не подумали и они сами о том, чтобы научиться плавать. И вот теперь они вынуждены с завистью смотреть на тех, кто умеет хорошо плавать и чувствует себя в воде так же уверенно, как на суше.

Мы познакомились с типичными завсегдатаями пляжей. А к какой из этих групп вы относите себя? Если к последним трем, прочтите эту брошюру повнимательнее и, не откладывая, начинайте учиться плавать.

ПРИСТУПАЕМ К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Итак, вы решили самостоятельно научиться плавать или научить этому своего ребенка. Задача, конечно, сложная, но вполне выполнимая. И чтобы успешнее ее решить, советуем вам четко следовать всем организационным и методическим требованиям к обучению плаванию, которые здесь приведены.

Обучение плаванию на пляже возможно в трех возрастных группах:

детей младшего возраста (4—10 лет) отцом или матерью, дедушкой или бабушкой, взрослым братом или сестрой (желательно умеющими плавать);

детей старшего возраста (11—16 лет), самостоятельное, но не в одиночку, а в паре (втроем) с партнерами-сверстниками и обязательно под контролем родителей;

взрослых (17—70 лет), самостоятельное, с напарником.

В двух последних группах роль учителя исполняет партнер, когда он не занят упражнением. Он должен контролировать или страховать действия выполняющего упражнения.

Процесс обучения плаванию не связан с большими физическими нагрузками, однако, перед тем как приступить к нему, проверьте состояние своего здоровья у врача и, только получив его разрешение, начинайте занятия.

Выберите удобное для занятий место. Это может быть любой участок пляжа, где разрешено купание. Водоем в этом месте должен быть неглубоким (1—1,2 м) и иметь покатое, чистое дно. Вода в водоеме должна быть прозрачной, проточной, течение — не сильным.

Подготовьте инвентарь, который пригодится вам на занятиях: 2—3 ярко окрашенных мячика различной величины, пенопластовую доску (40 см шириной, 75 см длиной, с закругленным передним концом). На берегу выкопайте узкую (25 см) и длинную (1,2 м) «скамейку».

Во время летних отпусков, школьных каникул или в выходные дни занятия проводите ежедневно: 1 или 2 раза в день. Детям младшей возрастной группы приступить к занятиям можно при температуре воды 21°, детям старшего возраста — 19°, взрослым — 17—18° при условии, что воздух теплее воды.

Занятия начинаются с разминки на берегу: ходьба, легкая пробежка (3—4 мин), общеразвивающие упражнения для различных мышечных групп (типа утренней зарядки), упражнения, которые намечено выполнить в воде. На первых занятиях упражнениям на берегу отводите 25—30 мин, пребыванию в воде — 20—25 мин. В дальнейшем упражнениям на берегу отводите 15—20 мин, пребыванию в воде — 30—35 мин. В конце занятия сделайте несколько согревающих и успокаивающих упражнений (15 мин). Во время пребывания в воде до минимума сокращайте паузы между упражнениями. Если вы стали замерзать, у вас появилась дрожь, гусиная кожа, губы приобрели синюшный оттенок, немедленно выйдите на берег и сделайте согревающие упражнения (легкая пробежка, 10—15 приседаний, прыжки на месте, быстрые разведения рук в стороны и т. п.). Общая продолжительность одного занятия — 45—50 мин. При проведении двух занятий в день между ними должен быть как минимум четырехчасовой перерыв. Каждое занятие начинайте не ранее чем через 1,5—2 часа после еды.

Особое внимание на занятиях уделите отработке «дыхания пловца». Обучающийся плаванию должен выполнять за занятие 60—120 глубоких вдохов и полных выдохов в воду. Именно такое число вдохов и выдохов делает пловец, преодолевая 100-метровую дистанцию.

Подготовительные упражнения (для детей младшего возраста)

Перед тем как приступить к обучению плаванию детей младшей возрастной группы, родителям следует в течение 3—5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

Догоняй меня — догоню тебя. Бег по прибрежной кромке. Учитель (это может быть кто-нибудь из родителей) то и дело командует «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догоню тебя!» Постепенно учитель вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колено в воде.

Поменяемся местами. Взявшись за руки, учитель и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колено), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.

Верхом — к водичке. (рис. 1). Ребенок садится на область живота учителя, обнимает его руками за шею. Учи-

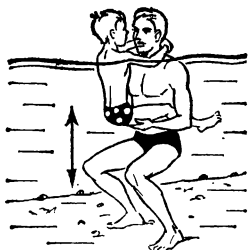


Рис. 1

за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег. Упражнение повторяется 3—4 раза. В конце урока это упражнение выполняется еще раз, но ребенок садится на спину учителя. В таком положении учитель может поплавать на груди вдоль берега, а затем уже поставить ребенка на дно и выбежать с ним на берег. Так ребенок научится самостоятельно выходить из воды.

В погоню за мячом. Учитель забрасывает в воду ярко окрашенный мячик с таким расчетом, чтобы он упал там, где вода ребенку до пояса. По команде «В погоню за мячом!» учитель берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу. Повторив упражнение несколько раз, учитель предлагает ребенку самостоятельно подбежать к мячу. Затем сам заходит в воду с мячом в руках, поворачивается лицом к берегу, протягивает мяч вперед и зовет к себе ребенка: «Иди ко мне. Скорее. Возьми мячик. Наш Сережа смелый, уже подружился с водой, не боится ее. Вперед!»

Кто скорее найдет. (рис. 2). Учитель забрасывает в воду ложку, камень или другой потопляемый предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубине не более чем 1 м. По команде «Кто скорее найдет?!» учитель вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет. Учитель поощряет ребенка словами, но, когда он в поисках предмета окунается под воду, с особым вниманием следит за его поведением под водой. Когда предмет найден, оба выбегают на берег и вновь забрасывают его в воду. Повторите упражнение 10 раз. Чтобы заинтересовать ребенка, можно подсчитывать очки: «Один — ноль в пользу Сережи», «Два — ноль», «Два — один» и т. д. Можно для наглядности записывать счет на песке.

Кто выдует на воду больше пузырей. Ребенок стоит по грудь в воде. Учитель приседает рядом так, чтобы быть лицом к лицу с ребенком, и говорит ему. «Новая игра «Кто выдует на воду больше воздушных пузырьков». Смотри,

как это делается: сначала вдыхаю воздух через рот, затем опускаю лицо до глаз в воду и медленно выдыхаю воздух. Видишь, как побежали по воде пузырьки. Сделай и ты такой вдох, удержи дыхание. Так, теперь

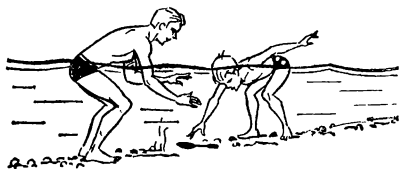


Рис. 2

опусти лицо в воду и выдыхай. Смотри, как много пузырьков. Молодец. Но пока еще у меня пузырьков больше. Не торопись, выдыхай воздух в воду медленно и до конца! Еще, еще!»

Это очень важное подготовительное упражнение для освоения особенностей «дыхания пловца», и его нужно повторять в течение урока 20—30 раз. В дальнейшем ребенок должен выполнять такие серии выдохов по 2—3 раза за урок до тех пор, пока не научится правильно дышать, то есть быстро делать глубокий вдох и медленно полный выдох в воду.

Это упражнение можно по 30—40 раз повторять дома, выдыхая воздух в наполненный водой таз (ванночку). Переходить к поурочной программе обучения плаванию можно лишь после освоения этого упражнения.

Уроки плавания

Итак, страх перед водой преодолен. Теперь можно приступить к урокам плавания. Запаситесь терпением и настойчивостью. Чтобы научиться плавать, вам предстоит провести 20—25 занятий, как следует освоить 15 плавательных упражнений, включенных в 6 типовых уроков. Это обязательный минимум учебного материала. Он должен осваиваться и совершенствоваться в строгой последовательности. Хотя весь учебный материал распределен на 6 уроков, это не означает, что научиться плавать можно за 6 занятий (правда, такой вариант не исключен для особо одаренных и прилежных учеников). Каждый урок нужно повторять 3—4 и даже большее количество раз до тех пор, пока ученики не смогут полностью выполнять задачи данного урока и не научатся хорошо делать включенные в него плавательные упражнения.

Поэтому не рекомендую исключать из учебного материала хотя бы одно из 15 упражнений и тем более перескакивать через урок.

Все 6 уроков плавания в равной степени могут быть использованы для обучения не умеющих плавать любой воз-

растной группы. Однако занятия с каждой из трех возрастных групп имеют свои методические особенности.

Так, при проведении занятий с маленькими детьми общая продолжительность урока может быть сокращена на 10—15 мин, дозировка нагрузки уменьшена (например, сокращено число повторений каждого упражнения). Занятиям с детьми следует придавать игровой характер, полезно устраивать небольшие состязания (если занимающихся двое и больше). Маленьким детям нужно давать простые и понятные задания, лично показывать, как выполняется то или иное упражнение, настойчиво исправлять каждую замеченную ошибку. Следует внушить детям, что плавание необходимо каждому человеку так же, как ходьба или бег, и что умение хорошо плавать расширяет круг развлечений ребенка.

Занятия детей старшего возраста проводятся под контролем родителей. Отец или мать должны проверить выбранное для занятий место, периодически посещать занятия и проверять, как ведут себя дети, напоминать им, чтобы они не заходили за пределы установленной глубины, помогать детям правильно выполнять рекомендованные упражнения, показывая их и указывая на допускаемые ошибки.

Хорошо, когда кто-то из родителей умеет плавать, если же это не так, то лучше всего совместно с детьми включиться в процесс обучения, взяв на себя полностью руководство занятиями.

Взрослые, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, могут увеличивать нагрузку, повторяя каждое упражнение в 1,5 раза больше. Это позволяет сократить срок обучения плаванию.

Перед началом обучения перечитайте 2—3 раза содержание всех 6 уроков плавания и осмыслите их. Затем присмотритесь к хорошим пловцам, к их технике плавания кролем на груди и на спине, брассом. Можно попросить проплыть пловца-спортсмена или кого-нибудь из отдыхающих на пляже, уже хорошо овладевшего кролем и брассом. Просмотр техники плавания желательно повторять перед началом изучения каждого нового урока, причем особое внимание сосредоточивайте на тех деталях техники, которые подлежат освоению на очередном уроке.

Для твердого закрепления двигательных навыков и выработки способности автоматически выполнять движения правильно каждое упражнение повторяйте многократно (по 50—60 раз за одно занятие или в течение 12—15 мин), в 2—3 приема, делая в промежутках упражнения иного характера, изученные ранее; для устранения ошибок в тех-

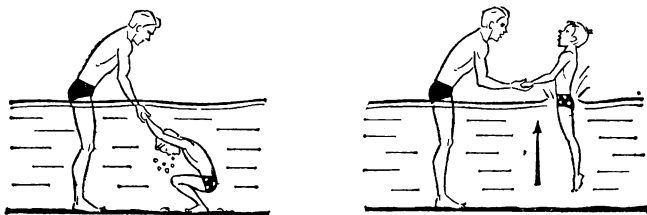


Рис. 3

нике движений упражнения выполняйте медленно, обращая внимание на одну (максимум две) главную ошибку, и лишь после ее исправления переходите к устранению других ошибок.

Урок первый. Дыхание пловца.

Задача: освоить правила дыхания пловца — быстрый глубокий вдох через рот (как бы «откусить» воздух) и медленный полный (до отказа) выдох в воду через рот и нос.

1. *Прыжки из воды и дыхание пловца* (рис. 3). И. п. (исходное положение) — стоя по грудь в воде рядом с партнером (учителем) лицом друг к другу, взявшись за руки. Сделайте полный вдох, опустите лицо в воду. На счет «раз», «два», «три» смотрите на стопы, медленно выдыхая воздух в воду через нос и рот. На счет «четыре», закончив выдох, с силой оттолкнитесь ото дна, выпрямитесь и как можно выше выпрыгните из воды. Вдохните, опуститесь под воду. На счет «раз», «два», «три» медленно выдыхайте воздух через нос и рот. На счет «четыре», закончив выдох, выпрыгните из воды. Повторите 3 раза. Затем то же должен сделать партнер. Выполните такие серии в упражнении по 8—10 раз поочередно с партнером.

Характерные ошибки: упражнение выполняется с закрытыми глазами; выдох в воду делается не до отказа; вдох — поверхностный (не полный) или исполнитель начинает его преждевременно и заглатывает воду.

Если это упражнение выполняет маленький ребенок, учитель должен останавливать его после каждых трех прыжков и указывать на ошибки.

2. *«Поплавок» и «стрела»* (рис. 4).

И. п. — стоя по грудь в воде рядом с партнером. Сделайте полный вдох, задержите дыхание и опуститесь под воду с головой, сгруппируйтесь: обхватите руками голени, прижмите их к груди, подбородок — к коленям. Вода сама оторвет вас ото дна, и вы всплывете «поплавком». Замерите

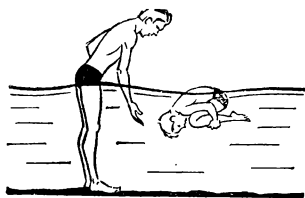


Рис. 4

в этом положении на 2—3 с. Затем, медленно выдыхая воздух в воду, выпрямитесь и встаньте на дно. Повторите 5—6 раз. Усложните упражнение. Всплывите «поплавком», быстро выпрямитесь и примите положение «стрела», соединив вытянутые руки и ноги. Сделайте выдох в воду и встаньте на дно. Повторите 6—8 раз поочередно с партнером.

Вначале при переходе из «поплавка» в «стрелу» партнер может левой ладонью слегка поддерживать тело ученика под живот, а правой рукой помогать ему выпрямить ноги.

Так как эти упражнения выполняются после полного вдоха на кратковременной задержке дыхания («поплавок» — 3—4 с, «стрела» — 3—4 с), их не следует повторять подряд более 8 раз. Лучше чередовать серию упражнений 2—3 раза с упражнением 1.

Помните, что при переходе из «поплавка» в «стрелу» огромную роль для приобретения равновесия играет положение головы: ее наклон вперед помогает всплыванию ног, а назад топит ноги.

Положение «стрела» считается освоенным, когда вы научитесь лежать на воде в течение 6—8 с.

Характерные ошибки: исполнитель очень медленно группируется и не успевает почувствовать «всплывание»; укорачивается задержка дыхания, и ученик не успевает перейти из «поплавка» в «стрелу»; при выполнении «стрелы» тело, руки и ноги не вытягиваются в одну линию, ноги сгибаются и тонут.

Чтобы избежать этих ошибок, нужно разучить положения «поплавков» и «стрела» на берегу.

Урок второй. Научимся работать ногами в горизонтальном положении как мотор катера.

Задачи: освоить горизонтальное положение тела на поверхности воды; найти наиболее выгодное, способствующее равновесию тела положение головы; изучить особенности движений ногами при плавании кролем.

Для того, чтобы разнообразить характер движений, упражнения этого урока можно чередовать с упражнениями 1 и 2. Особенно важно соблюдать данную рекомендацию, проводя занятия с маленькими детьми.

3. Ритмичные движения ногами в горизонтальном положении (рис. 5).

Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения в воде, его нужно разучить на берегу, сидя на скамейке (бугорке), откинувшись слегка назад и опираясь на вытянутые назад руки, или лежа на животе на песке (узкой скамейке), вытянув вперед руки и слегка приподняв ноги. Одна нога движется вверх, другая вниз. Выполняйте движения ногами мягко, свободно, без напряжения в суставах и мышцах, за счет движений в тазобедренных суставах и активного сокращения крупных мышц бедра в момент поднимания ноги. Выполните 2—3 серии движений по 2 мин каждая. Затем приступайте к освоению этого упражнения в воде.

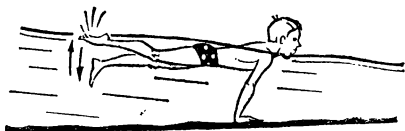


Рис. 5

И. п. — лежа на груди лицом к берегу, опираясь руками о дно, подбородок у поверхности воды, ноги вытянуты и расслаблены, носки оттянуты и слегка повернуты вовнутрь. Почувствуйте: если не двигать ногами, они тонут. За счет усилий мышц бедра начните непрерывные движения ногами: одна движется вниз, другая — вверх. Суставы расслаблены. Поэтому, когда бедро опускается вниз, голень из-за сопротивления воды отстает и нога сгибается в коленном суставе (примерно на $25-30^\circ$), а в начале движения бедра вверх нога выпрямляется, отставшие голень и стопа делают с ускорением удар вниз (во время которого стопа сгибается в голеностопном суставе) и в то же мгновение поднимающееся бедро тянет вверх голень и вновь оттянутую вперед стопу. На поверхности воды появляются только пятки ног, вспенивающие воду. Дыхание произвольное. Сделайте упражнение в течение 1 мин, отдохните и повторите в течение 2 мин. На следующих занятиях постарайтесь согласовать движения ногами с дыханием: на 4 «шага» опустите лицо в воду и сделайте выдох, на следующие 2 «шага» поднимите голову и сделайте вдох. Упражнение выполняйте под контролем партнера.

Характерные ошибки: ноги напряжены, работают как палки, а не как эластичный хлыст; амплитуда движений ногами очень малая (меньше 25—30 см между пятками); пятки не показываются над поверхностью воды; движения ногами медленные (менее 180 «шагов» в 1 мин); тело лежит слишком глубоко; ноги чрезмерно (более чем на $25-30^\circ$)

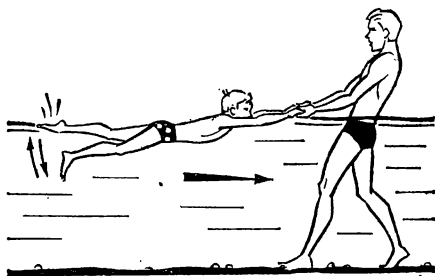


Рис. 6

сгибаются в коленных суставах; активный акцент делается на движении ноги вниз (нужно на отталкивании ноги снизу вверх).

4. *Движение ногами кролем в продвижении* (рис. 6).

И. п. — лежа на груди. Партнер держит вас за вытянутые руки и, продвигаясь

спиной вперед, тянет за собой вдоль берега. Выполните упражнение в течение 1 мин, стараясь проплыть несколько метров. Повторите 2—3 раза поочередно с партнером. Дыхание произвольное. Затем повторите 2—3 раза, согласуя движения с дыханием: на 4 «шага» — выдох в воду, на следующие 2 «шага» — вдох.

Когда упражнение будет освоено, в конце проводки партнер может с силой разогнать вас и справа от себя отпустить руки. Вытянув вперед руки, задержав дыхание на полном вдохе и опустив лицо в воду, вы должны самостоятельно несколько секунд плыть вперед, продолжая работать ногами.

Характерные ошибки: те же, что при выполнении упражнения 3. Партнер все время должен напоминать: «Свободнее, мягче, но быстрее двигай ногами. Не напрягайся! Голени и стопы двигаются свободно, как конец эластичного хлыста, рукоятка которого соответствует верхней части бедра. Пятки должны бурлить воду, как мотор катера».

5. *Ложимся на спину* (рис. 7).

И. п. — стоя по грудь в воде. Партнер находится рядом сбоку. Сделайте вдох, задержите дыхание, разведите руки в стороны и, подняв прямые ноги к поверхности воды, лягте на спину. Партнер, поддерживая вас под спину, помогает лежать на воде. Выдох делайте через нос. Дыхание произвольное. Повторите 10 раз поочередно с партнером (5 раз — с помощью партнера и 5 раз — без его помощи). Выполняя упражнение, обращайте внимание на положение головы: наклоняя ее то вперед, то назад, вы сможете приобрести в воде равновесие и, задержав дыхание на полном вдохе, свободно лежать на поверхности воды. Почувствовав, что тело не тонет, сделайте быстрый выдох, глубокий вдох и вновь задержите на 7—8 с дыхание, продолжая лежать на спине.

Освоив упражнение, усложните его. И. п. — то же. С силой оттолкнитесь ото дна назад, лягте на спину, задержите дыхание на вдохе, вытяните назад руки и тут же начните движения ногами, как при кроле на груди. Через 7—8 с быстро сделайте выдох, глубокий вдох и вновь задержите дыхание, продолжая работать ногами.

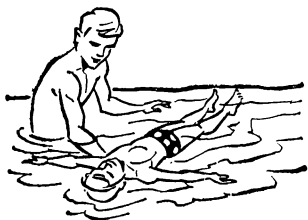


Рис. 7

Характерные ошибки: чрезмерное запрокидывание головы, нарушающее равновесие тела и вызывающее заглатывание воды; преждевременный выдох (раньше 5—6 с); опускание («проваливание») таза; те же ошибки в движениях ногами, что и при выполнении упражнения 3.

Чтобы устранить и предупредить эти ошибки, партнер может оказать вам помощь: став с левой стороны (по ходу головой вперед), поддерживать ладонью левой руки под таз, правой рукой держать за руки; толчком своей левой руки под таз вверх-вправо и держа вас за руки проталкивать вперед, поворачиваясь вокруг своей оси направо.

Упражнение считается освоенным, когда вы научитесь без помощи партнера лежать на поверхности воды в положении на спине, поддерживая себя движениями ногами кролем в течение 30—40 с.

Урок третий. Скольжение торпедой по воде.

Задачи: освоить самостоятельное скольжение по поверхности воды в горизонтальном положении; добиться при скольжении полного устранения тормозящих сил, строго соблюдая горизонтальное положение; совершенствовать движения ногами в сочетании с дыханием.

6. Скольжение по поверхности воды (рис. 8).

Чтобы выполнить это очень важное для обучения самостоятельному плаванию упражнение, нужно вначале освоить сильный толчок и горизонтальное положение тела (вытянуто от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук).

Толчок делайте по направлению к берегу: 1) и. п. — лежа на груди, руки вперед, ноги прямые, лицо в воде. Задержав дыхание, выполните скольжение. Партнер, стоя сбоку, поддерживает вас одной рукой под живот, другой с силой толкает стопы вперед. Повторите 4—5 раз; 2) и. п. — сидя по грудь в воде лицом к берегу. Сделайте два выпрыгивания из воды (упражнение 1), затем с силой оттолкнитесь ото дна, задержите дыхание на вдохе и из самого верхнего положения бросьтесь вперед на поверхность воды

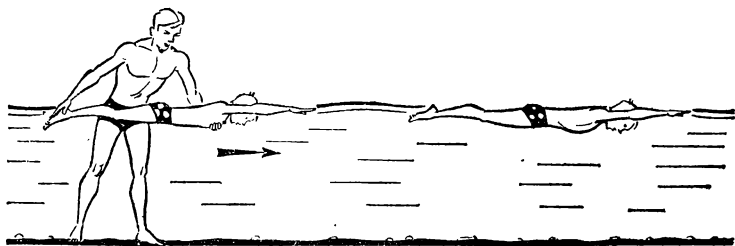


Рис 8

вытягивая вперед руки. Займите горизонтальное положение и скользите на груди до полной остановки. При этом нужно добиваться того, чтобы проскользить от места толчка минимум 2 м. Повторите 8—10 раз поочередно с партнером. Можно посоревноваться, кто проскользит большее расстояние. Этот вариант толчка выполняйте на том же занятии после повторения упражнения 4 или 5; 3) и. п. — стоя спиной к партнеру (партнер стоит по пояс в воде лицом к берегу, пальцы его рук сложены «замком» ладонями вверх). Пятку правой (левой) ноги установите на ладони партнера и руки вытяните вверх. На счет «раз», «два», «три» партнер приседает и со всей силой толкает вас вперед. Вытянитесь и, задержав дыхание на вдохе, скользите вперед до полной остановки, сделайте выдох в воду и станьте на дно. Партнер должен громко называть преодоленное в скольжении расстояние. Повторите 10—15 раз. Этот вариант толчка выполняйте при повторении данного урока.

После любого из трех толчков стремитесь вытянуть все тело, не сгибайте ноги, особенно в голеностопных суставах (согнутые стопы тормозят движение вперед). Скользите с открытыми глазами. Движением головы регулируйте равновесие тела. За одно занятие выполните 20—30 скольжений в 2—3 приема, чередуя с другими упражнениями.

Когда вы научитесь проскальзывать в воде без движений не менее 2 м, усложните скольжение, подключив движения ногами кролем. Дыхание согласовывайте с движением: 6 «шагов» — задержка дыхания, 4 «шага» — выдох в воду, 2 «шага» — быстрый вдох с поворотом головы направо. Продолжая движения ногами, выдохните воздух. Встаньте на дно.

Характерные ошибки: согнутое положение тела (особенно из-за ног); не вытянутые вперед руки; слишком опущенная вниз голова; закрытые глаза; преждевременный выдох.

Упражнение считается освоенным, когда вы научитесь



Рис. 9

во время скольжения ритмично работать ногами в течение 10—15 с.

7. *Движения ногами кролем с доской в руках* (рис. 9).

И. п. — стоя по грудь в воде лицом к берегу, партнеры в руках держат (за боковые стороны) доску (другой непотопляемый предмет). Одновременно с силой оттолкнувшись ото дна и перейдя (второй вариант толчка) в горизонтальное положение, начинают движения ногами кролем. Дыхание произвольное. Затем согласовывайте дыхание с движением: 4 «шага» — выдох, 2 «шага» — вдох с поворотом головы направо. Можно посоревноваться, кто вперед доплывет до берега.

На каждом занятии этому упражнению уделяется не менее 15 мин, чередуя с другими упражнениями данного и предыдущих уроков.

Характерные ошибки: те же, что и при выполнении упражнения 3. Нужно как можно лучше вытягивать тело на поверхности воды, не закидывать назад голову, доску держать на поверхности воды, работать ногами расслабленно и мягко, делая акцент на движении каждой ногой снизу вверх, вспенивая позади себя воду и не погружая ноги глубоко в воду.

Упражнение считается освоенным, когда за счет движений ногами вы научитесь проплывать не менее 5 м.

Урок четвертый. Прогребание воды руками, как веслом байдарки.

Задачи: научиться выполнять гребковые движения руками кролем в горизонтальном положении; освоить согласование гребков правой рукой с гребками левой; научиться сочетать движения руками с дыханием.

В четвертый урок введено 5 упражнений (самое большое число по сравнению с другими уроками). Однако упражнения 8 и 9 носят подготовительный характер к основным упражнениям (10, 11 и 12) и выполняются только на одном занятии. На остальных занятиях по программе четвертого урока многократно повторяются лишь основные упражнения для рук, чередуясь с упражнениями в скольжении (5) и с движениями ногами (7).

Упражнения данного урока чередуйте с упражнениями 5 и 7.

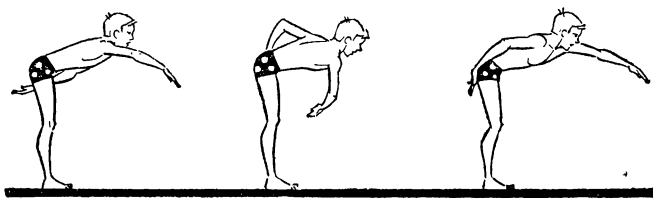


Рис. 10

Вначале движения руками изучите на берегу стоя, наклонив вперед туловище, или лежа на животе на узкой скамейке.

Движения руками (на берегу и в воде) изучайте в такой последовательности: движение правой рукой; левой рукой; двумя руками вместе; правой рукой (левой) с поворотом головы направо (влево) для вдоха и возвращением в и. п. для выдоха; двумя руками, сочетая с дыханием.

8. *Прогребание воды руками в положении стоя* (рис. 10).

На первом занятии данного урока упражнение выполняйте медленно с целью освоить согласование движений правой и левой руками с поворотами головы для вдоха и с выдохами в воду. Вначале гребковые движения руками делайте только под водой, не пронося руки по воздуху.

И. п. — стоя в воде чуть глубже чем по пояс лицом к берегу, наклонив туловище вперед, вытянув руки вперед на ширине плеч ладонями вниз-назад (ладони прямые, как лопасти весла), положив подбородок на поверхность воды. Сделайте с нарастающей силой гребковое движение правой рукой (вниз-назад). В первой половине гребка выпрямленная ладонь все время с ускорением давит на воду, локоть занимает более высокое положение, чем кисть, рука слегка сгибается в локтевом суставе. Благодаря этомудвигающаяся назад правая ладонь оказывается под левой половиной живота, пальцы ее направлены уже не вниз, а влево. Во второй половине гребка рука выпрямляется, ладонь с ослабевающей силой продолжает гнать воду назад. Затем рука с ускорением отталкивается от воды (у правого бедра) и, как бы вынимаясь из бокового кармана брюка, с силой выбрасывается позади из воды локтем вверх, немедленно расслабляется, сгибаясь в локтевом суставе, и локтем вверх проносится по воздуху вперед. Тут рука пальцами (как острием копья), а затем уже предплечьем и плечом вонзается перед правой стороной головы в воду, вытягивается вперед и начинает новый гребок. Повторите

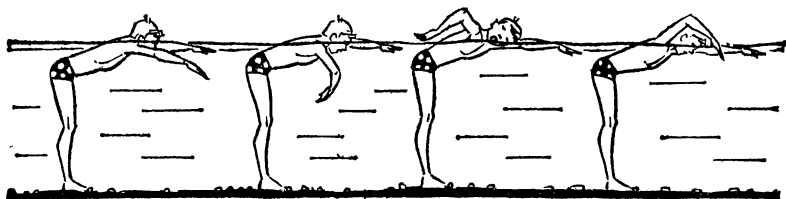


Рис. 11

гребки правой рукой 8—10 раз, затем столько же левой. Дыхание произвольное.

Затем выполните гребки обеими руками (рис. 11): когда правая рука входит в воду и вытягивается вперед, делайте гребок левой рукой; когда гребет правая рука, левая выходит из воды и проносится по воздуху. Повторите гребки обеими руками 15—20 раз. Дыхание произвольное. Затем столько же раз повторите гребки руками, сочетая их с дыханием: во время выхода правой руки из воды мягко поверните голову направо (не поднимайте!) и быстро сделайте полный вдох через широко открытый рот, вонзая правую руку в воду, возвратите голову в и. п. и начинайте медленный выдох в воду через рот и нос до окончания гребка.

Характерные ошибки: не ритмичные гребковые движения руками (одна рука делает длинный, другая — укороченный гребок); не сомкнуты пальцы и вместе с ладонью не напоминают лопасть весла; во время гребка в воде ладонь не сгибается; в отвесном положении (90° к поверхности воды) рука не сгибается в локтевом суставе и ладонь не перемещается за центральную ось тела; сила гребка затухает во время первой половины гребка, вторая половина выполняется вяло, с укороченной амплитудой; рука переносится по воздуху вперед напряженной (кисть и предплечье не висят расслабленно на плече, как кнут на рукоятке); рука вонзается в воду не кистью вперед, а локтем; перед началом нового гребка в воде рука не вытягивается вперед и не стремится захватить как можно больше воды; левая рука запаздывает с началом гребка в воде, образуется разрыв между гребками руками (нужно добиваться, чтобы постоянно одна из рук находилась в состоянии гребка); голова не поворачивается для вдоха, а поднимается, нарушая равновесие тела; вдох медленный.

На устранение этих ошибок в технике гребков может потребоваться 2—4 занятия.

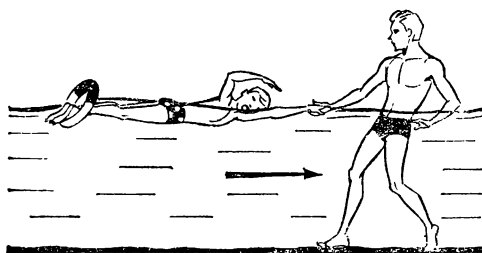


Рис. 12

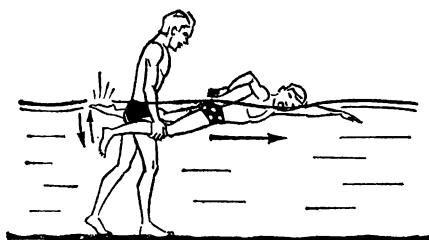


Рис. 13

9. Гребки правой и отдельно левой рукой в горизонтальном положении (рис. 12, 13).

И. п.— лежа на груди, поддерживая ноги пенопластовой доской (надутой резиновой подушкой), зажатой между ногами, или небольшим резиновым кругом, на котором устанавливаются стопы. Партнер должен взять вас за вытянутую левую руку и, пытаясь, тянуть вперед. В это время выполняйте полные гребки правой рукой (вначале дыхание произвольное, затем соблюдайте правила дыхания пловца). Постепенно партнер должен ослабить силу протяжки, предоставляя вам продвигаться вперед самому за счет гребков правой рукой (2—3 мин). Повторите упражнение, выполняя гребки левой рукой, но с поворотами головы для вдоха направо в момент гребка.

Характерные ошибки: те же, что и при выполнении упражнения 8.

10. Гребки обеими руками в горизонтальном положении (рис. 14).

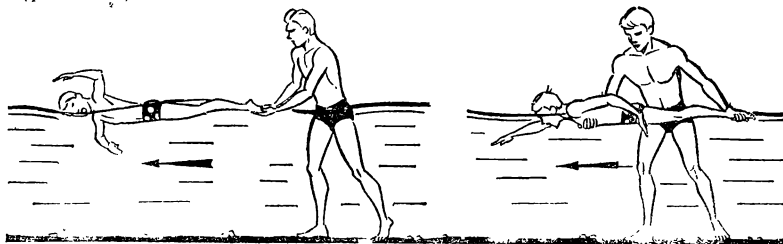


Рис. 14

И. п. — лежа на груди, вытянув вперед руки. Партнер стоит справа, поддерживая вас правой рукой под живот, левой — за стопы, затем начинает проталкивать вас вперед вдоль берега и переносит свою правую руку под свод правой стопы, а левую руку — под свод левой. Поддержку и силу проталкивания партнер постепенно ослабляет. В этот момент выполняйте изученные ранее (упражнения 8 и 9) гребки руками (вначале дыхание произвольное, затем соблюдайте правила дыхания пловца). В дальнейшем партнер только поддерживает вас под стопы, но не проталкивает, предоставляя это сделать вам самостоятельно за счет активных гребков руками. Повторяйте в течение 4—5 мин, затем выполните упражнение 7 и вновь повторите упражнение 10.

Характерные ошибки: те же, что и при выполнении упражнения 8.

Упражнение считается освоенным, когда вы сможете продвигаться по поверхности воды на 4—5 м без грубых ошибок в технике гребков руками при пассивной поддержке партнера.

11. *Самостоятельное плавание при помощи гребков одними руками* (рис. 15).

И. п. — лежа на груди, поддерживая ноги пенопластовой доской (надутой резиновой подушкой, небольшим резиновым кругом). Начинайте гребки руками (вначале дыхание произвольное, затем соблюдайте правила дыхания пловца). Гребки выполняйте не торопясь, обращая внимание на их качество. Повторите сериями по 1,5—2 мин каждая. Выполнив 3—4 такие серии, сделайте упражнение 5 или 7.

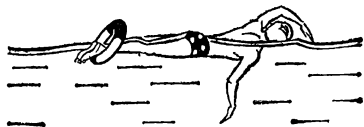


Рис. 15

12. «Мельница» (движения руками кролем на спине) (рис. 16, 17). Вначале изучите это упражнение во время разминки на берегу в положении стоя, прогнувшись слегка назад и в положении лежа на спине на узкой скамейке. Затем приступайте к выполнению упражнения в воде.

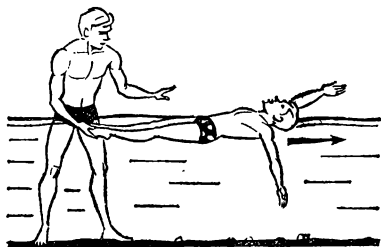


Рис. 16

И. п. — стоя по пояс в воде спиной к берегу. Партнер рядом. Сделайте

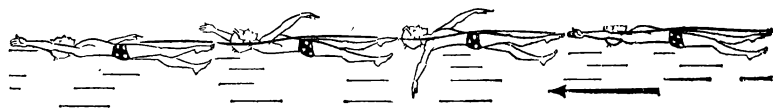


Рис. 17

2 прыжка из воды, затем с силой оттолкнитесь ногами от дна, глубоко вдохните и задержите дыхание. Вытянув вверх руки, лягте на спину и, заняв горизонтальное положение, начинайте мельницеобразные движения руками: правая рука, поворачиваясь ладонью кнаружи, с силой прогребает воду в направлении вправо-вниз и к поверхности воды у берега. В середине гребка рука сгибается в локтевом суставе, и конец гребка выполняется ускоренным захлестывающим движением кисти. Закончив гребок в воде, правая рука легким расслабленным движением переносится по воздуху над областью живота и груди в и. п. Когда правая рука движется по воздуху, левая делает гребок в воде. На задержанном (на вдохе) дыхании нужно успеть сделать по 3—4 гребка каждой рукой. Если при этом ноги тонут, партнер может поддержать их. Повторите упражнение 10—15 раз.

Затем согласуйте движения руками с дыханием: гребок левой (правой) рукой — выдох, гребок правой (левой) — вдох. Можно выполнять упражнение, поддерживая ноги надутым резиновым кругом (резиновой подушкой).

Характерные ошибки: гребок рукой начинается не из-за головы, а намного дальше от центральной оси тела, чем сокращается амплитуда гребка; ладонь занимает плоское положение и теряет гребущую силу; таз «проваливается» и тормозит продвижение тела; голова чрезмерно закидывается назад.

Упражнение считается освоенным, когда вы научитесь проплывать на спине с помощью гребков руками 4—5 м.

Урок пятый. Движения ногами и гребки руками.

Задачи: научиться согласовывать гребки руками с движениями ногами, выполнять совместные движения руками и ногами в едином ритме: 6 «шагов» — один полный цикл движения рукой (гребок в воде, пронос над водой, возвращение в и. п.).

13. Согласование движений руками и ногами кролем в ходьбе по дну (рис. 18).

Изучите упражнение на берегу. Надо научиться ходить в ритме 6 шагов на одно круговое движение рукой. Вначале выполните ходьбу на месте, двигая только правой (ле-

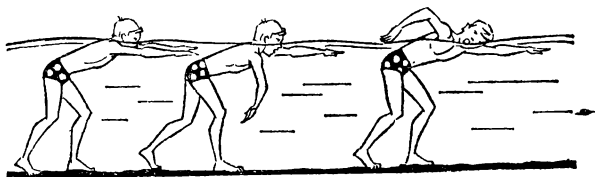


Рис. 18

вой) рукой, потом двигая обеими руками. Приступая к освоению упражнения в воде, отметьте камнями вдоль берега 10—15-метровую дистанцию и, ориентируясь на нее, выполняйте в воде ходьбу с гребками руками.

И. п. — стоя наклонившись вперед, подбородок в воде, руки вытянуты вперед. Выполните ходьбу на месте или передвигайтесь вперед по дну, двигая руками кролем: 4 «шага» — гребок одной рукой, 2 «шага» — проносите ее над водой. Повторите 10 раз правой рукой, потом столько же левой. Затем выполните ходьбу или передвигайтесь по дну, двигая обеими руками. И. п. — правая рука впереди, левая — сзади, у бедра. Правая рука делает гребок, левая в этот момент выходит из воды и проносится по воздуху вперед. Дыхание произвольное. Повторите 15—20 раз. Затем упражнение выполняет партнер. Выполните 3—4 серии движений поочередно с партнером. Повторите упражнения 7 и 11.

14. *Согласование движений ногами и руками кролем в скольжении на задержанном вдохе (рис. 19).*

Во время скольжения лежа грудью на воде с опущенным в нее лицом сделайте 4—5 гребков руками, сочетая их с движениями ногами (6 «шагов» — одно полное движение рукой). Повторите 10—15 раз.

Затем усложните упражнение. Партнер заходит в воду на расстояние 8—10 м от берега. Вы стоите на берегу. По команде партнера сделайте быстрый и короткий разбег, в метре от берега сильно оттолкнитесь ото дна, задержав дыхание на глубоком вдохе (руки вытянуты вверх, между ними зажата голова), бросайтесь в воду. Затем примите горизонтальное положение и одновременно начинайте движения ногами и гребки руками, стремясь доплыть до стоящего в воде партнера. Повторите 2 раза. Затем то же выполняет партнер. За одно занятие повторите 15—20 раз поочередно с партнером.

Затем выполните упражнение 13 и вновь повторите упражнение 14.

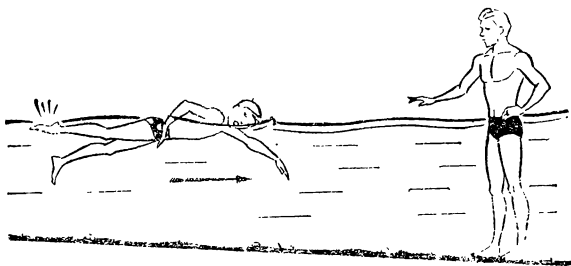


Рис. 19

Характерные ошибки: неритмичные движения ногами; нарушение вертикального положения ног при движении; несоблюдение шестиударности в работе ног; те же ошибки, что и при выполнении упражнений 3 и 8.

Урок шестой. Самостоятельное плавание.

Задачи: научиться согласовывать движения ногами с гребками руками и дыханием на коротких расстояниях (4—5 м); добиться более продолжительного самостоятельного плавания кролем на груди и на спине (10, 12, 15, 20 и 25 м).

Выполните упражнение 7 в течение 5 мин, затем упражнение 11 в течение 10 мин и упражнение 14 — 10—15 раз. Затем переходите к освоению следующего упражнения.

15. Движения ногами кролем в сочетании с гребками руками и дыханием (рис. 20).

Во время скольжения лежа грудью на воде на задержанном вдохе начинайте движения ногами, затем подключите к ним 2 гребка одной правой рукой с дыханием пловца: в конце первого гребка поверните голову направо и в момент переноса руки по воздуху сделайте полный вдох, а в начале второго гребка рукой начинайте выдох в воду. Во время переноса руки сделайте новый вдох и станьте на дно. Повторите 8—10 раз. После этого выполните по 2 гребка обеими руками, сочетая с дыханием пловца. Повторите 10—15 раз. Затем несколько раз сделайте по 3 гребка обеими руками, сочетая с дыханием пловца, по-



Рис. 20

том по 4, 6, 8 и 10 таких же гребков обеими руками, сочетая с дыханием пловца и движениями ногами.

Так вы постепенно, за 4—5 занятий, выработаете способность проплывать самостоятельно 5 м. Чтобы закрепить успех, повторите такие проплывы 15—20 раз. Устраняя ошибки, добивайтесь мягких, хорошо согласованных движений руками и ногами. Только после этого начинайте постепенно удлинять дистанцию до 6, 8 и 10 м, вначале в положении на груди, потом на спине.

Чтобы закрепить способность проплывать 10-метровую дистанцию, повторяйте на одном занятии такие проплывы 10—15 раз, чередуя плавание на груди с плаванием на спине.

Затем на следующем занятии постепенно доведите длину проплывов до 15 м. Повторите 8—10 раз. В перерывах для отдыха (1,5—2 мин) выполняйте упражнение 1.

На последующем занятии доведите длину проплывов до 20 м. Повторите 8—10 раз. Перерывы для отдыха — 1,5—2 мин.

Наконец, еще на одном занятии постарайтесь проплыть без отдыха 25 м. Повторите 6—8 раз. Перерывы для отдыха — 2 мин.

На освоении 25-метровой дистанции заканчивается обучение плаванию. Дальше занятия приобретают тренировочный характер.

Умение самостоятельно и безостановочно преодолевать вплавь без учета времени 25-метровую дистанцию даст вам или вашему ребенку право получить значок «Умею плавать» в школе, в пионерском лагере, в физкультурном коллективе или в местной организации ОСВОДа.

ВОЗМОЖНЫЕ, НО МАЛОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ УПРОЩЕНИЯ

В некоторых случаях в приведенной выше программе обучения плаванию допустимы отдельные упрощения, перестановки. Например, если вам с трудом удастся освоение движений ногами, можно после упражнений 3, 4 и 5 перейти к изучению гребков руками (упражнения 8, 10, 11), а затем вернуться к дальнейшему освоению движений ногами (упражнения 6, 7). Но приступать к согласованию движений ногами и руками (упражнения 13, 14) можно лишь после того, как будут отдельно освоены движения руками и ногами в горизонтальном положении.

Нередко могут возникнуть трудности и при изучении гребков руками в воде с последующим выносом их из во-



Рис. 21

ды и переносом по воздуху для нового гребка. В этом случае можно временно облегчить задачу, освоив вначале упрощенный кроль без выноса рук из воды («по-собачьи») (рис. 21): после укороченного гребка правой рукой подвести ее в воде к плечу ладонью вниз и, выпрямив пальцы, передвинуть вперед. Когда правая рука займет положение над плечом, левая должна быть готова начать гребок. В момент вытягивания правой руки вперед левая делает укороченный гребок в воде. Так достигается непрерывность поочередных гребков правой и левой руками. На один гребок ноги могут делать 2 «шага». Упростить кроль можно и не делая поворотов головы для вдоха и выдоха в воду, а все время поддерживая лицо над водой и выполняя произвольное дыхание.

Подобные упрощения могут ускорить процесс обучения плаванию, однако прибегать к ним следует лишь в вынужденных случаях (в условиях короткого лета, если плохо прогрета вода). При первой же возможности нужно довести обучение до желанного конца — освоить спортивный кроль с выносом рук и дыханием пловца, преодолевая как минимум 25 м.

ОСВОИМ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ НОРМУ ГТО

Научившись самостоятельно проплыть 25 м, ставьте перед собой новую задачу: преодолеть без остановок 50 м и сдать плавательную норму соответствующей вашему возрасту ступени ГТО. Для этого потребуются еще 9—10 занятий. На 3—4 занятиях осваивайте объем плавания 400—500 м (суммарное за один урок расстояние), проплывая отрезки 20—25—30—35 м с минутными перерывами, во время которых выполняйте упражнения 7, 11 и 15. На следующих 6—7 занятиях, не увеличивая общего объема плавания, постепенно удлиняйте преодолеваемые отрезки до 40—50 м, проплывая их за счет движений одними ногами (упражнение 7), одними руками (упражнение 11) и сочетая движения ногами с движениями руками (упражнение 15). Так вы подготовитесь к сдаче плавательной нормы ГТО.

Что может помешать вам? Допущенные при начальном обучении плаванию методические ошибки, отсутствие настойчивой борьбы с ними. Лучше потратить целый час на исправление той или иной ошибки (например, в движениях ногами или руками) на первых занятиях. Когда же они укоренятся и превратятся в твердо закрепившийся двигательный навык, над исправлением ошибок придется работать десятки часов.

Помехами к свободному, безостановочному преодолению кролем 50-метровой дистанции могут быть: напряженность, скованность в движениях руками и ногами, излишняя торопливость, неумение расслабить мышцы рук после силовой части гребка (в момент выхода руки из воды, проноса по воздуху и входа в воду), мышцы ног при движении вниз, отсутствие ритмичной согласованности движений ногами с движениями руками, поверхностный и медленный вдох, неполный выдох. Эти ошибки самые серьезные и наиболее частые. Их нужно устранять во время медленных проплывов коротких дистанций (до 10 м) и при плавании за счет движений одними ногами (упражнение 7) или одними руками (упражнение 11). Могут быть и другие ошибки: нарушение горизонтального положения тела, нарушение правил координации движений руками и ногами, сокращение амплитуды гребка, преждевременное его завершение и ряд других, перечисленных при разъяснении отдельных упражнений.

Возможно, что в таких случаях, чтобы научиться проплывать без остановки 50 м, потребуется не 9—10, а 14—15 занятий. Но вы не унывайте: рано или поздно успех обязательно придет к вам. Будьте только настойчивы.

Если вы научили своего ребенка плавать, а ему еще нет 7 лет, и поэтому рано сдавать нормы ГТО, не огорчайтесь. Он самостоятельно проплывает 50-метровую дистанцию. Этот успех должен вызвать у вас, как у учителя плавания, чувство гордости, удовлетворения и даже радости. И не только потому, что ваш ребенок стал здоровее и на всю жизнь обезопасил себя от гибели в коварных водоемах. А еще и потому, что часы, проведенные с ребенком, сблизили и сдружили вас, помогли взаимопониманию, укрепили ваш авторитет. Представьте себе, с какой гордостью ваш сын (или дочь), когда придет в школу и на вопрос учителя, умеешь ли ты плавать, ответит: «Да! Я умею плавать. Меня научил отец (или мать)!»

Малыш перестал бояться воды и смело бросается в нее. У него выработались отвага, решительность, уверенность в своих силах, чего раньше так ему не хватало.

У него появились новые интересы, новые увлечения. У ребенка пропали вялость, капризы, появилась активность, порой переходящая в азарт. И это все дали занятия по плаванию. Ребенок перестал болеть, не боится сквозняков; привык к чистоте тела. И в этом плавание сыграло немаловажную роль.

А раз так, давайте продолжим занятия по плаванию. Если не нынешним, то следующим летом. Ведь на приобретении способности самостоятельно проплывать 50 м учеба плаванию не должна кончаться.

ИЗУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ БРАССОМ

Чтобы приобрести разностороннюю плавательную подготовленность, достичь высокого уровня физического развития, лучше укрепить свое здоровье, советуем освоить еще один способ плавания — брасс. Нередко брасс приходится пловцу особенно по душе и именно его он избирает для своего дальнейшего совершенствования в плавании.

Брасс можно изучать двумя способами: попутно с освоением кроля на каждом из выше перечисленных уроков плавания, а также на специальных занятиях, посвященных только брассу.

Изучать брасс попутно с кролем следует в тех случаях, когда у новичков достаточно свободного времени (во время летнего отпуска, школьных каникул), или на юге, где теплая погода стоит не 1—2 месяца.

Изучение брасса осуществляйте в той же последовательности, в какой рекомендовалось проводить освоение кроля, но дополняя различные упражнения (например, упражнения 3, 5, 6, 7, 11, 13, 15) движениями брассом. При плавании брассом продвижение вперед происходит в отличие от кроля главным образом за счет гребковых движений ногами, поэтому на первых занятиях отводите им больше времени, увеличивая число повторений каждого упражнения, особенно упражнений 6 и 7. Освоив движения ногами кролем (упражнение 3), тут же переходите к освоению движений ногами брассом.

Движения ногами

Каждый цикл движений выполняется обеими ногами одновременно и симметрично и имеет две части (рис. 22): подготовительную (пассивную, не продвигающую пловца вперед) и гребковую (активную,двигающую пловца по поверхности воды). Подготовительную часть нужно

сделать как можно скорее, добиваясь, чтобы все тело (особенно стопы и бедра) по возможности постоянно находилось в горизонтальном (или близком к нему) положении.

И. п. — лежа на животе, ноги вытянуты до кончиков пальцев, не напряжены, лежат у самой поверхности воды. Согнув коленные и тазобедренные суставы, разведите колени в стороны примерно на ширину таза, стопы (носки все время вытянуты) мягко подтяните к ягодицам так, чтобы они оказались у самой поверхности воды почти рядом. Подтяните стопы на себя, разверните носки в стороны и, оттолкнувшись пятками от воды, начинайте с нарастающим усилием активную часть гребка: по дуге в стороны-назад-вперед (как лапки лягушки), стремясь продвинуть тело как можно сильнее вперед.

Во время гребка ноги выпрямляйте и соединяйте (сначала бедра и колени, затем захлестывающим движением голени и стопы), как бы выжимая находящуюся между ними воду. Затем мгновенно расслабьте все мышцы и суставы — так вы возвращаетесь в и. п. Ноги вытянуты, и тело пловца свободно скользит вперед.

Однако прежде, чем приступить к изучению этих движений, освоите их на берегу (рис. 23), сидя на бугорке, скамейке), опираясь на вытянутые назад руки, лежа на животе (на узкой скамейке) или на спине (на бугорке). На «раз» подтяните ноги к животу, «два» выполните гребок, «три» возвратитесь в и. п. Повторите 20—25 раз.

Особое внимание при выполнении упражнения обращайте на разворачивание стоп и смыкание ног (рис. 24).

Отрабатываемый на берегу двигательный навык постепенно и последовательно закрепляйте в воде, выполняя упражнения 3, 6 и 7 вначале кролем, затем брассом или только брассом.

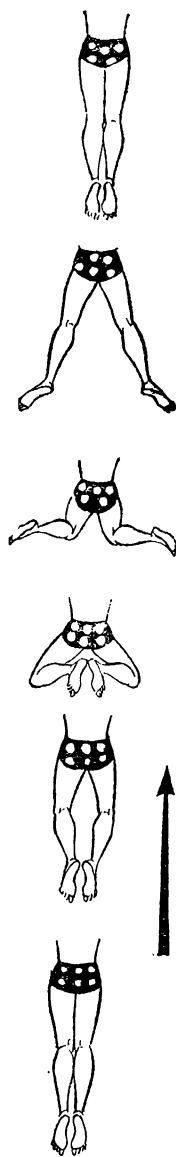


Рис. 22

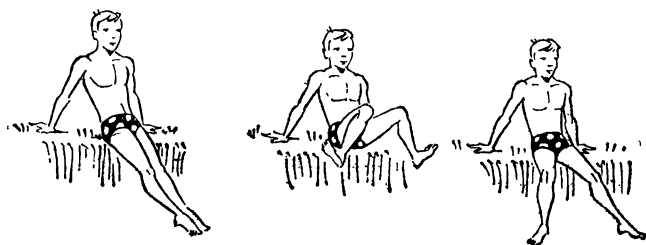


Рис. 23

Особое внимание обратите на упражнения 6 (движения ногами в скольжении и с проводкой учителем) и 7 (движения ногами с доской в руках). В упражнении 7 старайтесь проплывать, придерживаясь за доску, за счет гребков одними ногами вначале 5 м, затем на следующих занятиях 10, 15, 20 и 25 м. А в общей сложности стремитесь преодолеть за одно занятие 100 м. Полезно также выполнять гребки ногами брассом в положении на спине (упражнение 5).

Характерные ошибки: в и. п. бедра опущены, ноги полусогнуты, а не вытянуты; при подтягивании ног к животу стопы занимают не горизонтальное, а вертикальное положение, бедра опущены и тормозят скольжение пловца; к концу подготовительной части колени слишком сильно разводятся в стороны или вовсе не разводятся; в начале гребка стопы не подтягиваются на себя и не разворачиваются в стороны; гребок выполняется двумя фазами — вначале ноги выпрямляются в стороны, затем смыкаются, что приводит к потере эффекта от захлестывающей кон-

цовки гребка; положение на боку или чрезмерное движение тела вниз-вверх.

После двух-трех занятий можно посоревноваться с партнером: кто больше проскользит в воде от одного гребка ногами, держась руками за доску, кто скорее преодолеет 5 или 10 м, кто на 10-метровом отрезке сделает меньше гребков ногами.

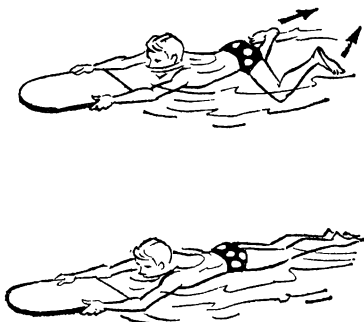


Рис. 24

Движения руками

Научившись проплывать с помощью гребков ногами, держась руками за доску, 5—10 м и продолжая совершенствовать движения ногами, приступайте к изучению движений руками (рис. 25).

И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед ладонями вниз, голова до бровей (вначале до подбородка) опущена в воду.

Поворачивайте ладони в стороны перпендикулярно к поверхности воды большими пальцами вниз так, чтобы почувствовать опору о воду и отталкивание ее в стороны и назад. Затем начинайте разгребать воду в стороны руками, слегка согнутыми в лучезапястных (ладони сомкнуты в форме ложки) и в локтевых суставах (локти занимают более высокое положение, чем кисти). Направляйте ладони еще больше вглубь и на уровне плеч энергично, с нарастающей силой, не теряя опоры о воду, двигайте вниз-вперед-перед-под подбородком (локти в этот момент продвигаются перед грудью по направлению друг к другу и вперед, следуя за кистями). В этой части гребка тело слегка приподнимается, лицо показывается над водой, и вы делаете быстрый и полный вдох через рот. Затем быстро расслабляйте руки и вытягивайте их вперед, в и. п., заканчивайте вдох, лицо опускайте в воду и делайте медленный выдох через рот и нос.

Рисунок гребкового движения руками имеет много разновидностей: то он более короткий, то более широкий, то глубокий, то поверхностный. Однако если посмотреть на движение кистей рук снизу, то вы увидите, что они «рисуют» в воде очертания сердца (рис. 26). Движения руками брассом вначале следует изучить на берегу сидя на скамейке или стоя наклонившись вперед, повторяя их по 15—20 раз. Только после этого приступайте к освоению этих движений в воде (упражнения 8, 10, 11).

Нужно настойчиво добиваться того, чтобы в течение нескольких занятий научиться самостоятельно продвигать-

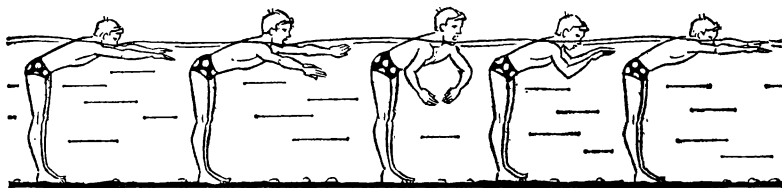


Рис. 25

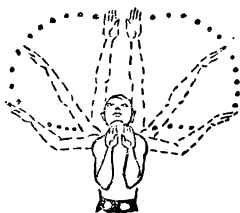


Рис. 26

ся вперед хотя бы на 5—10 м за счет гребков одними руками, поддерживая ноги доской (резиновой подушкой, кругом). Для этого на каждом занятии следует выполнять в сумме всех упражнений по 80—100 гребковых движений руками, устраняя одну ошибку за другой.

Характерные ошибки: во время гребка ладони не поворачиваются кнаружи и не сгибаются в лучезапястных суставах, пальцы не сомкнуты, локти ниже кистей; гребок затухает на уровне плеч, делается без нарастания усилия и скорости; ладони и локти не завершают гребок быстрым движением внутрь-вниз-вперед, задерживаются перед грудью; при возвращении рук в и. п. кисти занимают наклонное положение по отношению к поверхности воды, затормаживая скольжение вперед.

Согласование движений руками и ногами

Согласование движений при плавании брассом осуществляется в той же последовательности, что и при плавании кролем (упражнения 13, 14).

Гребок ногами можно выполнять в различных вариантах по отношению к движениям руками: одновременно с гребком руками; непосредственно перед ним; сразу же после него и т. д. Однако наиболее простой способ согласования движений следующий: гребок руками — ноги вытянуты; окончание гребка руками и возвращение рук в и. п. — ноги подтягиваются к животу, колени и стопы разворачиваются в стороны; руки находятся в и. п. — силовой гребок ногами. Так достигается почти полная непрерывность гребковых движений: когда гребут руки — ноги не двигаются, когда руки закончили движение — гребок делают ноги, лишь после этого какое-то мгновение тело скользит без движений вперед в и. п.

Согласование движений в брассе осваивается во время скольжения вначале на задержанном (на вдохе) дыхании, затем на произвольном дыхании и, наконец, сочетая гребки руками с дыханием: в момент второй части гребка руками голова приподнимается и через широко открытый рот делается такой же быстрый и полный вдох.

Совершенствуя этот способ плавания, стремитесь безостановочно преодолевать им вначале 25, а затем и 50 м (упражнение 15, выполняя движения брассом).

Помехами к свободному и безостановочному преодолению 50-метровой дистанции могут быть: напряженность, скованность, излишняя торопливость, неумение расслабляться после силового гребка (в момент кратковременного пребывания в и. п. — отдыха), что увеличивает утомление; нарушение равновесия и горизонтального положения тела; ошибки в дыхании, движении руками и ногами, в согласовании движений.

Устранять эти помехи следует очень настойчиво, повторяя движения на берегу, медленно и многократно проплывая короткие дистанции (5—10 м) за счет гребков одними ногами (упражнение 7), одними руками (упражнение 11) или сочетая движения руками и ногами (упражнение 15). Пока ошибки не будут устранены, не стремитесь проплывать более длинные дистанции.

При одновременном изучении кроля и брасса не обязательно вслед за движениями кролем повторять движения брассом. Например, выполнив кролем упражнение 7, можно сделать брассом упражнение 15, или наоборот. Однако количество повторений того или иного упражнения на каждый способ плавания следует сократить, так как продолжительность занятий в воде должна остаться прежней (35—40 мин).

Изучать брасс, не совмещая с кролем; лучше в тех случаях, когда ребенок на первых же занятиях проявит явную склонность к лягушкообразным движениям ногами; когда подросток научился самостоятельно плавать («диким» способом), делая ножницеобразные с разведением движения ногами; когда к начальному обучению плаванию приступают люди в возрасте 40—50 лет и старше.

В этих случаях изучать брасс необходимо по такой же полной поурочной программе, которая была рекомендована для освоения кроля: 6 уроков плавания с последовательным изучением упражнений, но не 15, а 14 (кроме упражнения 12), заменяя движения кролем на движения брассом.

Завершив изучение брасса, постарайтесь сдать плавательную норму той ступени ГТО, которая соответствует вашему возрасту.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ СТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦА

Вы научились плавать, освоили кроль и брасс, сдали плавательную норму ГТО. А что делать дальше? Прежде всего не бросать занятий по плаванию.

Если вам не больше 13—14 лет, попытайтесь попасть в детско-юношескую спортивную школу плавания, если же ее нет в вашем городе, то в какую-либо детскую секцию плавания физкультурного коллектива или в местный детский спортивный клуб пловцов «Нептун». Юноши и девушки, мужчины и женщины могут записаться в секцию плавания своего низового коллектива физкультуры и там продолжить свое совершенствование в плавании. Но уже не самостоятельно, а под руководством специалистов, придав своим занятиям чисто спортивный характер и участвуя в соревнованиях.

Но может случиться и так, что вам не удастся последовать этим советам. Тем более что у людей «в возрасте» спортивная пора только в прошлом. Ну и что же. Все равно плавайте! Это необходимо, чтобы укрепить свое здоровье, предупредить инфаркты, инсульты, атеросклероз, неврастению и другие болезни, чтобы повысить трудоспособность, сохранить бодрость и отдалить старость.

Общедоступной оздоровительной нормой плавания, так сказать «дозой здоровья», для подготовленных пловцов является безостановочное преодоление с доступной скоростью 1000-метровой дистанции (для пожилых людей 300—400-метровой).

Сделайте плавание своей привычкой. Зимой приобретайте абонемент в бассейн и занимайтесь в группе здоровья, а летом ежедневно ходите на пляж и проплывайте полную «дозу здоровья» любым освоенным способом плавания. Если возраст вам не помеха, играйте в воде с мячом, плавайте в ластах, займитесь подводным плаванием с аквалангом или подводной охотой. Здоровый человек, если он уже прошел курс начального обучения плаванию и имеет плавательный стаж несколько лет, может продлить летний купальный сезон, начав плавать при температуре воды 15—16° и закончив в более прохладной воде.

Для того чтобы от 50-метровой дистанции перейти к 1000-метровой, нужно потренироваться и приобрести определенный уровень физической выносливости.

Как это сделать? В течение 18—20 занятий постепенно наращивайте объемы плавания примерно по такой программе. На каждом 2-м занятии общий объем плавания увеличивайте на 100 м и к 20-му занятию доведите его до 1300—1500 м. Одновременно от занятия к занятию увеличивайте дистанцию непрерывного плавания: плавайте за счет движений одними ногами (с доской в руках) 100, 150 и 200 м, преодолевая их по 2 раза на одном занятии с

интервалами 1—2 мин; плавайте за счет гребков одними руками 100, 150, 200, 250 и 300 м; плавайте, сочетая движения ногами и руками, от 50 м (прибавляя на каждом занятии по 50 м) до 1000. Проплывайте также короткие дистанции с полной координацией движений, постепенно от занятия к занятию сокращая интервалы отдыха: 4 отрезка по 25 м с интервалами отдыха 1,5, 1 и 0,5 мин, потом 6 по 25 м, 8 по 25 м и 10 по 25 м с такими же интервалами. Первые три отрезка проплывайте в спокойном темпе, без ускорений, а последний побыстрее.

Эта тренировочная программа рассчитана на совершенно здоровых подростков, прошедших полный курс начального обучения плаванию и подготовки к сдаче плавательной нормы ГТО (плавание на 50 м без учета времени). Для ребят слабо физически развитых, не занимавшихся ранее каким-либо видом спорта, а также для взрослых, не занимавшихся в юношеские годы плаванием, выполнение такой программы может оказаться непосильным. В этом случае ее можно растянуть на 40—50 занятий; уменьшая степень наращивания общих объемов плавания и длину непрерывно проплываемых дистанций или повторяя каждое занятие по 2—3 раза.

Здоровые дети, юноши и девушки могут проводить такие занятия в воде ежедневно, отдыхая 1 день в неделю, взрослые могут отдыхать от тренировок 2 или даже 3—4 дня в неделю. Но не больше! Каждое очередное занятие нужно начинать, когда еще не «сотрутся» полностью результаты предыдущей тренировки и сохранится повышенная физиологическая готовность воспринять новую физическую нагрузку. Такая повышенная готовность сохраняется в организме 48—60 ч, реже 72 ч. Если же перерыв между тренировками будет более 2—3 дней, очередная тренировка воспримется организмом не как продолжение прошедшей, а как первая, и не принесет желаемого результата.

Поэтому стремитесь заниматься плаванием не реже чем 4—5 раз в неделю.

Тем, кому за 40, следует исключить из программы тренировок к безостановочному плаванию длинных дистанций интервальное плавание; включать в каждое занятие плавание за счет движений ногами (упражнение 7), одними руками (упражнение 11) и с полной координацией движений; растянуть всю программу тренировок на 40—50 занятий, проводя 3—5 занятий в неделю.

Новичкам в плавании в возрасте 40—50 лет нужно сократить общий объем плавания за одно занятие до 1200 м, а конечной дистанцией непрерывного плавания установить

800 м; 50—60 лет — соответственно 1000 и 600 м; 60—70 лет — 800 и 500 м; старше 70 лет — 600 и 400 м.

Эти объемы плавания могут освоить даже те, кто научился плавать после 50-летнего возраста. Те же, кто плавает с детских лет, способны и после 70 проплыть за одно занятие несколько километров.

Для новичков в плавании выработка выносливости, необходимой для непрерывного проплывания длинных дистанций, связана с перенесением больших и пока еще непривычных физических нагрузок. Поэтому, перед тем как приступать к таким тренировкам, следует проконсультироваться у врача. В процессе тренировок также необходимо ежедневно контролировать состояние своего организма. При обучении плаванию маленьких детей такой контроль может осуществлять кто-либо из родителей. Подростки, юноши и девушки, взрослые должны проводить такой контроль самостоятельно. Для этого необходимо завести «Дневник тренировок и самоконтроля», в котором следует отражать содержание тренировок, отмечать показатели пульса, веса, характер самочувствия, сна, аппетита, настроения, степень утомления и работоспособности.

Если показатели будут ухудшаться, сократите занятия до 3—4 в неделю и снизьте нагрузки.

Пульс подсчитывайте за одно занятие 4 раза (каждый раз в течение 20 с и результат умножайте на 3): перед тренировкой (в состоянии покоя, сидя на берегу) и после нее в 1, 3 и 5-ю мин. От одного занятия к другому показатели пульса должны не увеличиваться, а сохраняться на прежних уровнях или снижаться. Например, на первых тренировках пульс был 72—130—80—70, а после пятого занятия — 78—140—100—80. Произошло ухудшение. В этом случае нужно на 2 дня прекратить тренировки и 6-е занятие провести с облегченной нагрузкой (уменьшить общий объем плавания и плавать укороченные дистанции). Если же после 5-го занятия пульс будет 68—124—78—66, то это значит, что сердечно-сосудистая система совершенствуется и тренировки можно продолжать по намеченному плану.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

В вашей семье родился ребенок. И, конечно же, вы желаете, чтобы он рос здоровым, физически крепким, больше улыбался, не капризничал.

Вы уже знаете, какую огромную пользу приносит человеку плавание. Тогда почему бы вам не начать занятия со

своим малышом? Ведь научить ребенка плавать можно и в грудном возрасте, только, конечно, не в открытом водоеме, а в домашней ванне.

Если ваш малыш здоров и имеет нормальный вес, то на третьей неделе после его рождения вы можете, получив предварительно разрешение детского врача, приступить к занятиям, которые должны проводиться по 5—6 раз в неделю.

Для занятий с ребенком нужно выделить из членов семьи учителя, а по возможности и его ассистента.

Перед каждым уроком плавания проветривайте ванную комнату и тщательно мойте (намыленной щеткой, горячей водой) и дезинфицируйте ванну, а также игрушки и инвентарь, используемые во время занятий. Вода, в которой ребенок занимается плаванием, должна иметь установленную для данного периода занятий температуру и быть абсолютно чистой, пригодной для питья. Чистая, не содержащая микробов вода не опасна для здоровья ребенка, даже если она попадет в его глаза или уши.

Занятия по плаванию лучше проводить в первой половине дня, в одни и те же часы.

Каждый урок плавания стройте так, чтобы он вызывал у ребенка положительные эмоции: радость, удовольствие, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде. В то же время будьте осторожны, чтобы не вызвать у ребенка отрицательных эмоций: страх, плач, неприязнь и недоверие к воде.

Во время занятий постоянно разговаривайте с ребенком. Ласково, с любовью и добротой повторяйте поощрительные слова: «Плавай, плавай! Ныряй. Двигай ножками. Гребь ручками. Стой! Иди! Держись! Какой хороший мальчик! Как ловко он двигает ручками и ножками!..» Хорошо, если во время урока звучит тихая мелодичная музыка (радио, магнитофон).

С первой и до последней минуты каждого урока внимательно следите за тем, как ребенок переносит пребывание в воде и выполняемые упражнения, не допускайте перегрузок и переохлаждений. Если у ребенка станут проявляться признаки утомления (вялость в движениях, нежелание выполнять упражнения, плач), измените положение (позу) ребенка в воде: посадите его себе на руку или (с трехмесячного возраста!) поставьте на дно ванны. При охлаждении (озноб, «гусиная кожа», синюшный оттенок губ) прекратите занятие.

В течение курса обучения плаванию не реже чем 1 раз в 1,5—2 месяца показывайте своего ребенка детскому вра-

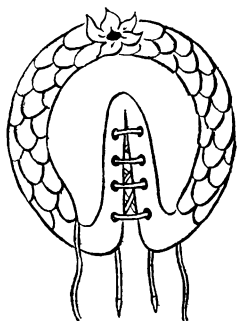


Рис. 27

чу. Врач проверит состояние здоровья ребенка, влияние на его организм занятий по плаванию и уровень его физического развития, даст указания по дальнейшему проведению занятий.

Инвентарь и оборудование, используемые на занятиях, должны включать изготовленные самими родителями:

«чепчик русалки» (рис. 27) — простейшее приспособление из пенопластовых кусков, вшитых в легкую шапочку (чепец), необходимое для поддержки головы ребенка на поверхности воды в положении на спине;

«ожерелье русалки» — приспособление из пенопластовых кусков, одеваемое на подбородок ребенка, необходимое для поддержки его головы на поверхности воды в положении на груди;

«пояс Нептуна» (рис. 28) — надувная резиновая подушка, прикрепляемая к пояснице ребенка при плавании в положении на груди;

«погоны Нептуна» — надутые резиновые круги (изготовленные из велосипедной камеры), одеваемые на верхние участки плеча;

П-образная стойка — устанавливается по бокам ванны так, чтобы поперечная рейка с разноцветными игрушками была на высоте 10—12 см от поверхности воды, если ванна налита доверху;

гладко выструганная круглая полка (длиной 120 см, диаметром 3 см) — устанавливается вертикально на дно ванны или укладывается поперек ванны.

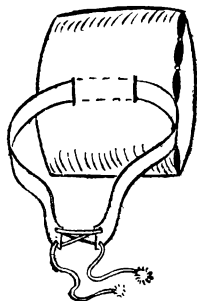


Рис. 28

Для занятий необходимо приготовить также песочные часы (или будильник), водяной термометр, чайник, ведро или кувшин, плавающие игрушки (издающие звуки зверушки, погремушки и др.), ярко окрашенные потопляемые игрушки (их разбрасывают по дну ванны), колокольчики, электрофонарик, обернутый резиновой пленкой от детского надувного шарика. Во время занятий используйте все эти игрушки для развлечения ребенка.

Начиная со второго месяца обучения перед каждым занятием в ванне

проводите с ребенком на пеленальном столе непродолжительный облегченный массаж всего тела и 4—6 гимнастических упражнений, имитирующих движения пловца в воде.

Массаж — поглаживания и растирания тела ребенка от периферии к центру, легкие разминания мышц. Вначале поглаживайте и растирайте стопы ребенка, голени и бедра, кисти, предплечья и плечи, затем области шеи, спины, груди и живота. В той же последо-



Рис. 29



Рис. 30

вательности проводите легкие, поверхностные разминания мышц. Продолжительность массажа — 3—4 мин; к концу месяца ее увеличивают до 5 мин, а еще через 2—3 недели — до 7 мин.

Закончив массаж, дайте ребенку отдохнуть 1—2 мин и начинайте *гимнастические упражнения*.

Ребенок лежит на спине. Возьмите стопы ребенка и выполняйте ими движения типа «велосипед», кроль (рис. 29) и брасс; затем возьмите руки ребенка и выполните поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны и обратно.

Ребенок лежит на животе. Возьмите его стопы и выполните те же движения для ног, что и в положении на спине; затем, взяв руки ребенка, выполните вытянутыми вперед руками поочередные движения вниз-вверх (укороченный кроль) (рис. 30); типа «велосипед» и брасс.

Ребенок лежит на спине. Он должен с вашей помощью выполнить боковые перевороты, переход из положения на спине в положение сидя.

Каждое упражнение повторяйте по 10—30 раз в зависимости от периода обучения.

Вы познакомились с общими требованиями и рекомендациями и теперь смело можете приступать к занятиям по плаванию со своим малышом.

Итак, открываем домашнюю школу плавания для младенцев, рассчитанную на весь первый год жизни ребенка. В этой школе 5 классов,

Первый класс.

Срок обучения в первом классе — 1 месяц, в течение которого проведите в среднем 25 занятий. Продолжительность первых занятий — 15—20 мин при температуре воды 36—37°. Постепенно продолжительность каждого занятия увеличивайте до 30 мин, а температуру воды снижайте до 34°.

Все упражнения, используемые в этом классе, выполняются с помощью учителя, который специальными приемами поддерживает ребенка за различные части тела (варианты поддержек предварительно освоите на кукле). В течение первого месяца обучения с поддержками выполняются 3 упражнения — покачивания, проводки и погружения.

Во время выполнения ребенком упражнений нужно поливать на его голову теплую воду (лучше из лейки). Это научит ребенка задерживать дыхание и побудит его к выполнению движений.

А какое положение вам занять во время занятий? Можно стоять или сидеть рядом с ванной. В тех редких случаях, когда ребенок не желает оставаться в воде один, нужно на первых 5—6 занятиях находиться вместе с ним в ванне (конечно, предварительно учитель должен тщательно вымыться).

Получив от ассистента ребенка, поверните его лицом к себе и обхватите ладонями под мышки и за верхние участки грудной клетки, окуните в воду несколько раз до подбородка и приступайте к упражнениям.

Уложив ребенка на спину, примените поддержку «солдатиком»: свою левую ладонь подведите под затылок малыша, а правой обхватите область таза. В таком положении начните покачивания, переводя ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно медленно, быстрее, быстро (2—3 мин).

Затем дайте ребенку отдохнуть 1 мин в вертикальном положении. Для этого воспользуйтесь вертикальной поддержкой: левой ладонью с разведенными пальцами обхватите грудь ребенка. Тело ребенка переведите в вертикальное положение и слегка наваливайте его на свою левую ладонь так, чтобы ваш большой палец поддерживал подбородок малыша. Правой рукой поддерживайте затылок ребенка.

Хорошо освоите этот способ поддержки, его вам придется часто использовать, чтобы дать ребенку отдохнуть, и в тех случаях, когда он начнет капризничать в ванне.

Затем примените способ поддержки «двойным замком» в положении ребенка на спине: наклонитесь над ванной,

подведите обе ладони под спину малыша и большими пальцами рук, как замком, обхватите сверху плечи ребенка. В таком положении делайте боковые покачивания ребенка вправо-влево и обратно.

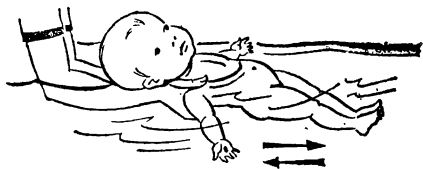


Рис. 31

И снова дайте ребенку минутный отдых, пользуясь вертикальной поддержкой.

Теперь примените способ поддержки «двойной замок с поддержкой под грудь и подбородок» в положении ребенка на груди: положите его лицом к себе, подведите свои ладони под грудь ребенка, а большими пальцами захватите сверху его плечи и верхнюю часть спины, поместите подбородок малыша на свои запястья. В таком положении делайте покачивания — боковые (2 мин), а затем вниз-вверх (2 мин).

После очередного минутного отдыха выполните новое упражнение — проводку от одного конца ванны к другому и обратно в положении на спине (рис. 31), а затем (на последующих занятиях) и на груди, применяя поддержки «солдатином» и «двойным замком». Такие прямые проводки на спине и на груди чередуйте друг с другом.

Покачивания и проводки выполняйте на 1—5-м занятии, постепенно увеличивая продолжительность каждого упражнения в положениях на груди и на спине до 5 мин, не забывая после них давать ребенку минутный отдых в вертикальном положении.

На следующих занятиях усложняйте проводки, выполняя их на поверхности воды по кругу, восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями («винтом»).

После 10-го занятия, усложнив прямую проводку, проверьте у ребенка наличие «толчкового рефлекса», который поможет ему активно скользить по воде. Делайте это следующим образом: доведите ребенка (в положении на спине, а позднее на груди) до правого края ванны, поверните его, приблизив пятки к самому бортику ванны, и до отказа согните его ноги в коленях и тазобедренных суставах; установите пятки на стенку ванны и на несколько секунд прекратите свое усилие. Ребенок должен сам оттолкнуться от стенки ванны и слегка проскользить по поверхности воды. Если он не делает этого, легким усилием прижмите его ноги к стенке ванны, стремясь, чтобы он оттолкнулся.

Затем выполните проводку к левой стенке ванны и там повторите те же действия, но в обратную сторону. Такие проводки с поворотами делайте в течение 2—3 мин, затем дайте ребенку минутный отдых и вновь повторите упражнение. За одно занятие надо выполнить 2—3 серии таких упражнений, чередуя их с проводками — прямыми, по кругу, восьмеркой. Если в течение недели ребенок не начнет отталкиваться от стенки ванны, упражнения с толчками придется прекратить.

С 15—16-го занятия проводку на спине выполняйте с поддержкой ребенка «ложкой». Ребенок лежит на спине, наклонитесь над водой, ладонью одной руки, сложенной «ложкой», поддерживайте его затылок. Со временем можно попробовать поддерживать ребенка разведенными пальцами, затем 2—3 пальцами.

На 20—25-м занятиях различные виды проводок в положении ребенка на спине выполняйте с еще более облегченной поддержкой — кончиками пальцев.

Начиная с 12-го занятия усложняйте проводки и в положении ребенка на груди, выполняя их с поддержкой «дугой». Сомкните 4 пальца левой руки и отведите большой палец. На образовавшийся изгиб («дугу») уложите и слегка приподнимите подбородок ребенка. Можно первое время поддерживать ребенка правой рукой под живот.

Начиная с 16-го занятия постепенно увеличивайте продолжительность проводки ребенка в положении на спине или на груди и к 25-му доведите до 4 мин.

С 20-го занятия начинайте готовить ребенка к погружению, то есть кратковременному окунанию с головой под воду. Не волнуйтесь — это не опасно. В грудном возрасте у новорожденных имеется врожденная способность к задержке дыхания (дыхательный рефлекс). Цель погружений — стимулировать активные плавательные движения ногами и руками, развить врожденную способность к задержке дыхания.

Погружение выполняйте таким образом: во время проводки на груди (только на груди!) с поддержкой «дугой» нужно частично, до носа, погружать под воду лицо ребенка (вначале на 1 с, потом на 2, 3, 4 с). Если в течение 2—3 занятий ребенок легко справляется с этим упражнением, то на 23—25-м занятиях сделайте следующее: поддерживая ребенка в воде в вертикальном положении, громко сосчитайте: «Раз, два, три!» (с акцентом на «три») и тут же произнесите: «Ныряй!» По этой команде погружайте ребенка под воду (рис. 32). Вначале несколько раз до носа (по 4—5 с), а затем 3 раза до глаз (первый раз —

на 3 с, второй — на 4 и третий — на 5 с с перерывами 6—8 с). В течение одного занятия можно проделать 5—6 погружений, не больше!

На этом программа первого месяца обучения заканчивается. Однако хочется предостеречь вас от некоторых довольно часто встречающихся ошибок.

Занимаясь горизонтальными проводками, не забывайте давать ребенку минутный отдых в вертикальном положении — однотипность упражнений быстро утомляет малыша, и он начинает капризничать. В первом классе такой отдых необходим после выполнения в течение 4—5 мин любых упражнений.

Следите, чтобы ребенок занимал во время проводки строго горизонтальное положение и был полностью (кроме лица) погружен в воду.

Не увеличивайте рекомендованное число упражнений и продолжительность занятий.

Не погружайте ребенка под воду из положения на спине и ни в коем случае не пытайтесь окунать плачущего ребенка. Плач ребенка — для вас сигнал прервать выполнение упражнений, дать ребенку отдохнуть или прекратить занятие.

Во время занятий ни на секунду не выпускайте ребенка из поля своего зрения.

Закончив первый класс, покажите своего ребенка детскому врачу, расскажите ему о проведенных занятиях. Если все нормально, вы получите разрешение на их продолжение.

Второй класс.

Если ваш малыш хорошо освоил предыдущие упражнения, нормально прибавляет в весе, не болеет и врач детской поликлиники разрешает ему продолжать обучение плаванию, мы переводим его во второй класс.

Срок обучения в этом классе — около 2 месяцев (40—50 занятий). Если вы начали заниматься со своим ребенком когда ему было 3 недели, второклассником он будет в 8—4 месяца.

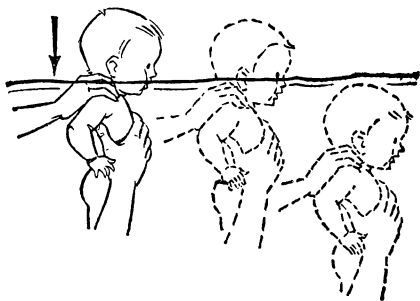


Рис. 32

Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40—45 мин, температура воды снижается с 34° до 32 (каждые 2—3 дня на полградуса).

Перед занятием в ванне сделайте ребенку легкий массаж и проведите с ним несколько гимнастических упражнений на пеленальном столе, как указывалось выше. Затем начинайте урок.

Во втором классе следует освоить несколько новых способов поддержки.

Поддержка «ковшом»: ребенок лежит на груди, положите свою правую ладонь с разведенными пальцами на его грудную клетку, предплечьем поддерживайте подбородок ребенка. Такой поддержкой удобно пользоваться при проводках ребенка на груди.

Поддержка «обхватом сзади»: ребенок находится в вертикальном положении, двумя руками обхватите его под мышки так, чтобы большие пальцы располагались на его лопатках, а остальные на груди. Такой поддержкой можно пользоваться и при положении ребенка на груди.

Основные упражнения первого месяца занятий по программе второго класса — проводки, погружения и скольжения.

В положении ребенка на спине старайтесь поддерживать только его голову 2—3 пальцами. Если малыш хорошо удерживается в горизонтальном положении, попытайтесь на 2—3 с оставить его без поддержки. Постепенно увеличивайте время самостоятельного плавания ребенка, доведя его до 5, 10, 15 с. Проводки на спине чередуйте с проводками на груди, поддерживая ребенка одной рукой («дугой», «ковшом»).

Скольжения проводите в двух вариантах: на спине и на груди.

Сможет ли ребенок выполнить скольжение, во многом зависит от умело и ловко сделанного вами толчка. Обязательное условие для этого — предварительное ускорение проводки.

Скольжение в положении на спине: выполнив 2—3 проводки в обычном темпе, ускорьте проводку и, когда пятки ребенка коснутся стенки ванны, на несколько секунд отнимите руку. Ребенок по инерции самостоятельно продвинется в обратную сторону по поверхности воды. У противоположной стенки ванны подхватите малыша, не давая ему прикоснуться к ней головой.

Скольжение в положении на груди (поддержка «ожерельем русалки» и руками): выполнив ускоренную проводку (одна рука — под животом ребенка, другая — при-

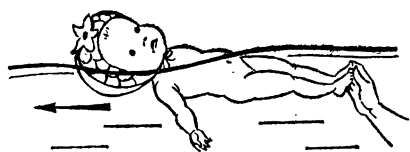


Рис. 33

держивает пятки или обе руки придерживают ребенка под мышки, обхватив грудную клетку), сделайте толчок. Можно побудить ребенка скользить, рывком (осторожно!) потянув за вытянутые вперед руки.

Проводки со скольжением чередуйте с короткими погружениями под воду. Продолжительность погружений та же, что и в первом классе, но погружать ребенка можно глубже (голова полностью под водой). Выполнять погружения нужно обязательно под команду «Раз, два, три — ныряй!».

Но не слишком увлекайтесь погружениями! Если малыш выполняет их неохотно, капризничает, заглатывает воду, на несколько уроков прекратите погружения. Повторная неудача опять потребует перерыва, и так до тех пор, пока ребенок наконец не станет с удовольствием выполнять это упражнение.

Продолжайте от занятия к занятию увеличивать продолжительность самостоятельного плавания ребенка, оставляя его без поддержки на 30 с и больше. Следите, чтобы ребенок сохранял горизонтальное положение в воде! Если он чрезмерно закидывает назад голову или у него тонут ноги, легким, коротким движением руки исправьте положение (рис. 33).

Научите малыша самостоятельно лежать на воде 40—50 с, потом 60—90, а к концу обучения во втором классе — 3 мин. Научиться держаться самостоятельно на воде в течение такого времени может трехмесячный ребенок при условии, что обучение его вы начали с трехнедельного возраста и занимались регулярно.

Если малыш еще не умеет самостоятельно держаться на спине, можно воспользоваться подвесками (вожжами). Ведь продолжительность занятий к концу второго класса доводится до 40—45 мин, а поддерживать ребенка приходится все это время, оставаясь в неудобной позе, наклонившись над ванной. Подвески избавят вас от этого и помогут малышу перейти от плавания с поддержкой к самостоятельному плаванию.

Подвески нетрудно изготовить самим из куска плотной ткани шириной 3—4 см и длиной в зависимости от роста учителя, чтобы держать их за концы не наклоняясь.

Подвеску подводят обычно под затылок ребенка, так

как голову ему держать труднее всего. Периодически можно на 5—10 с ослаблять натяжение подвесок, так ребенок постепенно привыкнет самостоятельно держаться на воде.

Применяют подвески и при проводках в положении на груди. Первое время можно использовать двойные подвески: под подбородок и под живот.

На последних 12—15 занятиях второго класса проводки постепенно заменяйте скольжением на спине и на груди, о которых рассказывалось выше.

Одновременно освойте с ребенком новую группу упражнений, активизирующих движения ногами. Ваша задача состоит в том, чтобы инстинктивные, врожденные движения ребенка сделать более рациональными и активными. Это непросто, поэтому запаситесь терпением на несколько месяцев. Во втором классе лишь определяется вариант движений, который окажется наиболее удобным для малыша. Делается это с помощью следующих упражнений в воде.

Ребенок находится в положении на спине в «чепчике русалки» или поддерживается под затылок подвеской, находящейся в руках ассистента. Обхватите стопы ребенка, затем:

на первых трех занятиях попеременно сгибайте и выпрямляйте ноги ребенка в коленных суставах («велосипед»);

на следующих трех занятиях делайте попеременные движения свободно вытянутыми ногами ребенка (кроль);

на очередных трех занятиях одновременно сгибайте ноги в коленных суставах, разводите колени, выпрямляйте ноги и смыкайте их (брасс).

Эти упражнения можно проводить и во время медленной прямой проводки.

Освойте эти упражнения и в положении ребенка на груди. Голову его поддерживает «ожерелье русалки» или ассистент («дугой», «углом», с помощью подвески).

В каждое занятие включайте только однотипные движения ногами, выполняемые в положении на спине и на груди. Внимательно присматривайтесь, какие движения ребенок осваивает лучше. К концу второго класса надо определить, что ребенку хорошо удается, и совершенствовать только эти движения.

Принцип однотипности соблюдайте и во время гимнастических упражнений на пеленальном столе. Это необходимо для того, чтобы выработать один стереотип движений ногами.

На каждом новом занятии увеличивайте количество выполняемых ногами движений и к концу второго класса продолжайте их в течение 2 мин 6—8 раз: 3—4 серии в положении на спине, 3—4 — на груди (поочередно). Выполните

половину запланированных на данный урок серий, проделайте с малышом другие упражнения (например, скольжения и погружения), а затем опять возвращайтесь к движениям ногами.

На последних 4—5 занятиях погружения в положении на груди следует несколько усложнить, выполняйте их в сочетании с проводкой и скольжением. Поддерживая ребенка на поверхности правой рукой («ковшом»), левой мягко надавливайте на его спину и плечи, погружая с головой под воду и одновременно продвигая вперед. В середине такой проводки толкните ребенка вперед и на 2—3 с отнимите руки от его тела, а затем подхватите под грудь и выведите на поверхность воды. Упражнение повторите 5—6 раз за одно занятие с интервалами 15—20 с.

Выполняя погружение, не забывайте дать команду «Раз, два, три — ныряй!» При многократном повторении такой команды у ребенка выработается условный рефлекс, и, услышав ее, он в конце концов самостоятельно погрузится в воду, в чем и заключается конечная цель данных упражнений.

Если к концу обучения во втором классе ребенок умеет самостоятельно держаться на воде в положении на спине 2—3 мин; сохранять в течение 2 мин горизонтальное положение при непрерывной проводке на груди одной рукой учителя; погружаться под воду на 5 с 3 раза в течение 1 мин с помощью учителя — это значит, что программа второго класса вашим ребенком освоена. Но если что-то у него еще не получается, не торопитесь. Учтите, что обучение плаванию не только способствует закаливанию и совершенствованию двигательных способностей ребенка, но оказывает и разнообразные психологические воздействия. Например, грудному малышу неведом страх. Если же он появится на занятиях, то повинны в этом обычно бывают взрослые.

Маленький пловец пугается, если по недосмотру родителей вода становится холодной или, наоборот, слишком горячей. Поэтому необходимо всегда иметь под рукой термометр и в течение урока 2—3 раза проверять температуру воды. Страх могут вызвать и другие факторы. Например, раздражение слизистых оболочек глаз, если вода в ванне окажется перехлорированной или хотя бы чуть-чуть мыльной.

Третий класс.

Прежде чем приступить к занятиям в этом классе, вновь покажите вашего ребенка детскому врачу. Если окажется, что малыш плохо прибавляет в весе, врач выяснит,

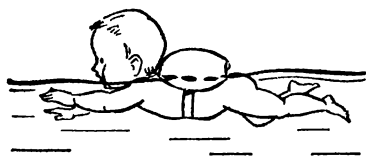


Рис. 34

чем это вызвано. Может быть, у матери мало молока? Если же нет никаких явных причин, снизьте нагрузку: сократите число гимнастических упражнений на пеленальном столе и продолжительность занятий в ванне, увеличьте интервалы

отдыха между плавательными упражнениями, проводите уроки не 5—6, а 4 раза в неделю. Не огорчайтесь, что из-за этого ребенок будет третьеклассником несколько дольше. Ведь ваша цель — закалить, укрепить здоровье ребенка, а не сделать из него рекордсмена. Значит, надо соблюдать главные принципы закаливания — систематичность, постепенность, осторожность.

Срок обучения в третьем классе примерно 2 месяца (50—60 занятий). Основное внимание уделяйте упражнениям для активизации движений ногами. Но проводите их в положении на спине и на груди только одним избранным в предыдущем классе способом до тех пор, пока ребенок не начнет двигать ногами сам. Если ваш ребенок не сделает этого на протяжении всех двух месяцев, не огорчайтесь, но будьте настойчивы. Упражнения, которые ребенок выполняет с вашей помощью, полезны сами по себе, и не беда, если конечная цель будет достигнута чуть позже.

Итак, ребенок находится в положении на спине в «чепчике русалки». Взяв в руки его стопы, начинайте упражнения. Выполняются они сериями, по 3 мин с перерывами по 1 мин. На следующем занятии можно не надевать ребенку «чепчик» — пусть ассистент поддерживает его голову пальцами, затем используйте подвеску (под затылок). Вероятно, малыш уже умеет самостоятельно держаться на воде. Если это так, на 3-м занятии попробуйте обойтись вообще без поддержек.

В положении на груди упражнения выполняются так же, как и на спине. Но, поскольку самостоятельно лежать на воде в положении на груди ребенок еще не способен, ему надо облегчить задачу, надев «пояс Нептуна» (рис. 34).

Первое время (на 2—3 занятиях), если в этом есть необходимость, слегка поддерживайте ребенка под подбородок или живот.

К середине обучения в третьем классе подушку «пояса Нептуна» надувайте примерно на две трети. По мере того как ребенок будет осваивать активные движения, надувайте ее уже наполовину. Такое постепенное ослабление

поддержки приучит ребенка к самостоятельному плаванию.

«Пояс Нептуна» используйте также при выполнении проводок и скольжений рекомендованными ранее способами.

С 8—10-го занятия упражнения для ног чередуйте с упражнениями для рук. Цель их: активизировать самостоятельные движения руками.

Из трех вариантов движений вам предстоит выбрать тот, который будет удаваться ребенку лучше всего. Прежде чем сделать выбор, каждое упражнение повторите на 3 занятиях, а затем сравните результат.

Ребенок находится в положении на спине без поддержки, а если это еще трудно ему, то с небольшой опорой («чепчик русалки», подвеска). Встаньте у головной части ванны или сбоку.

Первый вариант: руки ребенка вытянуты в стороны и слегка вверх. Обхватив их снизу за локти, одновременно с нарастающей скоростью (ладони ребенка повернуты вовнутрь, перпендикулярно к поверхности воды) загребайте воду прямыми руками ребенка и над водой возвращайте их в и. п. Повторите 8—10 раз, дайте ребенку отдохнуть 15—20 с и снова повторите упражнение столько же раз. Всего выполните 4—5 таких серий.

Второй вариант: руки ребенка вытянуты вдоль туловища. Обхватив их чуть выше лучезапястных суставов, попеременно нажимайте ладонями ребенка на воду, делая гребок вниз на 45—50°. Когда одна рука загребает воду, другая возвращается в и. п. Темп движений вначале медленный (10 гребков за 30 с), потом быстрый (8—10 гребков за 20 с). После 20—30 непрерывных движений дайте ребенку отдохнуть 15—20 с и снова повторите серию движений. За урок выполните 4—8 серий.

Третий вариант: движения типа «велосипед». После 20—30 движений дайте ребенку отдохнуть 15—20 с и снова повторите движения.

Затем выполните движения руками в положении ребенка на груди, также в трех вариантах на 3 занятиях.

Ребенок находится в положении на груди с поддержкой («пояс Нептуна» или подвеска). Встаньте лицом к ребенку.

Первый вариант: руки ребенка вытянуты вперед. Возьмите кисти и, повернув ладони кнаружи, одновременно выполняйте ими гребок в сторону на 50—60° (брасс). Возвратите руки ребенка в и. п. и через 2 с повторите движение. Сделайте 8—10 таких гребков, затем дайте ребенку отдохнуть и вновь повторите упражнение 6—8 раз.

Второй вариант: руки ребенка вытянуты вперед. Возь-

мите ребенка за руки (ладони вниз) и поочередно нажимайте ими на воду, делая гребок вниз на глубину 45—50°. Упражнение выполняйте так же, как и в положении на спине.

Третий вариант: руки ребенка вытянуты вперед. Поочередно делайте ими более глубокие гребки (на 60—70°), перед каждым гребком вытягивая руку вперед. Сделав гребок, сгибайте руку ребенка в локтевом суставе и возвращайте ее в и. п. Затем начинайте такой же гребок другой рукой. После 15—20 гребков дайте ребенку отдохнуть и снова повторите движения 3—6 раз.

Выбрав вариант движений, которые лучше всего получаются у вашего ребенка, откажитесь от остальных и продолжайте совершенствовать выбранные движения.

Успешному освоению попеременных движений руками, имитирующих кроль или «велосипед», способствует следующий методический прием: 10—15 раз повторите их одной рукой ребенка, затем другой и только после этого поочередно обеими руками. Такой прием можно применять и при изучении попеременных движений ногами.

Во второй половине обучения в третьем классе старайтесь больше побуждать ребенка к самостоятельности. Выполнив 5—6 быстро чередующихся движений, слегка толкните его вперед, стремясь к тому, чтобы он продолжал начатые с вашей помощью движения ногами, а позже и руками. Такие упражнения повторяйте по 10—15 раз за одно занятие до тех пор, пока ребенок не начнет выполнять движения самостоятельно.

Отправляясь в ванную комнату на урок, захватите с собой игрушки, особенно полюбившиеся вашему ребенку. Они не только развлекут его, но и помогут заставить ребенка выполнить некоторые ваши задания.

Например, ребенок находится в положении на груди с поддержкой («пояс Нептуна»). Вы только что провели с ним несколько серий движений ногами и руками. А теперь покажите ребенку игрушку и потихоньку отводите ее к противоположному концу ванны. Ребенок тянется к игрушке, стараясь ее схватить. Повторите несколько раз, пока ребенок не поймет, что, лишь приплыв, он получит желаемое.

Такой же прием можно применять, когда ребенок лежит на спине без поддержки. Держите игрушку над его лицом, а затем медленно отводите ее назад. Ребенок, пытаясь дотянуться до игрушки, начинает активные движения ногами и преодолевает небольшое водное пространство.

Вначале, попытавшись плыть в положении на спине, ре-

бенок может потерять равновесие, его лицо погрузится в воду и он испугается, ведь это будет для него неожиданным, так как до сих пор он погружался под воду из других положений (на груди, стоя). Поэтому предварительно подготовьте его к такому погружению.

Ребенок находится в положении на спине, мягко касаясь ладонью его груди, слегка погружайте малыша в воду под привычную для него команду «Ныряй!». Затем проделайте это в движении: во время прямой проводки на спине, поддерживая ребенка за вытянутые назад руки. В том и другом случае погружайте не более чем на 4—5 с.

В третьем классе освоите упражнение «качели». Поддерживая ребенка лицом вниз над самой поверхностью воды двумя руками (одной — под подбородок «дугой», ладонью другой — под область таза или бедер обхватом сверху), 2 раза раскатайте малыша из стороны в сторону, а на третий погрузите под воду и 4—5 раз подряд проволочите его от одного конца ванны к другому. Через 4—5 занятий на середине ванны отнимайте руки, и ребенок по инерции доскользит под водой до конца ванны, где снова подхватите его. Еще через 2—3 занятия дайте ребенку самому вынырнуть. Если он сам не может этого сделать, то помогите ему.

Четвертый класс.

Вашему ребенку исполнилось полгода. Он уже пловец со стажем и приступает к обучению в четвертом классе. Вы вновь посещаете детского врача, рассказываете о проведенных занятиях и получаете разрешение на дальнейшее обучение плаванию.

Срок обучения в четвертом классе — 2,5—3 месяца (50—60 занятий). На каждом занятии 15 мин отводите активному отдыху в воде: играм, ходьбе. Да, мы не оговорились — ходьбе! Ребенок 6—7 месяцев еще не умеет ходить «на суше», но ведь в воде нагрузка на суставы и мышцы меньше, и малыш легко совершает свои первые шаги.

Когда ребенок стоит в ванне, вода должна доходить ему до плеч. Сверху поперек ванны положите и слегка придерживайте гладко выструганную круглую реечку, за которую малыш сможет уцепиться (рис. 35). Первое время можно поддерживать голову ребенка, потом, взяв малыша за обе руки, заставить его немного пройти вперед. На следующих занятиях достаточно держать ребенка за одну руку. Обычно малышу к этому времени уже удастся в конце ванны сделать поворот и пойти обратно. Многие дети ходят держась за реечку, которую передвигает учитель.

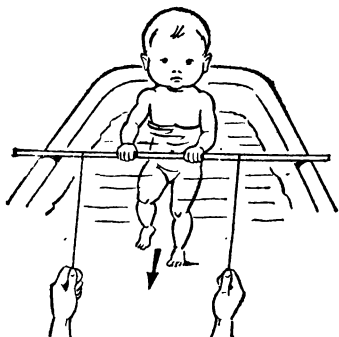


Рис. 35

Ходьбе в ванне отводите по 4—5 мин в начале и конце урока.

В середине четвертого класса «пояс Нептуна» можно не надевать на ребенка, а давать ему в руки. Держась за край надутой подушки (или за прикрепленные к надутому резиновому кругу веревочные петли), ребенок будет стараться сохранить горизонтальное положение на груди, и это заставит его делать активные движения ногами. Если ноги

тонут, помогите ребенку подвигать ими и слегка толкните его вперед.

К самостоятельному плаванию хорошо также готовит следующее упражнение. Ребенок находится в положении на груди (без «пояса Нептуна» или каких-либо других приспособлений). Поддерживайте его кончиками разведенных пальцев под грудь и живот. Слегка толкните ребенка вперед и тут же отнимите свои пальцы. Ребенок начнет делать движения ногами или руками. Если этого не произойдет, то, дав ему немного проскользнуть по воде, обхватите сверху бедра ребенка и двигайте его ногами. Это можно проделывать в течение 3—4 мин 2 раза за одно занятие. Вначале оставляйте ребенка без поддержки не больше чем на 2—3 с, затем постепенно увеличивайте продолжительность самостоятельного плавания до нескольких минут.

Чтобы активизировать движения ребенка ногами, используйте полюбоившиеся ему игрушки. Возьмите одну из них и отведите к дальнему краю ванны. Если ребенок сам не поплывет за игрушкой, то свободной рукой подтолкните его к ней.

Все эти упражнения должны выполняться в виде веселой игры. Все время говорите с ребенком — ласково, поощрительно. Будьте терпеливы.

Плаванию на спине уделяйте в четвертом классе чуть меньше времени, чем в третьем: примерно 15—20 мин на каждом занятии, продолжая совершенствовать умение ребенка держаться на воде. Оставляйте малыша без поддержки в положении на спине (если он не протестует!) на 10—15 мин. В течение этого времени все время побуждайте ребенка к движениям: подталкивайте его для скольже-

ния в тех случаях, когда самостоятельные движения становятся менее энергичными, помогайте ему двигать ногами или руками.

Такое плавание на спине можно проводить не на каждом занятии (2—3 раза в неделю). На других занятиях совершенствуйте движения ногами. Помогайте ребенку выполнять уже известные ему упражнения, но в более быстром темпе, следите за эффективностью каждого гребка, его амплитудой и направлением. Подобными упражнениями занимайтесь 8—10 мин.

Совершенствуйте и изученные ранее гребковые движения руками. В этом классе допускаются более широкие движения. Например, выполняя одновременный гребок, руки ребенка отводятся не в стороны, как раньше, а вверх (за голову). Подобными упражнениями занимайтесь 8—10 мин, но не сразу после выполнения упражнений для ног.

Упражнения с погружениями под воду можно повторять по 3—4 раза в первой и во второй половине занятия. Продолжительность каждого погружения прежняя — 4—5 с (с 15—20-секундным отдыхом).

Постарайтесь научить ребенка самостоятельно выныривать из воды. Для этого надо не «вытаскивать» его на поверхность, а при необходимости лишь помогать ему, слегка выталкивая одной рукой.

Не забывайте после каждого упражнения, проводимого в горизонтальном положении, давать ребенку отдых в вертикальном положении.

В программу занятий четвертого класса включайте игры и упражнения, основанные на появляющейся в этом возрасте способности к подражанию. Например, такое упражнение. Перед лицом лежащего на груди ребенка (можно с «поясом Нептуна») вытяните ладонями вниз свои руки. Попеременно нажимайте ими на воду, делая небольшие гребки и ласково приговаривая: «Смотри, как мама (папа) играет с водичкой. Раз, два... раз, два! Делай так! Гребки, гребки! Раз, два!»

Если ребенок не повторяет ваши движения, помогайте ему, потом снова покажите гребки руками и попросите ребенка сделать то же. И так 10—12 раз за урок. Если у ребенка определились наклонности к одновременным движениям руками в стороны, показывайте ему подобные укороченные гребки.

Подражательные способности ребенка используйте и для того, чтобы научить его самостоятельно погружаться в воду. Находясь вместе с ребенком в ванне, поддерживайте его способом «лицом к лицу». Опускайтесь, вытягивая

вперед ноги, погружайте голову в воду и с шумом выдыхайте в нее воздух так, чтобы образовались пузыри. Затем с улыбкой покажитесь над водой, приговаривая: «Хорошо! Делай так! Спрячь голову в водичку!» Если ребенок не делает этого, можно мягким движением погрузить его лицо в воду.

Во время занятий в ванне с ребенком можно провести множество разнообразных игр.

«Догоняй!» Ребенок стоит на дне ванны. На плечах у него надутый резиновый круг, лежащий на воде. На поверхности воды плавают 4 разноцветные игрушки. Держа в руках тесемки, прикрепленные к игрушкам, подтягивайте их так, чтобы игрушки скользили по поверхности воды. Ребенок должен их догнать. Если он не проявляет инициативы, свободной рукой подтолкните его в направлении плывущих игрушек.

«Водолаз». Возьмите две одинаковые яркие игрушки (одна — плавающая, другая — потопляемая благодаря прикрепленному к ней грузу). Ребенок стоит на дне ванны, вы поддерживаете его одной рукой. Перед ребенком плавает игрушка, а потопляемая, привязанная к тесемке, находится у вас в руке. Когда ребенок обратит внимание на плавающую игрушку, подменяйте ее потопляемой, которая на глазах ребенка начинает медленно тонуть. В этот момент командуйте: «Ныряй!». Если ребенок сам не погружается, помогайте ему окунуться и уже в воде вложите в его руку «спасенную» игрушку, затем вытолкните малыша на поверхность. После многократных повторений такой игры ребенок должен сам найти под водой игрушку и вынырнуть с ней.

«Водное поло». Ребенок находится в воде в вертикальном положении без поддержки или поддерживается под мышки надутым резиновым кругом. В ванне плавает надувной мяч. Подтолкните его к ребенку и попросите малыша сделать то же самое.

Можно придумать самим и другие игры.

Как видите, уроки становятся более разнообразными и интересными. Но внимания и осторожности они требуют от вас ничуть не меньше! По-прежнему нельзя ни на минуту спускать с малыша глаз, проявлять нетерпение, спешить.

Четвертый класс обучения заканчивается, когда ребенку исполняется 8—9 месяцев. Снова посетите врача, он посмотрит, как отражаются занятия на развитии малыша. Если все в порядке, проверьте, готов ли ребенок к переходу в последний, пятый класс.

Он должен уметь: плавать 10 мин на спине без поддержки, самостоятельно двигая ногами или руками; плавать 5 мин на груди (можно с легкой поддержкой «поясом Нептуна»), двигая ногами или руками; *самостоятельно по команде учителя погружаться в воду и выныривать на ее поверхность. Если у вашего малыша это не получается, позанимайтесь с ним еще месяц по программе четвертого класса.

Пятый класс.

Обучение в этом классе продолжается 3—4 месяца, до тех пор, пока домашняя ванна не станет мала ребенку для плавания. Затем, если в поликлинике вашего района есть плавательный бассейн, с разрешения детского врача занимайтесь там.

Опыт показывает, что некоторые родители, вначале горячо взявшись за обучение малыша плаванию, затем по мере того как занятия теряют для них прелесть новизны, охладевают к ним. К тому же после полугода у ребенка появляется много новых двигательных навыков: он ползает, сидит, стоит, приседает и прыгает на месте, начинает ходить. Родители с интересом следят за его успехами «на суше» и начинают пропускать занятия в ванне. А это снижает закаливающий эффект, мешает закреплению приобретенных навыков.

Между тем ребенок старше полугода уже и более вынослив и более понятлив, он в состоянии в пятом классе заниматься успешнее, чем в предыдущих. Вот почему мы рекомендуем родителям не ослаблять, а, наоборот, усиливать внимание к занятиям в ванне.

Занятия проводите не реже 5 раз в неделю. Ребенок может оставаться в воде 50—60 мин, температуру воды разрешается постепенно снизить к этому времени до 29—30°. В каждое занятие включайте плавание в положении на груди (можно с надутым на половину «поясом Нептуна»); самостоятельное плавание на спине; погружение под воду с самостоятельным выныриванием; разнообразные игры.

Усложняйте упражнения на подражание. Например, для выработки дыхания пловца выполняйте такое упражнение. Ребенок лежит на груди, поддерживаемый «поясом Нептуна» или подвесками. Наклонитесь к его лицу, ласково приговаривая: «Смотри, как мама (папа) делает. Дуй на водичку. Вот так!». При этом учитель набирает полную грудь воздуха и медленно выдыхает его на самую поверхность воды. Ребенок видит, как на воде образуются круги, ему это нравится, и он старается сделать то же самое.

Через 2—3 занятия продемонстрируйте выдохи в воду, погружая в нее рот и нос. На поверхности воды образуются пузыри, это тоже привлекает любопытного малыша, и ему захочется сделать то же самое.

Шире используйте его готовность подражать, придумывайте различные игры.

Если малыш лежа на спине не хочет двигать ногами, положите рядом с ним куклу, подвигайте ее ногами и заставьте ребенка поплыть рядом с куклой. Можно установить перед лицом ребенка рейку с игрушками, подвешенными на ней так, чтобы он легко мог их достать. Как только малыш начнет играть ими, потихоньку отодвигайте рейку. Ребенок постарается дотянуться до игрушек и начнет работать ногами.

Повторяя с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, старайтесь, чтобы они становились более симметричными, плавными, мягкими.

Выполняя с малышом движения руками, следите, чтобы он погружал их в воду с ускорением, гребки руками имели достаточную амплитуду, руки быстрее возвращались в и. п. Движения ногами тоже должны иметь достаточную амплитуду и быть ритмичными.

В конце пятого класса, когда ребенок научится хорошо передвигаться в воде, можно приступить к обучению его плаванию в одежде. Это пригодится ему, если вдруг он попадет в опасную ситуацию. Сначала одевайте на ребенка только легкие трусики и так проводите последние 5 мин занятий. На следующем уроке можно одеть трусики и рубашку или платье, затем добавить носки и даже какие-нибудь старые туфельки.

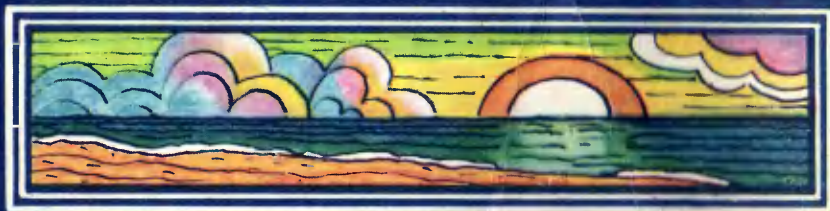
Завершая занятия в пятом классе, ребенок должен уметь самостоятельно держаться на воде в положении на спине 10 мин (очень хорошо, если он при этом активно работает ногами); самостоятельно плавать на груди 5 мин; по команде учителя 3 раза в течение 3 мин самостоятельно погружаться в воду (очень хорошо, если ребенок умеет доставать со дна игрушки).

Итак, школа окончена, но постарайтесь, чтобы ваш ребенок продолжал занятия и не забывал навыки, приобретенные в грудном возрасте.

Родители часто спрашивают: как быть, если в первые недели и месяцы жизни ребенка не удалось организовать его обучение плаванию, не поздно ли начать в 3—5 месяцев? Ответ здесь может быть лишь один: лучше поздно, чем никогда!

30 коп.

З.П.ФИРСОВ



ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

