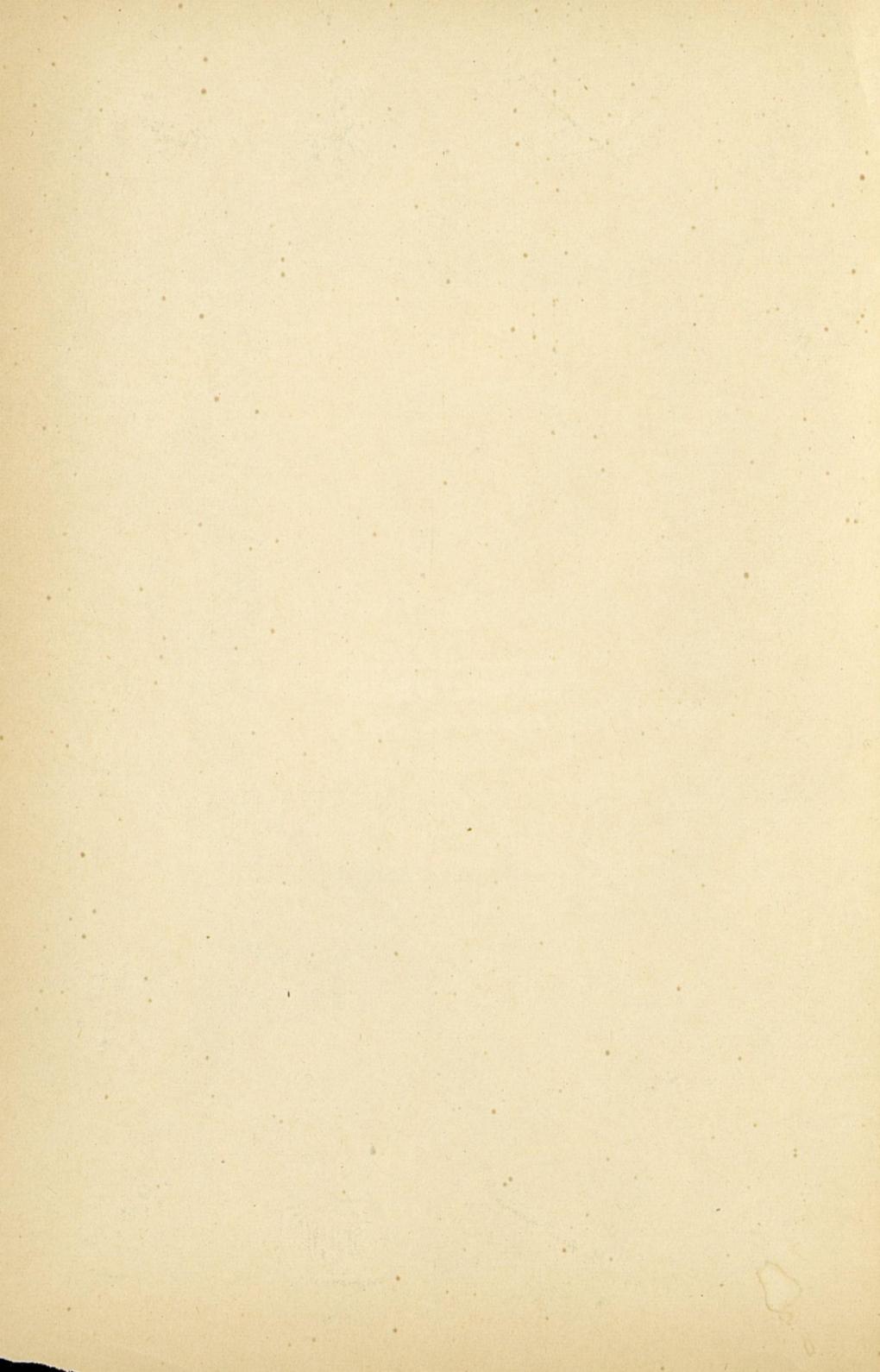


С. ЗИМИН

КАК
НАУЧИТЬСЯ
ПЛАВАТЬ



Детгиз 1951

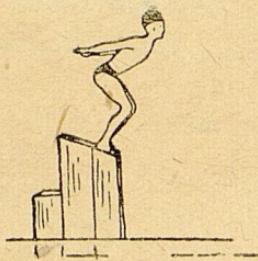


Шнеерсон

С. ЗИМИН

Ш-762

КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ



Государственное Издательство Детской Литературы
Министерства Просвещения РСФСР
Москва 1951 Ленинград

69952

1987-58 г.

~~НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДОМА ДЕТСКОЙ КНИГИ
ДЕТГИЗА~~

694960 КХ РР8

Российская государственная
детская библиотека

Хорошо в жаркий летний день броситься с разгона в воду или, прыгнув с крутого берега, окунуться в прохладную гладь реки! Это замечательное удовольствие доступно лишь тем, кто умеет плавать.

А уметь плавать необходимо каждому человеку. Ведь это один из самых приятных и полезных видов спорта, который всесторонне развивает организм, укрепляет мышцы, сердце и легкие.

Научиться плавать совсем не трудно.

Конечно, легче и скорее удается овладеть техникой этого вида спорта под руководством опытного инструктора. Но научиться плавать каждый из вас может и сам. Для этого необходимо внимательно изучить правильные приемы плавания и, регулярно занимаясь, проделать все подготовительные и подсобные упражнения.

ПРАВИЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

Правильные или спортивные приемы плавания значительно лучше самодельных способов. Умение правильно плавать позволяет развивать наивысшую скорость при наименьшей затрате энергии, дает возможность долго держаться на воде, расходуя мало сил.

Какие же существуют правильные спортивные способы плавания?

Их существует несколько. Вот главные: кроль (на груди и на спине), на боку, брасс и баттерфляй.

Чем отличаются эти способы плавания от самодельных, доморощенных?

Прежде всего — экономией в расходовании сил. Это достигается: правильным положением тела в воде, плавностью движений, равномерным распределением нагрузки на все группы мышц, ритмичным дыханием.

Всякие самодельные способы плавания — «по-собачьи», «саженками» и другие — плохи тем, что требуют много сил, быстро утомляют пловца, не позволяют ему развивать большую скорость.

Например, плывя «саженками», пловец затрачивает много лишних сил на держание головы и части туловища над водой, на далекий вынос рук. Кроме того, дыхание человека, плывущего «саженками», не ритмично, и поэтому он быстро задыхается.

Если вы не умеете плавать, то учитесь сразу плавать правильным способом. Изучайте один из спортивных способов плавания.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ НАЧИНАЮЩЕМУ ПЛОВЦУ

Для занятий плаванием необходимо выбрать удобное место на реке, озере, пруде с чистой водой. Желательно, чтобы дно на этом участке понижалось постепенно, без резких переходов. Следует проверить, нет ли на дне камней, коряг, затонувших стволов деревьев, проволоки, стекол. Если дно засорено, его необходимо очистить.

Нельзя купаться там, где выходят канализационные трубы, где поят скот или стирают белье. Не следует также купаться в тех местах, выше которых по течению реки расположены производственные предприятия, загрязняющие воду.

Глубина на участке, избранном для обучения плаванию, не должна превышать 1,2 метра. Опасно для новичков и быстрое течение: оно может отнести на глубокое место.

Прежде чем начать учиться плавать, обратитесь к врачу. Он осмотрит вас и скажет, можно ли вам плавать.

Начинайте учиться плавать, когда температура воды не ниже 17 градусов тепла, а температура воздуха еще на 1—2 градуса выше.

Продолжительность первых купаний не должна быть более 5 минут. Время пребывания в воде увеличивайте постепенно.

При появлении озноба, посинении губ, если вы почувствуете вялость или головокружение, — сразу же выходите из воды; дальнейшее купание будет вредным.

Не входите в воду раньше чем через 2 часа после еды, а также разгоряченным от игры и бега.

Для одевания после купания старайтесь выбрать место, защищенное от ветра. Вытритесь полотенцем досуха, а затем сухую кожу разотрите ладонью или сделайте короткую пробежку, или несколько упражнений, так чтобы почувствовать тепло во всем теле.

Все упражнения в воде делайте лицом к берегу. Необходимо, чтобы при этом присутствовал ваш товарищ, который мог бы в случае необходимости оказать вам помощь. Учиться плавать одному ни в коем случае нельзя.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прежде чем начать учиться плавать, проделайте ряд подготовительных упражнений. Это поможет вам освоиться в воде, преодолеть боязнь к ней. Но даже тогда, когда вы уже будете уметь плавать, не прекращайте делать эти упражнения.

Первое упражнение. Войдите в воду по грудь (лицом к берегу), наклонитесь. Теперь вода доходит вам до губ. Сделайте ртом глубокий вдох, а при выдохе дуйте на поверхность воды. (Рис. 1.)

Второе упражнение. Положение тела такое же, как в первом упражнении. Вдохните воздух, опустите лицо в воду и выдохните воздух равномерно через рот и нос. Человек, не умеющий плавать, обычно в воде закрывает глаза. Проделывайте это упражнение в дальнейшем, открывая глаза в воде. Вы увидите, как поднимаются пузырьки воздуха во время выдоха. Постепенно научитесь различать разные предметы под водой. (Рис. 2.)

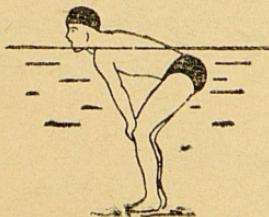


Рис. 1.

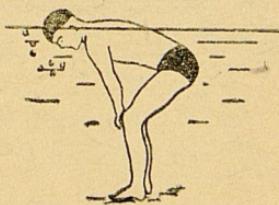


Рис. 2.

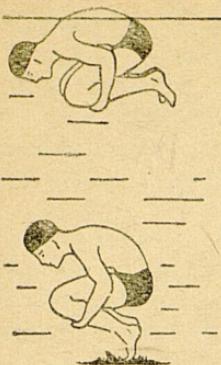


Рис. 3.

Третье упражнение. Сделав вдох, присядьте, укунитесь с головой в воду, медленно сосчитайте до трех. Выдохните воздух в воду и поднимитесь. Постепенно увеличивайте задержку дыхания до счета: 5—10. Не злоупотребляйте задержкой дыхания.

Четвертое упражнение. Бросьте камень величиной с кулак в воду. Затем, вдохнув воздух, опуститесь под воду с открытыми глазами, найдите на дне этот камень и поднимите его. Выдох, как и в предыдущем упражнении, сделайте в воде.

Пятое упражнение. Сделав вдох, присядьте в воде, подожмите ноги, опустите голову, так чтобы колени были у подбородка, руками обхватите ноги ниже колен. Постепенно вы подниметесь к поверхности воды, как поплавок. Медленно выдыхая воздух, станьте на ноги. (Рис. 3.)

Шестое упражнение делается так же, как предыдущее, но, когда будете всплывать, медленно выпрямите руки и ноги, разведите их в стороны для большей устойчивости. Сделав выдох, встаньте.

Седьмое упражнение. Сделав вдох, нагнитесь. Соединив руки, положите их на воду рядом ладонями вниз и сильно оттолкнитесь ногами от дна. Вытянитесь в воде горизонтально, опустив лицо в воду. Если толчок будет достаточно сильным, вы легко проскользите на груди 4—5 метров, задержав выдох до конца скольжения. (Рис. 4.)

Не начинайте нового упражнения, пока хорошо не

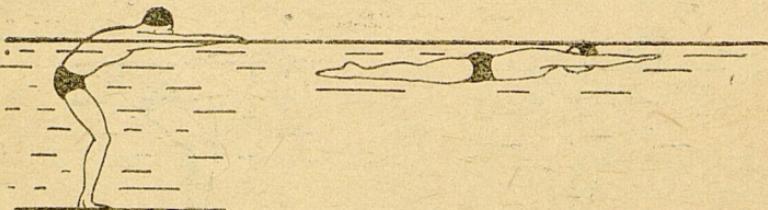


Рис. 4.

овладеете предыдущим. Но, овладев более сложным, не забывайте повторять и предыдущие упражнения.

Когда вы научитесь выдыхать воздух в воде, находиться в воде с открытыми глазами, задерживать дыхание, скользить в воде, — можете перейти к изучению одного из спортивных способов плавания.

КАКОЙ СПОСОБ ЛУЧШЕ

Каждый из правильных способов плавания имеет свои преимущества. Кроме того, одному из вас будет легче научиться плавать кролем, другому — на боку, а третьему — брассом.

Самый быстрый способ — кроль на груди. Менее быстрый способ — кроль на спине.

На боку пловец движается довольно быстро. Этот способ особенно удобен, когда пловцу нужно переправить какой-либо груз или спасти тонущего.

Брасс уступает в скорости двум предыдущим способам, но имеет и свои преимущества. Плывущий брассом движется бесшумно, хорошо видит впереди себя, а это иногда бывает необходимо. Кроме того, положение тела пловца, плывущего брассом, наиболее устойчиво. Брассом удобно плавать в одежде, транспортировать груз.

Баттерфляй — трудный для самостоятельного изучения способ плавания. Он требует значительной предварительной подготовки.

Легче всего научиться плавать способом кроль без выноса рук. Этот способ не позволяет развивать такую скорость, как кроль с выносом рук, но начинать самостоятельное обучение плаванию рекомендуется с него.

КРОЛЬ БЕЗ ВЫНОСА РУК

Как происходит плавание кролем без выноса рук из воды?

Тело пловца лежит в воде горизонтально. Голова приподнята, только подбородок опущен в воду. Пловец движется, работая руками и ногами.

Свободно вытянутыми у поверхности воды ногами с оттянутыми ступнями попеременно ударяют в воде

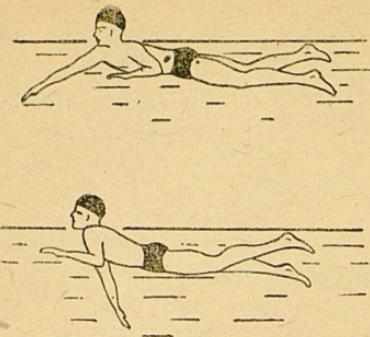


Рис. 5.

сверху вниз и снизу вверх. Ступни несколько повернуты внутрь. Ноги в коленях почти не должны сгибаться, а пятки — подниматься высоко над водой. Не следует и опускать ноги глубоко в воду, иначе положение тела перестанет быть горизонтальным. При правильной работе ног над поверхностью воды видны лишь пятки, оставляющие пенный след. (Рис. 5.)

Руки под водой поочередно вытягиваются вперед, на уровне плеча. Гребок начинают прямой рукой (пальцы сомкнуты и слегка согнуты).

Давление на воду — сила гребка — постепенно увеличивается и становится наибольшей, когда рука достигнет отвесного положения. После этого рука слегка сгибается в локте и заканчивает гребок около бедра. Пока эта рука вновь вытягивается вперед, другая — совершает гребок.

Ноги работают чаще, чем руки. На каждые два гребка приходится шесть ударов ногами.

Дыхание должно быть ритмичным. На каждые два гребка приходятся один вдох и один выдох.

Необходимо добиваться, чтобы вдох всегда приходился под движение одной и той же (правой или левой) руки, а выдох — под гребок другой. Этим вы обеспечите ритмичное дыхание, сможете долго держаться на воде и облегчите себе переход к освоению способа плавания кролем с выносом рук.

Попробуйте проплыть небольшое расстояние кролем без выноса рук. Чтобы научиться плавать кролем без выноса рук из воды, надо проделать подсобные упражнения, которые помогут вам овладеть техникой кроля, потому что проплыть этим способом даже небольшое расстояние не так-то просто.

Пока не выработались необходимые навыки, руки и ноги плохо слушаются, движения их не согласованы.

Упражнения для ног. Сядьте на крутом берегу так, чтобы ноги свободно свешивались, руками обопритесь о землю за спиной. Вытяните ноги вперед и проделайте ими

такие же движения, как при плавании кролем: сверху вниз и снизу вверх. Следите, чтобы ноги работали правильно, не сгибаясь в коленях, не расходились в стороны, размах ступней составлял бы примерно длину ступни. Постепенно ускоряйте движения. Помните, что мышцы ног не должны быть напряжены, иначе ноги быстро устанут. (Рис. 6.)

Опустите ноги в воду, сидя на берегу. Проделайте движения ногами.

Это же упражнение повторите в воде, на мелком месте. Обопрitezь руками о дно, тогда ноги всплынут к поверхности. (Рис. 7.)

Повернитесь в воде лицом ко дну. Также обопрitezь руками и снова проделайте движение ногами. Теперь вы их не видите. Это усложняет задачу. Пусть ваш товарищ проверит, как вы выполняете это упражнение. Он заметит ваши ошибки и поможет исправить их. (Рис. 8.)

Завершите упражнения для ног плаванием с доской (толстым поленом) в руках. Когда вы научитесь правильно работать ногами, то будете двигаться с доской в руках довольно быстро. Это упражнение постоянно проделывают даже мастера спорта, когда они тренируются для выступления в соревнованиях. (Рис. 9.)

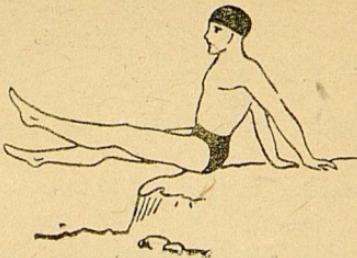


Рис. 6.

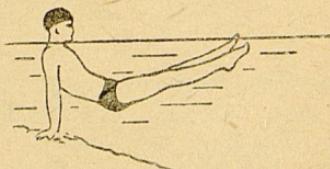


Рис. 7.

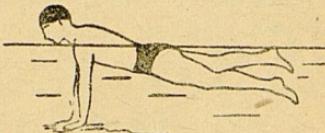


Рис. 8.



Рис. 9.

Упражнения для рук. Расставьте ноги на ширину плеч, наклонитесь вперед. Голову держите прямо, смотрите вперед и вниз.

Вытяните одну руку

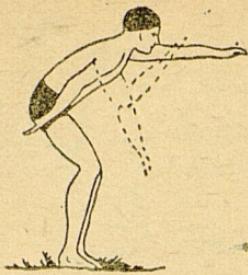


Рис. 10.

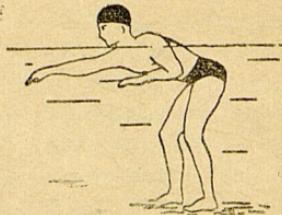


Рис. 11.

вперед, сложите пальцы, как при гребке в воде. Сделайте прямой рукой гребок в воздухе. Когда кисть руки дойдет до колена, согните руку в локте, не отводя локоть от тела, и вновь вытяните руку кистью вперед. Проделайте это упражнение одной рукой, затем — другой и, наконец, обеими попеременно. (Рис. 10.) Вначале задерживайте дыхание, а затем делайте вдох и выдох, как указывалось выше.

Это же упражнение проделайте стоя по грудь в воде. (Рис. 11.)

Когда научитесь правильно работать руками стоя на дне, проделайте это же упражнение, идя по дну, а затем лежа в воде. В этом вам должен помочь товарищ, который, идя сзади, будет поддерживать ваши ноги. (Рис. 12.)

Теперь остается научиться сочетать движения рук и ног. При этом не забывайте о дыхании. Страйтесь, проходя упражнения на берегу для ног и для рук, ритмично дышать. Неправильное дыхание — несвоевременный вдох или выдох, задержка дыхания — приводят к быстрому утомлению. Первые одновременные движения рук и ног лучше проделывать в присутствии товарища, который будет поддерживать вас. Не торопитесь, добивайтесь четкости движений.

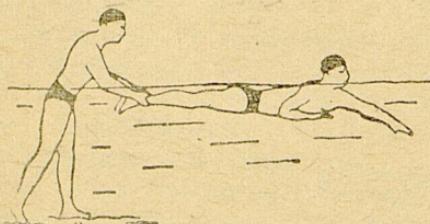


Рис. 12.

У начинающего пловца неизбежны ошибки. Наиболее часто встречаются такие:

- 1) тело лежит в воде не горизонтально, плечи и голова подняты высоко;
- 2) ноги напряжены, движения ими судорожные, слишком сильно сгибаются в коленях;
- 3) неправильное положение ступней, они недостаточно оттянуты, а носки не повернуты внутрь;
- 4) руки гребут в стороны, в начале гребка согнуты в локтях;
- 5) несогласованы движения рук и ног;
- 6) поспешный вдох и неполный выдох.

КРОЛЬ НА СПИНЕ

Одновременно с изучением способа плавания — кроль на груди без выноса рук — учтесь плавать кролем на спине.

Тело лежит в воде горизонтально, голова несколько приподнята (подбородок прижат к груди), вытянутые ноги — у поверхности.

Прямые руки попеременно делают гребки, ноги совершают движения сверху вниз и снизу вверх.

Прежде всего научитесь лежать в воде на спине. Не бойтесь лечь спиной на воду. Приучая себя к этому, проделайте предварительно такое упражнение: присядьте в воде, голову, откинув назад, положите на воду, оттолкнитесь от дна ногами и скользите по воде, задержав дыхание на несколько секунд.

Привыкнув к тому, что уши опущены в воду, берега не видно, а вода иногда перекатывается через лицо, пострайтесь пролежать несколько секунд без движения, задерживая выдох. Если теряете равновесие или чувствуете, что ноги идут ко дну, разведите руки в стороны, сделайте несколько медленных движений ногами вверх — вниз.

Стремитесь, чтобы тело лежало горизонтально, не сидите в воде. На поверхности должно быть только лицо.

Когда вы начнете работать ногами более энергично, то почувствуете, что продвигаетесь в воде.

Руки загребают воду попеременно. Пока одна рука делает гребок, другая быстро, но свободно заносится на-

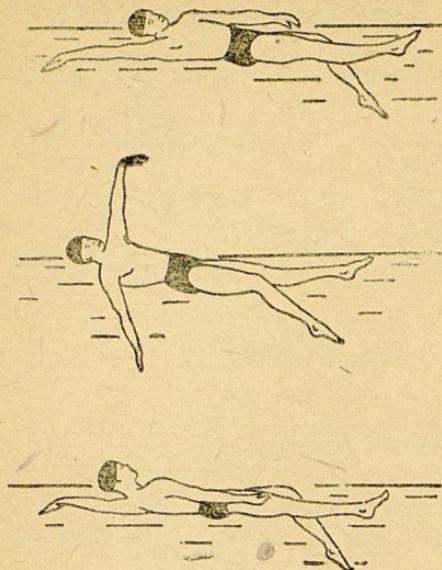


Рис. 13.

кролем на груди без выноса рук. Работу рук следует разучить сначала на суше (по отдельности и обе вместе), а затем в воде. Пользуйтесь помощью товарища, который поддержит вас и подметит ошибки.

Для начинающих плавать на спине наиболее обычны следующие ошибки, о которых надо помнить, чтобы избегать их:

- 1) тело лежит не горизонтально и плывущий как бы сидит в воде, при этом голова высоко поднята над поверхностью;
- 2) во время плавания колени и бедра появляются над водой, движения ног слишком быстрые и мелкие;
- 3) руки излишне отводятся в сторону и в начале гребка согнуты в локтях;
- 4) дыхание неритмичное.

КРОЛЬ С ВЫНОСОМ РУК

Самый быстрый из современных способов плавания — кроль с выносом рук. Но этот способ сложен для самостоятельного изучения, без руководства инструк-

зад (при этом кисть проносится над головой) и опускается в воду несколько в стороне от линии плеча. Гребок начинается медленно и усиливается к концу, когда рука приближается к бедру. (Рис. 13.)

Когда вы начинаете замах одной рукой, делайте в это время вдох, а во время замаха другой рукой — выдох. Пока вы делаете два гребка руками, надо успеть сделать шесть ударов ногами.

Подсобные упражнения будут такими же, какие были рекомендованы для плавания

тора. Труднее всего добиться согласованности движения рук и ног и правильной постановки дыхания. При этом способе лицо всё время опущено в воду и поворачивается в сторону только для того, чтобы рот оказался над поверхностью воды в момент вдоха.

На рисунке 14 показаны последовательные движения пловца. Они очень схожи с движениями во время плавания кролем без выноса рук.

Обратите внимание на то, как проносятся руки по воздуху. Движение это совершается быстро. Свободная рука как бы стремится догнать гребущую. Этим достигается непрерывность движения. Рука вынимается мягко из воды, локоть показывается на поверхности раньше, чем кисть. Расслабленная рука проносится вперед круговым движением и, несколько согнутая в локте, входит в воду пальцами.

Вдох делается, как говорят пловцы, «под одну руку» (под какую, — безразлично). Если это левая рука,

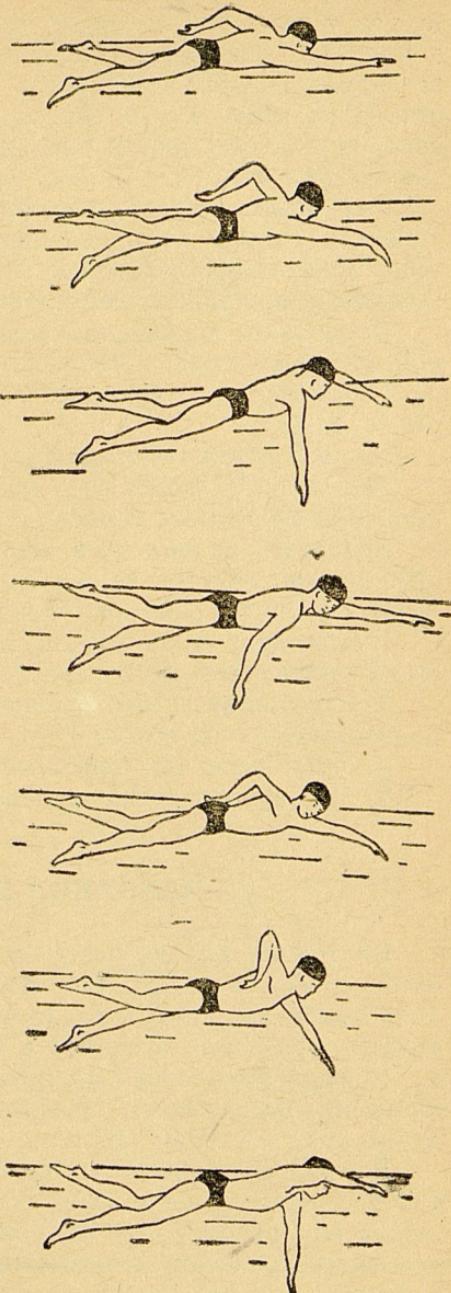


Рис. 14

то как только она во время гребка займет вертикальное положение, поверните голову влево так, чтобы рот оказался над поверхностью воды, и начинайте вдох широко открытым ртом. Когда эта рука выйдет из воды, вновь поверните голову лицом вниз и начинайте выдох в воду, равномерно через рот и нос.

Уже известные вам подсобные упражнения пополните новыми, которые помогут усвоить особенности этого способа, добиться согласованности движений, равномерности гребков и правильной постановки дыхания.

Проделайте упражнения для рук на сухе (сначала одной, затем обеими), сочетая их с поворотом головы.

Проделайте в воде, стоя на дне, упражнения для обеих рук.

Это же упражнение проделайте, идя по дну.

Проплывите небольшое расстояние (задержав дыхание), не поворачивая головы, с лицом, опущенным в воду.

Добейтесь правильного чередования вдоха и выдоха, стоя на дне, опустив лицо в воду, работая руками.

Проплывите, работая только руками, 5—6 метров.

Пусть ваш товарищ посмотрит, не делаете ли вы таких ошибок (кроме перечисленных ранее):

- 1) опускаете голову слишком глубоко, так что она полностью скрыта водой;
- 2) руки выносите прямыми, не согнутыми в локтях;
- 3) голову для вдоха поднимаете, а не поворачиваете.

ПЛАВАНИЕ НА БОКУ

Не труден для изучения и способ плавания на боку, особенно без выноса руки. Этот способ имеет большое прикладное значение и очень удобен, когда пловец перевозляет груз или помогает в воде кому-нибудь другому.

Прежде чем начать практически изучать этот способ плавания, внимательно прочтите его описание и посмотрите рисунки. (Рис. 15.)

В исходном положении пловец лежит на боку горизонтально, голова наполовину погружена в воду. Если он лежит на правом боку, то нижней будет правая рука. В исходном положении она вытянута вперед ладонью вниз, с сомкнутыми пальцами.

Нижней рукой делается сильный гребок. Рука не

доходя до бедра сгибается в локте, поворачивается ладонью к груди и мягко вытягивается вперед.

Верхняя рука работает как в кроле. Согнутая в локте, она вытягивается в воде возможно дальше вперед и сильно гребет вдоль туловища, заканчивая движение у левого бедра. Когда одна рука у бедра, другая — впереди. Когда нижняя рука гребет, верхняя вытягивается вперед. Когда нижняя рука направляется вперед, верхняя — гребет.

Работа ног похожа на движение ножниц. Ноги как бы выжимают воду, находящуюся между ними.

Левая — верхняя нога, согнутая в колене, подтягивается немного к животу и посыпается вперед. Правая — нижняя нога, также согнутая в колене, отводится назад, пяткой к поверхности. Эти движения проделывают одновременно и мягко. Затем быстрым движением ноги смыкают и вытягивают в одну линию.

Теперь, когда вы знаете, какие движения делает пловец, плывущий на боку, научитесь делать их сами.

Начинайте с гребка нижней — правой рукой. В это

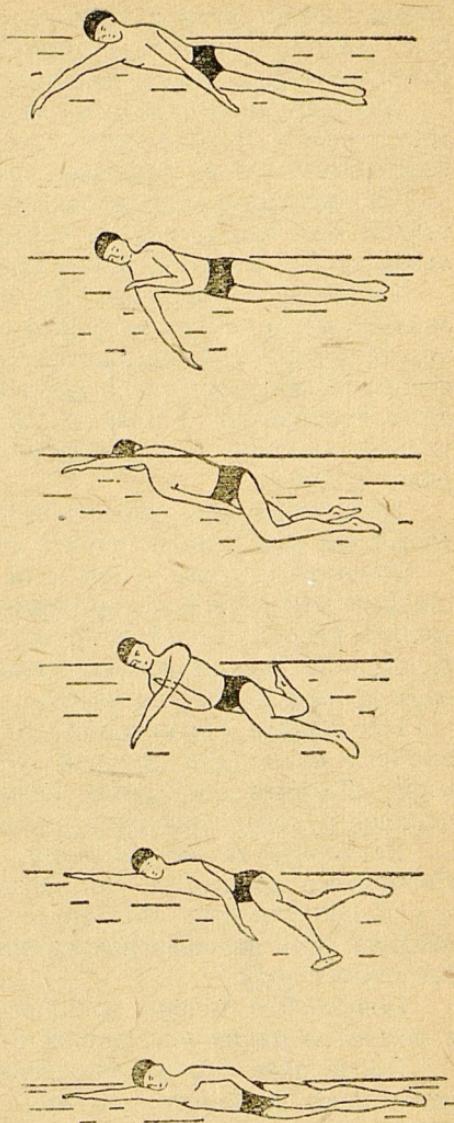


Рис. 15.

время другая рука и ноги неподвижны. Заканчивая гребок, разводите ноги и вытягивайте вперед верхнюю руку. Когда начинает гребок верхняя рука, смыкаются ноги.

Вдох начинайте делать, когда верхняя рука заканчивает гребок, приподнимая голову, чтобы рот был над водой. Выдох — в остальное время.

Способ плавания на боку с выносом руки отличается только тем, что движение верхней руки вперед осуществляется по воздуху, как в кроле.

Попробуйте проплыть на боку без выноса руки несколько метров. Проделывайте нужные движения медленно, не торопясь. Оказывается, это не простое дело. Мало ознакомиться с техникой этого способа плавания, необходимо приобрести и навыки. Начните вырабатывать эти навыки на суше, а затем на мелком месте, стоя или опираясь о дно.

Проделайте ряд упражнений. Они похожи на те, которые вы уже делали, изучая способ плавания кролем.

Начните с упражнения для ног. Ложитесь на бок (правый или левый, на котором вам удобнее плавать), вытяните вперед нижнюю руку, положите на нее щеку. Делайте движения ногами. Помните, что верхняя нога идет вперед, а нижняя назад.

Проделайте упражнения для рук. Поставьте ноги на ширине плеч (для лучшей устойчивости), наклонитесь вбок. Делайте движения нижней, потом — отдельно — верхней рукой и, наконец, двумя руками.

Повторите те же движения в воде на мелком месте. Обопрitezьтесь руками о дно, лежа на боку, — ноги всплынут к поверхности. Медленно разведите их и с силой сведите. Вы должны почувствовать при этом, как ноги вытесняют воду.

Попробуйте теперь проплыть небольшое расстояние с помощью одних ног, держа в руках доску.

Проделайте это же упражнение, но без доски. Нижнюю руку вытяните вперед, верхнюю — прижмите к бедру. Ложась, задержите дыхание, потому что в первый момент вода покроет голову, но вскоре голова сама поднимется на поверхность.

Когда вы достаточно натренируетесь работать ногами, учитесь сочетать это с движениями рук (без выноса верхней руки). Проделывайте все движения медленно, не суетясь.

Если вам не удастся сразу наладить дыхание, задержите воздух и попробуйте проплыть несколько метров. Старайтесь двигаться в воде по прямой линии.

Когда вы научитесь плавать на боку без выноса руки, начните плавать с выносом верхней руки, — так вы будете продвигаться значительно быстрее.

Попросите товарища посмотреть, не делаете ли вы такие ошибки:

- 1) поворачиваете тело на грудь;
- 2) поднимаете голову над водой;
- 3) верхняя рука гребет в сторону от туловища;
- 4) ноги делают «обратные ножницы» (нижняя подтягивается вперед, а верхняя отводится назад).

* * *

Расскажем кратко еще о двух способах плавания.

ПЛАВАНИЕ БРАССОМ НА ГРУДИ

Брасс резко отличается от способов плавания кролем и на боку. Если посмотреть сверху на человека, плывущего брассом, его движения окажутся весьма схожими с движениями лягушки.

Чтобы добиться хороших результатов в плавании брассом, необходимо достичь очень точной согласованности движений, научиться которой без помощи инструктора крайне трудно. Поэтому описание этого способа плавания дается здесь очень кратко, в общих чертах.

В исходном положении пловец лежит на груди, руки с опущенными вниз ладонями и ноги вытянуты. Лицо опущено в воду. Движения рук и ног производятся в воде. (Рис. 16 и рис. 16 а).

Пловец, разведя ладо-

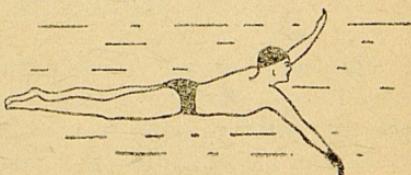
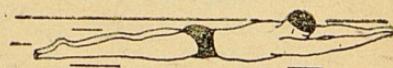


Рис. 16.

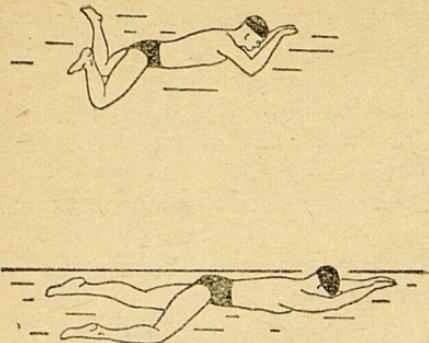


Рис. 16 а.

отталкиваются, смыкаясь, возвращаются в исходное положение.

Вдох делается в начале гребка. В этот момент рот поднят над водой. Затем лицо вновь погружается в воду и производится выдох, до начала нового гребка руками.

ни наружу, разгребает воду в сторону прямыми руками. Не доводя их до линии плеч, сгибает в локтях, сводит кисти вместе и направляет в исходное положение.

Ноги сгибаются, колени отводятся в стороны до ширины плеч, ступни находятся у поверхности. Стопы развертываются в стороны. Ноги энергично

БАТТЕРФЛЯЙ

Способ плавания баттерфляй известен недавно. Он позволяет развивать значительную скорость, особенно на короткие дистанции, но требует большой физической силы и вследствие задержки дыхания очень утомителен. Этот способ плавания можно изучать, освоив в совершенстве способы кроль и брасс, так как в баттерфляе сочетаются движения ног брассом и движения рук, по характеру близкие к движениям рук в кроле.

ПРЫЖКИ В ВОДУ

Полезно уметь прыгнуть в воду с берега или с мостков. Такая необходимость может возникнуть, например, при спасении тонущего.

Когда вы научились плавать одним из правильных способов, перейдите к изучению прыжков в воду. Если вы прыгаете в воду не в специальном бассейне, то про-

верьте сначала дно, убедитесь, достаточна ли здесь глубина.

Для прыжка ногами вниз или стартового прыжка с высоты одного метра глубина должна быть не менее двух метров. С увеличением высоты пропорционально должна быть увеличена и глубина.

Самый простой прыжок — ногами вниз. (Рис. 17.)

Начните прыгать в воду с небольшой высоты — меньше метра. Встаньте на край мостков, вытянутые руки прижмите к туловищу, голову держите прямо, смотрите не вниз, а вперед. Чуть согните ноги в коленях и подпрыгните вперед и вверх. Тело и ноги во время полета должны быть вытянуты, руки прижаты, голова приподнята. Постепенно увеличивайте высоту прыжка.

Стартовый прыжок, которым начинается соревнование по плаванию любым способом на груди, производится со стартовой тумбы или мостков. (Рис. 18.) На мелком месте стартовый прыжок опасен: можно сильно удариться о дно.

Слегка расставив ноги, согнув колени, наклонитесь. Руки отведите назад. Смотрите не вниз, а вперед.

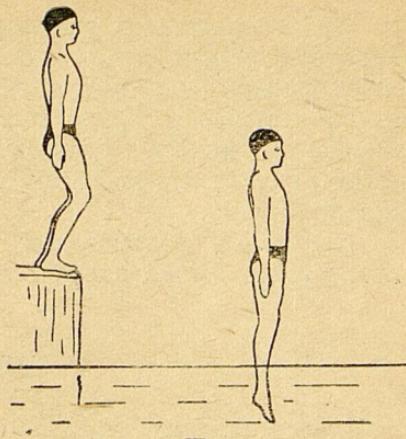


Рис. 17.

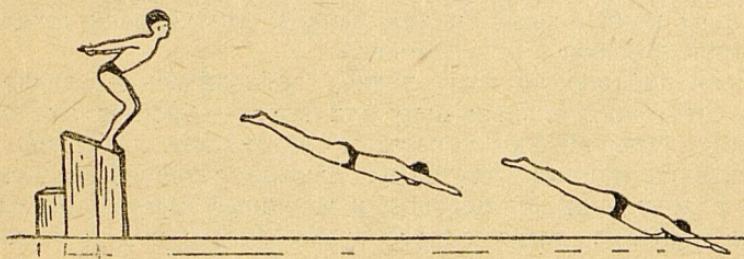


Рис. 18.

Чтобы правильно выполнить стартовый прыжок, не удариться грудью о воду, пловец в исходном положении теряет равновесие, падает вперед, а затем, сделав руками сильный рывок снизу вперед, одновременно резко отталкивается ногами. В момент полета голова должна быть между руками, вытянутыми вперед, кисти соединены, тело выпрямлено.

Стремитесь войти в воду не плашмя, а под острым углом, тогда вы проскользнете 3—4 метра под водой.

НЫРЯНИЕ

Пловец должен уметь и нырять. Этот навык имеет большое практическое значение.

Учиться нырять следует только тогда, когда вы уже умеете плавать.

Под водой плавают кролем, брасом, на боку, но с некоторыми изменениями в технике движений. Можно довольно быстро передвигаться под водой, делая движения кроля, только ногами. Иногда под водой плавают смешанным способом: руки выполняют движения как в кроле, а ноги — как в брассе.

Учитесь нырять сначала в глубину, а потом в длину. Проделывайте это в направлении к берегу. Необходимо, чтобы присутствовал умелый человек, который в случае необходимости мог бы оказать вам помощь.

СПАСЕНИЕ ТОНУЩЕГО

Помочь тонущему обязан каждый умеющий плавать. Услышав крик о помощи или увидев, что человек тонет, действуйте быстро, но спокойно.

Если поблизости есть лодка, добирайтесь на лодке, если есть спасательный шар или круг, — бросьте их тонущему. Если ни одного из этих средств нет, немедленно придите на помощь тонущему. Быстро раздевшись, входите в воду в самом близком к тонущему месте. Плыть лучше брасом, тогда вы всё время будете видеть человека, к которому вы плывете, а если он уже скрылся под водой, то заметите это место и скорее найдете пострадавшего.

Старайтесь подплыть к тонущему сзади. Поверните его на спину и, держа его так, чтобы рот и нос были над водой, двигайтесь к берегу.

Существуют различные способы переправки утопающего. Если вы умеете плавать на спине, то возьмите пострадавшего обеими руками за подбородок и двигайтесь, работая только ногами. (Рис. 19.)

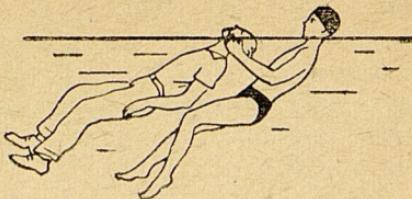


Рис. 19.

Если вы лучше плаваете на боку, то буксируйте утопающего, подсунув ему руку подмышку со стороны спины и ухватившись за подбородок. Двигайтесь, работая ногами и нижней рукой, — верхняя держит тонущего. Следите, чтобы его рот и нос были над водой. (Рис. 20.)

Нередки случаи, когда тонущий в страхе хватает спасающего его за руки и за шею. Действуйте быстро и решительно. Существует несколько способов освобождения от захвата. Самый простой способ освободиться от захвата: набрать воздух и погрузиться в воду. Тонущий, почувствовав, что он потерял опору, разожмет руки, чтобы выплыть на поверхность.

Если тонущий доставлен на берег без сознания, то следует тотчас послать за врачом, а до прихода его оказать первую помощь пострадавшему.

Разденьте его. Разожмите ему челюсти. Вставьте между ними распорку. Очистите пальцем, обернутым в носовой платок, рот, глотку и нос от грязи и слизи. После этого встаньте на одно колено, на другое положите пострадавшего животом вниз. Надавливайте руками ему на

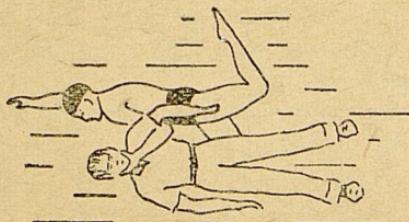


Рис. 20.



Рис. 21.

спину, для того чтобы вода вышла из легких (рис. 21). Вновь очистите пострадавшему рот и нос и сделайте ему искусственное дыхание. Проделывайте это настойчиво и терпеливо. Признаки жизни иногда делаются заметными очень нескоро, дыхание восстанавливается минут через 30—40.

Когда пострадавший начнет дышать, старайтесь согреть его. Перенесите его в теплое помещение, положите к ногам грелку, закутайте в одеяло. Дайте ему потом горячего чаю.

* * *

Иногда у пловца в воде появляются судороги — сводит мышцы ног. Как только вы почувствовали, что судорога свела ногу, ложитесь на спину и без излишнейспешности плывите к берегу, работая двумя руками и одной ногой.

Можно попытаться руками выпрямить сведенную ногу в воде. Если это не удалось, приплыв к берегу, станьте на сведенную ногу. Судорога пройдет. Если это не даст результата, разотрите ногу или попросите товарища сделать это.

КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЯ

Учиться плавать самостоятельно, без инструктора, необходимо по определенной системе. Какой бы способ плавания вы ни изучали, стройте всегда свои занятия по плану.

Можно рекомендовать такой план занятий:

1. Подготовительные упражнения.
2. Упражнения для освоения движений ног.
3. Упражнения по работе ног в сочетании с дыханием.
4. Упражнения для освоения движений рук.
5. Упражнения для одновременной согласованной работы рук и ног — с задержкой дыхания.
6. Упражнения для одновременной согласованной работы рук и ног без задержки дыхания.

Чтобы добиться успеха, следуйте всем советам, изучайте способ плавания в строгой последовательности.

Не освоив одного упражнения, не торопитесь перейти к другому. Изучая новое упражнение, повторяйте старые.

Выполнив все эти условия, — после пяти-семи самостоятельных занятий вы научитесь продвигаться в воде.

Продолжайте совершенствовать приобретенные на-выки, постепенно увеличивайте дистанцию проплыva.

Изучите сначала только один способ плавания; не освоив его, не переходите к другому.

Перед началом и после занятий проделайте для разогревания мышц упражнения типа зарядовой гимнастики.

СДАВАЙТЕ НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО

Научившись плавать и прыгать в воду, вы сможете сдать несколько норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Плавание занимает одно из основных мест во всех ступенях комплекса. Человек, не умеющий плавать, не может получить этот почетный значок физкультурника, так как плавание входит в число обязательных норм.

Чтобы получить значок БГТО, юношам необходимо выполнить обязательную норму — проплыть без учета времени 50 метров (с оценкой «сдано») или 100 метров (с оценкой «отлично»), а девушкам — 25 или 50 метров. Кроме того, в число норм по выбору входит заплыв на 25 метров любым способом. Отличную оценку получают юноши, проплывшие дистанцию за 25 секунд, и оценку «сдано» — проплывшие за 27 секунд. Для девушек на той же дистанции время установлено: 28 и 30 секунд.

Еще одну норму вы сможете сдать, сделав прыжок в воду (ногами или головой вниз). Прыжок с двухметро-вой высоты дает оценку «сдано», а прыжок с трехметро-вой высоты — «отлично».

Начав учиться плавать в июне — июле, к концу лета вы сможете выполнить эти нормы, если будете систематически тренироваться.

Регулярную тренировку в плавании не прекращайте, добивайтесь результатов, дающих право на получение спортивного разряда. Занимайтесь и другими видами спорта — легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, спортивными играми; это поможет вам выполнить все нормы и получить значок «Будь готов к труду и обороне СССР» — свидетельство всестороннего физического развития.

Всё ли вам понятно в описаниях работ, помогли ли вам наши советы, какие пособия вы хотели бы еще получить? Пишите нам по адресу: Ленинград, набережная Кутузова, 6, Дом детской книги Детгиза, сообщив свое имя, фамилию, возраст и адрес.

Для среднего и старшего возраста

Ответственный редактор Г. Гроденский.

Корректор А. Петровая. 84 × 103^{1/2}. Бум. л. 3^{1/2}. Печ. л. 1,2. Уч.-изд. л. 1,16 Авт. л. 0,83. М-00142. Тираж 45 000 Подписано к печ. 16 III-1951 г. Цена 50 к. Заказ № 628, 2-я фабрика детской книги Детгиза Министерства Просвещения РСФСР. Ленинград, 2-я Советская, 7.

~~Пред. 1955~~

~~-69952~~

Ш 762 | Шнейерсон.
Как научиться пла-
вать.

1951 | - | 50 к.

~~69952~~



100 =

-50 K.