

Ю. А. Короп
С. Ф. Цвек

Плывать должен каждый

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗДОРОВ'Я»



Ю.А.Короп
С.Ф.Цвек

Плавать должен КАЖДЫЙ

С.Ф.Цвек

КИЕВ
„ЗДОРОВ'Я“
1985

75.717.5

К68

УДК 797.2

Плавать должен каждый / Коров Ю. А., Цвек С. Ф.—
К.: Здоров'я, 1985.—96 с.

Авторы — Коров Ю. А., канд. пед. наук, зав. кафедрой
физвоспитания Киевского пед. ин-та; Цвек С. Ф., канд. пед.
наук, ст. преподаватель того же ин-та.

В книге рассказано о плавании как о жизненно необходи-
мом навыке, имеющем первостепенное значение для всесторон-
него развития людей различных возрастных групп. Рассмотрены
вопросы гигиены плавания. Приведены упражнения и
игры для обучения плаванию детей, подростков, юношей и
других возрастных групп населения.

Даны рекомендации по сдаче нормативов ГТО.

Для инструкторов по физкультуре ЖЭКов, воспитателей
и физруков пионерских лагерей.

Рецензенты канд. пед. наук *В. П. Шаповалов*
канд. пед. наук *В. А. Щербина*

Юрий Александрович Коров
Станислав Феликсович Цвек

Плавать должен каждый

Редактор В. Ф. Авраменко. Оформление художника С. А. Шибалова.
Художественный редактор Н. Ф. Кормыло. Технический редактор Е. Г. Воль-
вах. Корректоры Т. П. Еременко, Н. К. Багдасарьян

Информ. бланк № 3190

Сдано в набор 11.11.84. Подп. к печ. 21.01.85. БФ 04 017. Формат 84x103.
Бумага тип. № 3. Гарн. лит. Печ. выс. Усл. печ. л. 5,04. Усл. кр.-отт. 5,36.
Уч.-изд. л. 5,67. Тираж 10 000 экз. Зак. 4-511. Цена 35 к.

Издательство «Здоров'я», г. Киев-54, ул. Чкалова, 65.

Киевская книжная фабрика, 252054, г. Киев-54, ул. Воровского, 24.

К 4202000000-049 БЗ.1.6.85
M209(04)-85

© Издательство «Здоров'я», 1985

ОТ АВТОРОВ

Коммунистическая партия и Советское государство постоянно уделяют большое внимание развитию физической культуры и спорта в стране как одному из важнейших средств воспитания советского человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Примером постоянной заботы партии и правительства об укреплении здоровья советских людей является постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981), где, в частности, указано: «Советам Министров союзных и автономных республик, исполнительным комитетам краевых, областных Советов народных депутатов, Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, министерствам и ведомствам поручено: ... расширить совместно с профсоюзными и комсомольскими организациями сеть физкультурно-спортивных клубов и физкультурно-оздоровительных комбинатов по месту жительства населения, в том числе на хозрасчетных началах, используя опыт, накопленный в Белоруссии, городах Ленинграде и Пензе»¹.

Физкультурные организации страны совместно с профсоюзными, комсомольскими и другими заинтересованными организациями рассматривают этот документ как программу действий, нацеленную на внедрение физической культуры и спорта в быт советских людей, воспитание здорового и жизнерадостного поколения.

Вопросы массового обучения населения плаванию стали общей заботой ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР, Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Разработаны мероприятия по стимулированию деятельности организаций и специалистов. Начиная с 1980 г. проводится всесоюзный смотр-конкурс работы водных баз. Утверждена медаль «За успехи в обучении плаванию» первой, второй и третьей степени, которой награждаются специалисты. Введен значок «Умею плавать» для лиц, прошедших курс обучения и сдавших зачетные

¹ Правда, 1981, 24 сент.

требования. С 1982 г. проводится всесоюзный «День пловца», цель которого привлечь к занятиям плаванием каждого человека, независимо от возраста.

Летний сезон считается лучшим временем для массового обучения плаванию населения. В настоящее время работу по обучению плаванию населения в открытых водоемах проводят не только спортивные организации, но и ЖЭКи. Для проведения этой работы необходимо иметь достаточное количество простейших наплавных бассейнов на морях, речках, озерах, прудах, водохранилищах. К сезону летнего массового обучения плаванию нужно заблаговременно подготовиться, определить места для оборудования водных станций, подобрать кадры специалистов, провести семинары с физкультурным активом. Чтобы превратить водоем в учебный пункт массового обучения населения плаванию необходимо оборудовать бассейн, установить демонстрационные стенды с учебно-методическими материалами по технике плавания, методике самообучения, предупреждению несчастных случаев на воде, оказанию доврачебной помощи утопающему, при кровотечениях, ушибах, вывихах, обмороках, шоке и др.

Организованное обучение плаванию на учебных пунктах должно проводиться путем комплектования групп детей и взрослых (в том числе абонементных групп).

Для создания учебных пунктов и учебных групп необходима совместная согласованная деятельность многих заинтересованных организаций: гор- и райисполкомов Советов народных депутатов, спорткомитетов, советов ДСО и ведомств, профсоюзных, комсомольских, осведовских, досаафовских организаций, отделов жилищно-коммунального хозяйства и др. Дирекции бассейнов, советы ДСО, ДЮСШ, закрепленные за учебными пунктами для оказания шефской помощи, представляют учебным пунктам учебно-тренировочный инвентарь, спасательные средства, учебно-методическую литературу, наглядные пособия.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА

В младшем школьном возрасте (7—10 лет) происходит интенсивное развитие организма. Большой разницы в некоторых показателях развития в этом возрасте между мальчиками и девочками не наблюдается. Так, в 7 лет масса

тела у мальчиков больше, чем у девочек на 0,2 кг, а в 10 лет — меньше на 0,4 кг. Рост 7-летних мальчиков превышает рост девочек на 1 см, а в 11 лет девочки выше на 0,6 см. В возрасте 7—10 лет пропорции частей тела у мальчиков и девочек почти одинаковые, окружность груди у девочек на 1,2—2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких (ЖЕЛ) меньше на 100—200 см³. С 7 лет значительно увеличивается ЖЕЛ, чему способствуют занятия циклическими видами спорта и особенно плаванием, так как при плавании спортивными способами во время дыхания приходится преодолевать дополнительное сопротивление воды.

Процесс окостенения еще не окончился, кривизна поясничного отдела позвоночного столба не сформировалась и не закрепились, кости таза не срослись, скелет легко подвержен деформации. Кости, связки, сухожилия обладают высокой эластичностью, а мышцы развиты еще недостаточно, поэтому отмечаются частые случаи нарушения осанки. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют формированию «мышечного корсета», развитию костей. Занятия должны быть посильными для ребенка, поскольку чрезмерные мышечные нагрузки могут привести к преждевременному окостенению и задержке роста.

Мышцы ребенка развиваются довольно интенсивно, но неравномерно: более мелкие отстают в развитии. У 7—8-летних школьников мышцы составляют 27% массы тела, а у 15-летних — 33%. С возрастом изменяются абсолютная величина мышечной массы, морфологическая структура мышц, возрастают их энергетические запасы (белковые, жировые, экстрактивные вещества), увеличивается количество миофибрилл, повышаются упругость и эластичность.

Сердечно-сосудистая система младших школьников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сердце ребенка быстро приспосабливается к физическим нагрузкам, так как у детей сравнительно более широкий просвет артерий и хорошая эластичность кровеносных сосудов. В этом возрасте масса сердца и масса тела находятся примерно в таком же соотношении, как у взрослых: 1 г на 1 кг массы тела. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит вдвое быстрее благодаря большей частоте сердечных сокращений и более быстрому кровообращению. Этим обеспечивается и более интенсивный обмен веществ. Пульс в возрасте 8—11 лет колеблется между 84—90 в 1 мин, артериальное давление — от 12,8 до 14,4 кПа. Некоторые нарушения ритма сердечных сокращений и непостоянное артериальное давление в этом возрасте не являются патологией.

В этот период наблюдается относительная слабость двигательных мышц. Меньшая глубина дыхания компенсируется сравнительно большей его частотой — от 20 до 22 раз в 1 мин. У детей младшего школьного возраста преобладает грудной тип дыхания, но намечается уже дифференциация типов дыхания: у мальчиков — диафрагмальное, у девочек — грудное. Детей надо учить правильному дыханию с укороченным вдохом и удлиненным выдохом. Этому способствует дыхательная гимнастика, а также освоение техники плавания спортивными способами. Правильное дыхание благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки) и на возбудимость нервной системы.

Подростковый возраст (11—15 лет) — это период полового созревания, во время которого усиливается рост размеров тела, повышается уровень развития основных физических качеств, изменяются психологические особенности. С 11—12 лет девочки растут быстрее мальчиков и обгоняют их по показателям длины и массы тела. У мальчиков рост ускоряется в 13—14 лет. В 14—15 лет он почти одинаков у мальчиков и девочек, а с 15 лет мальчики растут быстрее, и это преимущество роста у мужчин сохраняется в течение всей жизни. С 11—12 и до 15 лет масса у девочек больше, чем у мальчиков, что связано с развитием и формированием женского организма. Затем вследствие интенсивного роста и развития скелета и мышц масса мальчиков увеличивается быстрее и превосходит массу девочек. Бурный рост длины и массы тела отражаются на качестве выполнения движений, наблюдается также нарушение осанки у детей, которые не занимаются физическими упражнениями.

У подростков мышцы развиваются неравномерно. Масса скелетных мышц достигает у них примерно 35% массы тела при значительном увеличении силы. Хорошо развиваются мышцы спины, рук, ног, что обуславливает усиленный рост трубчатых костей. В 12—14 лет наблюдается максимальный прирост показателей относительной силы, а затем темпы прироста этого показателя снижаются; координация движений временно нарушается в связи с перестройкой функций нервной системы и желез внутренней секреции, а затем она снова улучшается. К 14—15 годам подростки могут удерживать максимальный темп движений на высоком уровне, способны воспроизводить пространственно-временные параметры движений: амплитуду, ускорение, величину мышечных усилий.

В период полового созревания наблюдается быстрый рост сердца. В 11 лет сердце у мальчиков тяжелее, чем у

девочек; с 11 до 13—14 лет оно тяжелее у девочек, а после 14 — снова у мальчиков. С возрастом масса сердца увеличивается неравномерно, иногда немного отставая от темпа увеличения роста и массы тела. Кровообращение у подростков ускоренное, так как работа сердца сравнительно большая, а кровеносные сосуды — короче. Иногда у подростков наблюдается так называемая юношеская гипертония, во время которой максимальное артериальное давление вместо 14,7—16 кПа достигает 18,7 кПа и больше. Если нет гипертрофии (увеличения) сердца, то это явление вследствие переходных возрастных изменений механизмов нервной системы временное и связано с периодом полового созревания.

В этот период у ребят значительно увеличивается ЖЕЛ и окончательно формируется тип дыхания: у девочек — грудной, у мальчиков — диафрагмальный (брюшной). С увеличением массы тела возрастает потребление кислорода, поскольку энергетический обмен у подростков протекает интенсивнее, чем у взрослых. В психике преобладают процессы возбуждения над торможением. Этим и объясняется часто неуравновешенное поведение, бурная реакция на незначительные замечания.

В старшем школьном возрасте (16—17 лет) постепенно замедляется рост тела в длину. У юношей он заканчивается в основном к 17—18 годам и по своим пропорциям приближается к взрослым. Юноши опережают девушек в росте. У девушек при относительно длинном туловище короче конечности, ниже расположен центр тяжести тела. У девушек и юношей продолжают увеличиваться поперечные размеры тела, ширина плеч, диаметр грудной клетки. Отмечается интенсивный рост мышечной массы и увеличение мышечной силы.

Дыхание в 1 мин у юношей и девушек урежается, а глубина его значительно увеличивается, что связано с большей окружностью грудной клетки. Величина максимальной легочной вентиляции (количество воздуха, которое может быть провентилировано легкими за минуту при максимальном учащении и углублении дыхания) у юношей и девушек возрастает. Причем функциональная готовность дыхательной системы у девушек наступает на 1,5—2 года раньше, чем у юношей.

В юношеском возрасте происходит дальнейшее формирование органов кровообращения. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя уменьшается до 70—75 в 1 мин и становится такой же, как и у взрослых. К 16—17 годам совершенства достигает нервная и гуморальная

регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы, ее функциональные возможности к физическим нагрузкам заметно повышаются. В этом возрасте у девушек менее развиты грудная клетка, сердце и легкие, меньше ЖЕЛ, сила дыхательных мышц, а также максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода. У девушек меньше длина тела и ширина плеч, больше ширина таза, длина туловища и величина подкожного жирового слоя, чем у юношей. Показатели физической подготовленности также у девушек ниже.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ, ПОДРОСТКАМИ И ШКОЛЬНИКАМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

При обучении детей плаванию учитываются дидактические принципы советской педагогики (сознательность, доступность, систематичность и последовательность, прочность, наглядность) и методические положения теории физического воспитания (принцип возрастания нагрузки, повторность). В работе с младшими школьниками широко применяется принцип индивидуализации. Необходимо учитывать способности, склонности, а главное, возможности каждого ребенка.

К особенностям восприятия и поведения детей 7—11 лет относятся высокая эмоциональность и легкая возбудимость. Игровой метод является основным при работе с детьми этого возраста. Если упражнение не получается сразу, оно вызывает отрицательные эмоции и ребенок быстро теряет интерес к нему. Своевременное поощрение и оценка действий ребенка, высокая эмоциональность занятий обеспечивают устойчивое внимание.

Желательно показать детям тренировки опытных спортсменов с тем, чтобы они ознакомились с техникой разных способов плавания, обратить их внимание на положение тела, головы пловца, на движения ног, рук и дыхание.

Освоение движений происходит при многократном их повторении. Неусидчивость, еще не развитое произвольное внимание и неумение сосредоточиться требуют использования при проведении занятий различных методов и форм преподавания, частой смены заданий.

Для того чтобы создать у детей целостное представление об изучаемом способе плавания, многократно показывают этот способ, соблюдая точность движений и сопровождая доступными пояснениями. Для детей этого возраста

показ имеет первостепенное значение в связи с особенностями развития мышления детей (предметность, конкретность, рефлекс подражания). Показывать нужно в тех же условиях, в которых будут выполняться упражнения (на суше или в воде).

Так как время пребывания детей в воде ограничено (от 10 до 20 мин), их начинают знакомить с новым учебным материалом на суше с дальнейшим разучиванием в воде. Это вызвано и тем, что дети не могут находиться в воде без движений из-за повышенной теплоотдачи.

Дети среднего школьного возраста (11—15 лет) уже могут сосредоточивать внимание в течение длительного времени. В этом возрасте расширяются интересы и запас понятий, развивается умственная активность, отмечается переход от конкретно-образного к абстрактно-логическому типу мышления. Повышается способность к освоению новых движений и упражнений. Детская беззаботность сменяется стремлением к самостоятельности, подражанию взрослым, но вместе с тем наблюдается переоценка своих возможностей.

В психике подростка происходят значительные изменения, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Нередко наблюдаются неоправданная обидчивость, грубость или замкнутость. Следует учитывать все эти особенности подростков и с пониманием относиться к временным трудностям, возникающим в связи с переменами в их характере.

В старшем школьном возрасте (15—17 лет) характер становится более ровным, поведение устойчивым. Конечно, в краткой характеристике отдельных возрастных периодов невозможно учесть индивидуальные особенности роста и развития каждого ребенка, тем более что паспортный возраст не всегда соответствует биологическому. Комплексом явлений акселерации в целом, разными темпами физического развития мальчиков и девочек, разницей между биологическим и паспортным возрастами диктуется необходимость сочетания групповых форм проведения занятий с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

В связи с внедрением физической культуры в быт людей старшего возраста появилась необходимость в более четком определении ориентировочных возрастных групп: 21—35 — средний цветущий, 36—41 — второй средний, 42—50 — стар-

ший, 51—60 — первый пожилой, 61—70 — второй пожилой, 71 и более — старческий. Для женщин соответственно снижение примерно на 5 лет. Невзирая на установленную возрастную градацию, необходимо отметить, что паспортный возраст имеет относительный характер и не всегда соответствует биологическому.

Факторами, определяющими возрастные изменения, являются: изменение обмена веществ; особенности состояния центральной нервной системы; сдвиги в эндокринной системе.

Старение характеризуется обезвоживанием организма, изменением коллоидов, белковой структуры клетки, накоплением инертных белков. Изменяется солевой обмен. Уменьшается содержание калия, накапливаются соли кальция. Это ведет к изменениям в тканях. Накапливается соединительная ткань, которая вытесняет специфическую ткань органа, резко меняя его функцию. Стенки кровеносных сосудов утолщаются (возрастной склероз) и становятся менее эластичными.

Значительно изменяется течение физиологических процессов. Снижение окислительных процессов в тканях приводит к изменению в жировом обмене — отсюда вывод, что все факторы, способствующие повышению окислительных процессов, положительно влияют на организм. Нарушение жирового и белкового обмена — прямой путь к нарушению холестерина обмена.

Происходят изменения в высшем отделе центральной нервной системы — коре большого мозга, изменяется подвижность нервных процессов (возбуждение и торможение), изменяется быстрота двигательной реакции, приспособляемость сердечно-сосудистой системы и др.

Недостаточный двигательный режим способствует старению организма. Сроки появления возрастных физиологических и анатомических изменений подвержены значительным индивидуальным колебаниям. Степень выраженности анатомо-физиологических сдвигов в организме человека часто не соответствует возрасту. Наличие патологических наслоений значительно затрудняет выявление собственно возрастных изменений.

Наиболее важной физической особенностью у лиц старшего возраста является уменьшение приспособляемости организма к изменениям внешней среды, ускорение сердечной деятельности, поглощение кислорода под влиянием интенсивной физической нагрузки; изменяется динамика основных нервных процессов (ослабляется сила и подвижность процессов возбуждения и торможения), условные реф-

лексы вырабатываются труднее, а их угасание происходит медленнее. Изменяется и характер безусловных рефлексов. Функциональные сдвиги в центральной нервной системе сопровождаются морфологическими изменениями: наблюдается уменьшение размеров и числа нервных клеток и волокон; извилины головного мозга истончаются, борозды становятся шире.

Минутный объем сердца с возрастом уменьшается и в среднем составляет 0,13% на каждый год жизни. Изменение минутного объема сердца происходит вследствие уменьшения систолического объема, а также замедления сердечной деятельности. Наряду с этим повышается систолическое давление, растет периферическое сопротивление току крови.

Из всех возрастных анатомических изменений артерий наиболее постоянным, и можно сказать специфическим, является артериосклероз, сопровождающийся ослаблением эластичности стенок сосудов, их уплотнением. К изменениям дыхательной системы относится учащение ритма дыхания до 20—22 в мин, уменьшение ЖЕЛ, дыхательного объема; объем остаточного воздуха по отношению к общей емкости легких с возрастом увеличивается. В легких наблюдаются атрофические изменения в гладкомышечных волокнах межальвеолярных перегородок, потеря эластичности легочной ткани.

Происходит изменение функций желез внутренней секреции. Уменьшается способность щитовидной железы поглощать йод. Происходят замещения функциональных клеток коркового слоя надпочечников клетками соединительной ткани.

Происходят изменения костно-суставного аппарата и мышечной системы. Окостенение реберных хрящей и сочленений между ребрами и позвонками уменьшает экскурсию грудной клетки во всех плоскостях. В костной ткани уменьшается количество оссегена и увеличивается количество известковых солей, в результате чего кости постепенно становятся более хрупкими и ломкими.

Проведение занятий с лицами старшего возраста возможно только при постоянном врачебном контроле.

Противопоказаниями к занятиям плаванием являются: инфекционные и психические заболевания, злокачественные новообразования, мочекаменная и желчнокаменная болезни, варикозное расширение вен при склонности к тромбообразованию, все формы туберкулеза, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания глаз и органов слуха, связанные с воспалительными процессами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Характер инволютивных процессов, которые захватывают различные двигательные и вегетативные функции, в значительной степени определяет организацию и методику занятий плаванием с лицами старших возрастов. Средства и методы очень многообразны и варьируют по длительности, сложности и интенсивности.

Физические упражнения применяются для профилактики преждевременного старения и сохранения работоспособности. Оздоровительный эффект зависит от средств физической культуры (плавание, гимнастика, лыжный, конькобежный, велосипедный, гребной спорт, различные игры и др.), используемых в занятиях с этим контингентом занимающихся, от правильного выбора методики и рациональной организации занятий.

У лиц старшего возраста ограничена приспособляемость к упражнениям на быстроту и силу, медленно происходит восстановление. Что требует более длительных, чем у молодых, интервалов отдыха. Эластичность мышц и связок у многих лиц в возрасте 45—50 лет и старше значительно уменьшена и вследствие ухудшения подвижности нервных процессов снижены координационные способности (этим обусловлены большие трудности в формировании новых двигательных навыков). Для них вредны упражнения, требующие натуживания, задержки дыхания или длительного нахождения головы в положении ниже пояса (из-за возможных склеротических изменений сосудов головного мозга и др.). Большое внимание следует обращать на правильное дыхание во время упражнений.

Занятия должны быть эмоциональными, разнообразными, с использованием элементов подвижных и спортивных игр. Полезны общеукрепляющие упражнения со снарядами и без них, упражнения на гимнастических скамейках и стенке, танцевальные шаги, упражнения на равновесие и координацию, эстафеты, бег трусой, игры — бадминтон, настольный теннис — с облегченными правилами.

Во время занятий обязательно учитывают индивидуальные особенности каждого (уровень физической подготовленности, состояние здоровья, стаж и способность к тем или иным физическим упражнениям и др.).

Успешность тренировки во многом будет зависеть от убежденности занимающегося в полезности и необходимости систематических занятий.

Важное значение имеет такая система тренировки, ко-

торая укрепляет веру занимающихся в свои силы, наглядно показывает рост физических возможностей. Ознакомление с данными врачебного контроля также расширяет знания занимающегося и укрепляет его убежденность в пользе физических упражнений. Такая система мероприятий формирует отношение занимающегося к физической культуре в целом и обеспечивает его активность не только на групповых занятиях, но и при выполнении индивидуальных заданий.

Для лиц старшего возраста важен самоконтроль. Если занимающийся знает правила и систему самонаблюдения, умеет дать оценку своему состоянию, он сможет своевременно заметить появление отрицательных воздействий физических упражнений на организм. Оценивать эффективность занятий только по самочувствию занимающегося нельзя. Не реже одного раза в полгода необходим тщательный врачебный контроль. Большое внимание должно уделяться врачебно-педагогическим наблюдениям, помогающим в индивидуализации нагрузок.

При комплектовании групп необходимо избегать объединения лиц различного возраста. В случае нарушения этого правила лица старшего возраста из-за желания не отстать от молодых (что связано с эмоциональным подъемом, а часто и ложной уверенностью в своих силах) получают непосильные для себя и, следовательно, противопоказанные нагрузки.

Поскольку у лиц старшего возраста на процессы встраивания и приведения организма в состояние относительного покоя после мышечной работы требуется больше времени, первая и третья части урока должны быть более продолжительными. Несоблюдение этого требования может вызвать перенапряжение организма занимающегося, что приводит к преждевременному утомлению и болевым ощущениям в мышцах.

Важное значение имеет правильное дыхание. Поэтому необходимо, чтобы упражнения выполнялись из исходных положений, не затрудняющих дыхания, а динамика движений, по возможности, способствовала ритмичному и глубокому дыханию. Упражнения с длительными статическими позами и усилиями применяются в исключительных случаях и сугубо индивидуально.

Наиболее целесообразен средний темп выполнения упражнений. Ритм же их в ряде случаев индивидуален. При хорошем уровне подготовленности занимающихся простые по своей структуре, не охватывающие больших групп мышц упражнения, можно выполнять в быстром темпе, но не более

8—10 с. Разминку на суше выполняют обычно не более 5—6 мин. Она может состоять из комплекса или из отдельных общеподготовительных упражнений. После выполнения нескольких упражнений полезны непродолжительные паузы (5—10 с). В разминку на суше, как правило, включают не более 8—10 упражнений. При этом соблюдается определенная последовательность их выполнения: упражнения для рук, плечевого пояса, ног, комбинированные упражнения (для туловища, с одновременным движением рук и ног). Количество повторений зависит от подготовленности занимающегося. Учитывая индивидуальные особенности, занимающимся разрешается самостоятельно, до подачи общей команды, заканчивать упражнение.

Очень полезны людям старшего возраста упражнения на гибкость, увеличивающие подвижность позвоночного столба, тазобедренных и других суставов, улучшающие координацию движений.

Упражнения на гимнастической стенке, с палками, набивными мячами, легкими гантелями обеспечивают движения в позвоночном столбе, правильную постановку таза, укрепление мышц живота, рук и ног.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Закаливание — это последовательное повышение сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды.

Сочетание закаливания с выполнением физических упражнений увеличивает защитные силы организма.

Наш организм обладает способностью поддерживать тепловое равновесие на постоянном уровне, несмотря на значительные колебания температуры внешней среды. Эту способность можно значительно повысить закаливанием.

Организм человека может приспособиться к низким температурам. Систематические воздушные и водные процедуры повышают стойкость к охлаждению, вследствие чего уменьшается опасность простудных заболеваний. Физиологическая суть закаливания заключается в том, что под влиянием повторного действия факторов внешней среды (воды, воздуха, солнечных лучей) происходит постепенное приспособление организма к ним.

Закаливание начинают после предварительной консуль-

таши с врачом и проводят его последовательно и систематически.

Воздушные ванны бывают: холодные — температура воздуха 6—14 °С; прохладные — 15—20 °С; индифферентные — 21—25 °С; теплые — 26—30 °С; жаркие — свыше 30 °С.

Чем ниже температура воздуха, скорость его движения и продолжительней время воздействия, тем сильнее физиологическое действие воздушных ванн.

Общие воздушные ванны летом начинают принимать на свежем воздухе в майке и трусах, а осенью и зимой в комнате при открытой форточке. Продолжительность процедуры постепенно увеличивается от 3—5 мин до 1,5—2 ч. Нельзя допускать озноба. Если температура воздуха начинает снижаться, необходимо выполнить быстрые движения руками, прыжки, гимнастические упражнения. Воздушные ванны принимать следует через 1—1,5 ч после еды.

Солнечные ванны — широкодоступное средство укрепления организма. Эффективное действие ультрафиолетовой радиации способствует увеличению количества эритроцитов и содержания гемоглобина в крови, улучшает обмен веществ. Под действием солнечных лучей образуется и накапливается кальциферол (витамин D), который регулирует минеральный обмен и является лучшим средством предупреждения рахита. Наиболее благоприятное время для приема солнечных ванн летом на юге — 8—11 ч утра, в средней полосе — 9—12 ч.

Солнечные ванны желательно принимать возле открытых водоемов, где нет пыли. Первые 2—3 дня на солнце можно находиться не более 5—10 мин, постепенно добавляя ежедневно по 3—5 мин, доведя продолжительность процедуры до 30—40 мин. При первых признаках недомогания (плохое самочувствие, сердцебиение, тошнота, головная боль и др.) солнечные ванны нужно немедленно прекратить.

После пребывания на солнце рекомендуется отдохнуть в тени, принять душ (выкупаться) и растереть тело полотенцем. Длительное пребывание на солнце может привести к тяжелым последствиям — солнечным и тепловым ударам. Солнечный удар возникает вследствие чрезмерного действия солнечных лучей, а тепловой — вследствие работы в условиях высокой температуры и большой влажности воздуха. Тепловой удар может вызвать теплая, плохо пропускающая воздух и мешающая испарению влаги с поверхности тела одежда.

Солнечные ванны — сезонный закаливающий фактор. Он не решает вопросы систематического облучения организма,

особенно в осенне-зимний период, когда снижается количество естественных ультрафиолетовых лучей. Сейчас существуют специальные лампы, при помощи которых можно получить необходимую дозу ультрафиолетовых лучей в помещении.

З а к а л и в а н и е в о д о й начинают осторожно, учитывая, что она является сильным закаливающим фактором. Закаливающее действие воды определяется величиной ее теплопроводности и теплоемкости. Теплопроводность воды в 28 раз выше, чем теплопроводность воздуха. Поэтому во время водных процедур организм человека тратит тепла гораздо больше, чем во время приема воздушных ванн.

Различают холодные процедуры (температура воды ниже 20 °С), прохладные (20—32 °С), индифферентные (33—35 °С), теплые (36—40 °С) и жаркие (свыше 40 °С).

Холодная вода вызывает сужение капилляров и сосудов кожи и подкожной клетчатки. Вследствие этого кровь из них перемещается в сосуды внутренних органов. Кожа становится бледной и покрывается мелкими бугорками (так называемая гусиная кожа), появляется озноб. Но постепенно организм начинает приспосабливаться, вырабатывать тепло за счет активизации обмена веществ, деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем и др. Сердце начинает работать энергичнее, кожные и подкожные сосуды расширяются, кожа краснеет, появляется ощущение теплоты.

При очень низкой температуре или чрезмерно длительном действии воды тело переохлаждается, в организме возникают неблагоприятные реакции. Кожа бледнеет, появляется озноб, что может привести к различным заболеваниям. Поэтому водную процедуру немедленно прекращают и принимают меры к быстрому разогреванию тела. К водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ и купание.

О б т и р а н и е желательно выполнять после утренней гимнастики. Полотенцем или губкой, смоченными водой комнатной температуры, быстрыми энергичными движениями обтереть руки, шею, грудь, живот, спину, ноги. Затем быстро вытереться мохнатым полотенцем, массируя при этом тело. Вначале обтирание водой нужно проводить в течение 25—30 с, потом увеличить время до 2—3 мин.

Если организм привык к обтиранию и хорошо его переносит, через 1—1,5 мес переходят к о б л и в а н и ю. Сначала температура воды должна быть около 34 °С, а затем постепенно ее снижают до 16—18 °С. Обливаться следует равномерно, чтобы вода широким потоком стекала по всему телу. Потом тщательно растереться мохнатым полотенцем до

покраснения кожи, движениями по направлению к сердцу так, чтобы появилось ощущение тепла.

Душ — водная процедура, сочетающая низкую температуру и механическое воздействие струи воды. Начальная температура воды такая же, как и при обливании. Продолжительность 1—2 мин. После душа тщательно вытирают и массируют тело по направлению от периферии к сердцу.

Водные процедуры лучше начинать летом, продолжая осенью и зимой.

Купание в морской или пресной воде — сильное средство закаливания. Оно сочетает воздействие солнца, воздуха, механическое давление воды и усиленные движения купающегося. Купание начинают при температуре воды 20—22 °С, а в дальнейшем постепенно продолжают при температуре воды 17—18 °С. Продолжительность первых купаний 2—4 мин, постепенно их доводят до 10—15 мин. Нельзя входить в воду вспотевшим или с «гусиной кожей». Если тело охлаждено, выполняют несколько физических упражнений. Только после этого можно купаться.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

В жаркие летние дни каждого манит к себе горячий песок, зеленый берег или бассейн водной станции. Сколько прекрасных развлечений на воде, как разнообразен водный спорт. Можно грести на лодке, управлять яхтой, прыгать с вышки, плавать, играть в водное поло и другие игры. Но все это доступно в полной мере только тем, кто умеет плавать. Плавание — приятный, полезный и необходимый навык.

Известный шведский физиолог Руне Хедман назвал плавание идеальным видом движения: водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое, температурное воздействия вызывают множество благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и др. Кроме того, необычное горизонтальное положение тела, пребывание в состоянии значительного снижения сил земного тяготения, возможность строгого дозирования нагрузки относятся к притягательным особенностям занятий плаванием, обеспечивающим благотворное его влияние на организм.

В чем же проявляется это влияние?

Человек, погрузившись в воду, чувствует потребность в движении: хочется плавать, нырять, работать руками и ногами. Это происходит вследствие возбуждения в воде нервных окончаний (рецепторов), заложенных в коже, возникает обширный поток импульсов, поступающих в мозг и от туда во внутренние органы, рождая энергию и бодрость.

Водная среда создает благоприятные условия для тренировки организма: дополнительное преодоление сопротивления воды является своеобразным активным гидромассажем кожи и расположенных под ней тканей и кровеносных сосудов. Вода, температура которой ниже температуры тела на 10—14 °С, активизирует деятельность всех систем организма: усиливает обмен веществ, стимулирует функцию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышает коэффициент утилизации кислорода, улучшает работу органов пищеварения и выделения.

Комплексное влияние воды, воздуха, солнца и упражнений в плавании вызывает значительные сдвиги во всех органах и системах организма человека. Величина сдвигов может быть разной и зависит от интенсивности выполняемых движений, времени пребывания в воде и температуры воды и воздуха. Таким образом, можно дозировать величину нагрузки, стремясь к оптимальному влиянию занятий плаванием и, используя их как средство физической тренировки лиц разного возраста и различной физической годготовки.

Правильно подобранные упражнения и соответствующая нагрузка способствуют значительному улучшению физического состояния занимающихся и повышению их физической и умственной работоспособности.

Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов и др.

Обучение плаванию связано для занимающихся с необходимостью преодолевать боязливость и неуверенность в своих силах, а тренировка — с преодолением чувства утомления и с выполнением большого объема работы. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости и др. Такие занятия особенно полезны для тех людей, которые чрезмерно возбуждены. Обычно они более впечатлительны, эмоциональны, восприимчивы, что способствует быстрой утомляемости, создает опасность перевозбуждения и усталости. Дозированное плавание повышает силу и подвижность нервных процессов в коре большого мозга, человек становится более уравновешенным, лучше контро-

дирует свое поведение, повышается пластичность центральной нервной системы, то есть приспосабливаться к новым видам деятельности в различной обстановке. Температура воды и однообразные циклические движения успокаивающе действуют на нервную систему, обеспечивают крепкий сон.

При погружении в воду и плавании создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом. Человек, погруженный в воду, испытывает состояние близкое к невесомости, сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. С помощью рентгеновских снимков установлено, что объем сердца в положении стоя на суше составляет приблизительно 689 см^3 , в положении лежа объем сердца увеличивается до 771 см^3 , а при погружении в воду — до 922 см^3 .

Горизонтальное положение пловца облегчает продвижение вперед, работа сердца облегчается отсутствием необходимости преодолеть при движении собственную массу и затрачивать на это дополнительные усилия. Давление воды на поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. Поэтому плавание является хорошим упражнением для лиц с начальными формами недостаточности сердечно-сосудистой системы. Динамическая работа больших групп мышц способствует работе сердца.

У лиц, регулярно занимающихся плаванием, наблюдается урежение пульса в покое (брадикардия), которое достигает 45—55 в 1 мин. Размеры сердца увеличиваются за счет увеличения мышц левого желудочка (рабочая гипертрофия). Увеличиваются ударный и минутный объем сердца, то есть количество крови, выталкиваемое за одно сокращение и в одну минуту соответственно.

Эти факторы определяют целесообразность привлечения к занятиям плаванием людей с ослабленным сердцем. При правильной дозировке плавание показано даже при миокардиодистрофии, атеросклерозе, гипертонической болезни в начальных стадиях.

Занятие плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, которым приходится преодолевать силу давления воды на поверхность груди. Давление на грудную клетку увеличивает и скорость плавания: чем она выше, тем сильнее давление на грудную клетку и тем большее сопротив-

ление приходится преодолевать мышцам, участвующим в дыхании, для того, чтобы пловец мог сделать вдох. Выдох также затруднен. Регулярные занятия плаванием укрепляют и развивают мышцы, участвуют в дыхании, а это в свою очередь вызывает увеличение экскурсии (подвижности) грудной клетки и ЖЕЛ. Обычно ЖЕЛ не превышает 3500—4000 см³, а у хороших пловцов возрастает почти вдвое, достигая 6000—7000 см³.

Под влиянием занятий плаванием нормализуются секреторная, моторная, всасывающая функции органов пищеварения, усиливается отток желчи и улучшается эвакуация содержимого толстого кишечника; усиливается обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена (мочевина, мочевая кислота, углекислый газ), которые удаляются из организма, и одновременно активизируется деятельность органов выделения.

Во время плавания (особенно с большой скоростью и на протяжении длительного времени) значительно изменяется состав крови. Даже обычное купание или только пребывание в воде температуры +20 °С в течение 1 мин вызывает увеличение количества эритроцитов на 20—25%, повышение содержания гемоглобина и уменьшение количества эритроцитов на 20—25%, повышение содержания гемоглобина и уменьшение количества лейкоцитов. Эти изменения в морфологическом составе крови вызваны выходом крови из кровяных депо.

Одним из важных условий жизнедеятельности организма человека является сохранение постоянной температуры тела при изменениях внешней среды. Во время погружения в воду изменяется терморегуляция тела. Это вызвано тем, что вода имеет более низкую, чем воздух, температуру, обладает значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью. Теплопроводность воды в 28 раз, а теплоемкость примерно в 4 раза больше, чем воздуха. Поэтому при температуре +18 °С мы чувствуем себя нормально, а в воде с такой же температурой ощущаем холод. На суше при температуре +28 °С нам жарко, а в воде с такой же температурой лишь тепло. Вследствие большой теплопроводности и теплоемкости воды человек, находясь в ней, теряет значительно больше энергии по сравнению с пребыванием на суше одинаковый период времени. Так, например, при погружении в воду температурой +12 °С человек за 4 мин теряет столько тепла (419 кДж), сколько он потерял бы на суше в течение 1 ч, при условии, что он будет стоять неподвижно и вода будет в спокойном состоянии. Если же вода движется или тело движется относительно потоков во-

ды, то теплоотдача организма значительно увеличивается потому, что в этом случае приходится согреть все новые и новые слои воды.

Охлаждение нервных окончаний, расположенных в коже, вызывает усиление процессов теплопродукции. Образование тепла в организме происходит благодаря усилению окислительных процессов. Однако температура тела в холодной воде, особенно в том случае, когда человек не движется, со временем начинает понижаться, поскольку расход тепла превосходит его приход. Интенсивные мышечные движения, выполняемые в воде, способствуют поддержанию температуры тела даже в относительно холодной воде достаточно длительное время.

Плавание прекрасно тренирует физиологические механизмы терморегуляции. Постоянная тренировка и закаливание позволяют приучить организм к относительно длительному плаванию в холодной воде температуры $+8-10^{\circ}\text{C}$ и кратковременным купанием в воде температуры $+4^{\circ}\text{C}$.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Систематические водные процедуры (душ, купание) постепенно становятся потребностью и привычкой. Вода влияет на кожный покров как механический и термический раздражитель, смывает с кожи грязь, пот, сало, верхний слой эпителия, то есть очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Термическое влияние воды на кожный покров следующее: при вхождении в прохладную воду выполняется углубленный вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов (первичная реакция). При этом кровь перераспределяется, оттекая из поверхностных сосудов и тем самым уменьшая теплоотдачу. Субъективно ощущается озноб. Через 2—3 мин организм приспосабливается (адаптируется) к пониженной температуре (вторичная реакция). Сосуды снова расширяются и к ним подходит больше крови, в результате чего температура кожи повышается и она краснеет. Человек согревается. При продолжительном пребывании в воде без движений сосуды снова суживаются, кожа синее, возникает субъективное ощущение холода, появляется озноб, дрожание. Это показатель начала нарушения терморегуляции.

Плавание влияет на рост человека, а также корригирует его.

Принципиально важное значение имеет плавание для тех подростков, которые мечтают подрасти. Международный симпозиум врачей, на котором обсуждалось влияние

видов спорта на рост человека, отдал бесспорное первенство спортивному плаванию. Объясняется это тем, что при плавании в условиях частичной невесомости позвоночный столб временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок и массы тела, что способствует росту тела в длину.

Корректирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование опорно-двигательного аппарата еще не закончились.

Занятия плаванием приводят к уменьшению лишнего жировых отложений, а у худых людей плавание стимулирует увеличение подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц также способствует улучшению осанки.

Плавание — незаменимое средство для создания «мышечного корсета» (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночный столб в нужном положении). Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению, разгружающему позвоночный столб от давления, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим различные нарушения в осанке (сутуловатость, сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов (контрактуры). Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы и ее плоскостопие.

Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, что способствует пропорциональному их развитию, формированию стройной осанки. Недостатки в осанке детей и взрослых можно исправить плаванием. Олимпийский чемпион в плавании австралиец Джон Конрадс, например, в раннем возрасте перенес полиомиелит. Вследствие болезни у него были парализованы некоторые мышцы правого плеча и руки. Врачи посоветовали восьмилетнему мальчику заняться плаванием, систематические занятия которым помогли ему не только восстановить деятельность поврежденных мышц, но и укрепить свое здоровье настолько, что в 17 лет он уже стал мировым рекордсменом.

Плавание применяется и как одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций.

Плавание полезно и детям и взрослым. Так, в санаториях Кисловодска плавание применяется как одно из эффективных средств лечения некоторых хронических заболеваний сердца, легких и нервной системы.

Согласованные с врачом и тренером систематические занятия плаванием с учетом возрастных особенностей организма помогают долгие годы поддерживать активную ра-

ботоспособность. Людям старшего возраста плавание полезно, даже если они никогда не занимались им раньше в молодости.

ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

КРОЛЬ НА ГРУДИ

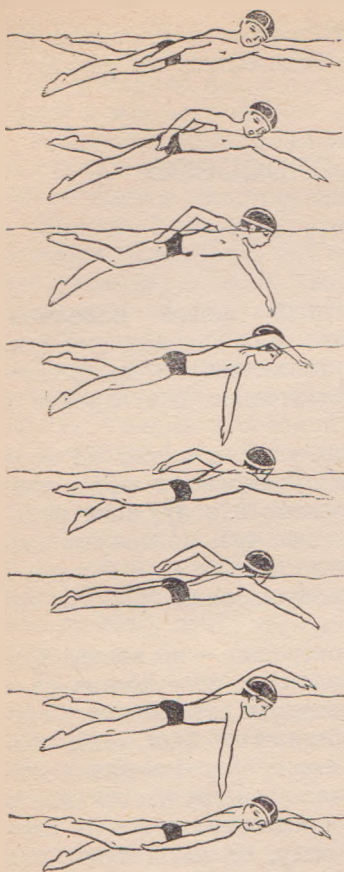
Кроль на груди — самый быстрый способ плавания. Имеет важное прикладное значение: для преодоления водных преград, оказания помощи утопающему и др. Владение техникой кроля на груди обязательно для игроков в водное поло.

При плавании кролем на груди пловец лежит на воде почти горизонтально (таз и бедра у поверхности воды, плечи немного выше таза), лицо опущено в воду, ноги ненапряженно вытянуты и сомкнуты, стопы чуть повернуты носками друг к другу. Пловец продвигается вперед с помощью поочередных гребков руками и непрерывной работы ног (рис. 1).

Гребки руками выполняют поочередно — во время проноса правой руки (вперед над водой) и погружения ее в воду, левой выполняют гребок. В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти, затем ее свободно погружают в воду (против одноименного плеча) ладонью вниз. Сначала погружается кисть (концами пальцев вперед), затем предплечье и плечо. Когда рука полностью погружена в воду, ее вытягивают под водой вперед, а затем несколько опустив вниз начинают гребок. Гребок достигает наибольшей быстроты и силы в тот момент, когда рука дойдет до отвесного положения по отношению к поверхности воды.

В начале рука почти прямая, в середине и в конце — немного сгибается в локтевом суставе. Основная опора о воду осуществляется ладонью. Для лучшего захвата воды во время гребка, пальцы должны быть чуть согнутыми и сомкнутыми.

После гребка рука выталкивается из воды локтем вверх, а кисть — вслед за локтем, плечо также слегка поднимается вверх. Рука отводится в сторону и проносится вперед. Кисть руки проходит у самой поверхности воды. Свободный выход руки в конце гребка и пронос ее над водой в расслабленном состоянии способствует отдыху мышц. Рука по воздуху проносится быстро и опускается в воду в тот момент,



когда противоположная находится в воде в отвесном положении. Этим создается так называемое опережение, которое обеспечивает равномерное движение тела пловца в воде.

Плечевой пояс пловца колеблется вокруг продольной оси. При проносе правой руки над водой поворачивается вверх правый бок, а левый погружается вниз. Повороты помогают усилить гребок и выполнить вдох, не поднимая голову над водой. Кроме этого, повороты плечевого пояса в обе стороны необходимы для проноса рук над водой.

Во время окончания гребка правой рукой голова поворачивается вправо для выполнения вдоха (не поднимая головы). Когда кисть правой руки при проносе по воздуху окажется против одноименного плеча, вдох заканчивается и голова поворачивается лицом вниз в воду (голова уже обращена лицом вниз). Во второй половине гребка выдох усиливается и заканчивается в тот момент, когда пловец начинает вынимать руку из воды.

Во время поворота головы в сторону для вдоха на бок поворачивается только верхняя часть туловища, ноги продолжают непрерывно выполнять попеременные движения в вертикальной плоскости и в противоположных направлениях. В то время, когда одна нога движется вниз, другая поднимается вверх.

Движение ног начинается и заканчивается в тазобедренном суставе. Нога опускается на воду, вследствие сопротивления последней, слегка сгибается в колене — голень и стопа опускается вниз за бедром. Поднимаясь вверх — она выпрямляется в колене и опускается на воду снизу тыльной частью. Когда нога выпрямляется в колене и движется вверх, другая нога начинает «удар» стопой вниз.

Расслабленные стопы напоминают движение хлыста или рыбьего хвоста — при движении голени вверх носок опускается, а при «ударе» вниз стопа под давлением воды отгибается.

При плавании способом кроль на груди следует добиваться согласования работы рук и ног, то есть, на два полных движения руками — шесть ударов ногами.

КРОЛЬ НА СПИНЕ

Способ плавания кролем на спине имеет как спортивное, так и прикладное значение. Кролем на спине можно плавать в одежде, с различными грузами, транспортировать неумеющего плавать, оказывать помощь утопающему.

При плавании кролем на спине пловец находится в вытянутом и почти горизонтальном положении. Плечи лишь немного выше таза, таз и бедра у поверхности воды, голени и стопы погружены в воду, стопы чуть повернуты носками друг к другу. Голова пловца частично погружена в воду затылком, лицом вверх (уровень воды проходит около ушей), мышцы шеи расслаблены, подбородок несколько прижат к груди. Несмотря на повороты туловища вправо и влево вокруг продольной оси, голова остается неподвижной. Пловец продвигается вперед с помощью поочередных гребков руками и непрерывной работы ног (рис. 2).

Движение рук непрерывное и попеременное: когда одна рука проносится по воздуху, другая выполняет гребок. Закончив гребок у бедра, прямая рука быстрым маховым движением поднимается из воды и проносится по воздуху вперед и вверх по направлению движения пловца с нарастанием скорости перед вкладыванием кисти в воду. Во время пронесения руки по воздуху мышцы предплечья и кисти расслаблены. К моменту входа в воду кисть поворачивается ладонью наружу, мизинцем вниз. Кисть поворачивается в лучезапястном суставе ладонью вниз, пальцы сжаты. Ладонь при этом образует вогнутую поверхность. Гребок выполняется вдоль оси тела, сначала прямой рукой, с последующим ее сгибанием в локтевом суставе. Заканчивается гребок энергичным захлестывающим движением кистью назад — вниз к бедру с разгибанием руки в локтевом суставе.

Скорость движения руки по воздуху больше, чем в воде, поэтому оно заканчивается несколько раньше окончания гребка другой рукой. Этим создается так называемое

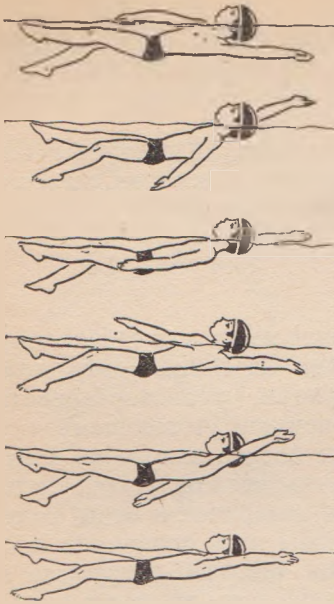


Рис. 2.

опережение (аналогично плаванию кролем на груди), которое обеспечивает равномерное движение.

Ноги работают примерно так же, как и при плавании кролем на груди. Отличие состоит в том, что величина размаха стоп и сгибание в коленных суставах несколько больше. Стопа и голень во время движения снизу — вверх повернуты внутрь больше, чем при движении ноги вниз в плавании кролем на груди.

Правильно дышать легче всего при плавании на спине, так как вдох и выдох выполняются над водой и без поворота головы. Поэтому большинство обучаемых быстрее всего осваивают технику плавания этим способом. Вдох выполняется через рот в первой половине движения руки над водой.

Во второй половине этого движения дыхание несколько задерживается, после чего следует выдох через рот и через нос во время гребка этой же рукой. Согласованность движений та же, что и при плавании кролем на груди: полный цикл движения — на два гребка руками приходится шесть движений ногами, а также вдох и выдох.

БРАСС

Брасс по скорости уступает другим спортивным способам плавания. Кроме спортивного, он имеет и прикладное значение — применяется при нырянии, плавании в одежде, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи и т. д.

При плавании брассом человек находится в горизонтальном положении и лежит на воде почти параллельно ее поверхности. Подбородок опущен в воду, руки свободно вытянуты вперед, кисти обращены вниз и соприкасаются друг с другом. Ноги ненапряженно вытянуты и сомкнуты, стопы чуть повернуты носками друг к другу (рис. 3).

В этом способе все движения выполняются симметрично и под водой. Гребковое движение руками в брассе начина-

после разведения рук в стороны, слегка сгибая их в локтевых и плечевых суставах и поворачивая ладони наружу. Продолжается гребок округлым движением рук вниз и к середине с нарастающим ускорением и заканчивается перед грудью. После завершения гребка руки сгибаются в локтевых суставах и начинается движение кистей и предплечий к плечевому поясу. После того как локти опустились вниз и кисти оказались впереди, руки выносятся вперед по направлению к подбородку, приближаются к поверхности воды с поворотом вниз, сближаются несколько вперед головы и выводятся в исходное положение.

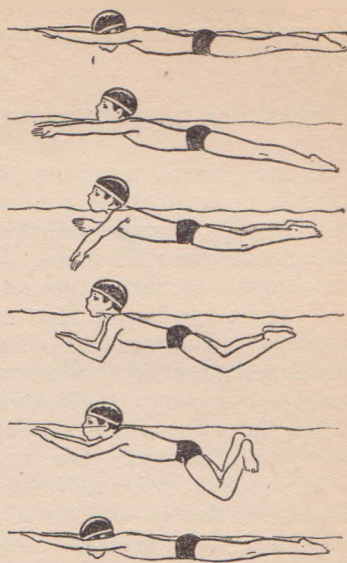


Рис. 3.

Одновременно с началом гребка руками голова принимается настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды. В этот момент пловец выполняет быстрый вдох широко открытым ртом. Вдох заканчивается с завершением гребка руками. При погружении головы в воду происходит небольшая задержка дыхания, затем начинается выдох в воду ртом, с постепенным выдохом через нос.

Движения ногами, как и руками, выполняются одновременно и симметрично. Во время подготовительных движений руками ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах. Колени расходятся в стороны. Стопы скользят ладьями у поверхности воды; сначала они расположены параллельно на небольшом расстоянии одна от другой. Затем бедра образуют почти прямой угол по отношению к плечевому поясу, сильным сгибанием в коленях стопы подтягиваются к тазу с разворачиванием в положение, перпендикулярное направлению движения пловца, которое позволяет наиболее эффективно использовать силу отталкивания ног от воды, — это подготовительное движение. Далее следует рабочее движение — гребок. Стопы сначала двигаются в стороны и назад, а затем назад к середине и несколько

вниз. Отталкивание происходит с нарастающим ускорением, при котором ноги, выпрямляясь, одновременно смыкаются.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

В спортивном плавании применяются два вида старта — прыжок со стартовой тумбочки или с борта бассейна (при всех способах плавания, кроме плавания на спине) и старт непосредственно из воды, толчком от стенки или поворотного щита бассейна (при плавании на спине).

Старт с тумбочки. При предварительной команде судьи-стартера «Участникам занять места», сопровождаемой свистком, пловцы становятся на задний край стартовой тумбочки и ждут очередной команды. При команде «На старт» (или услышав второй свисток) переходят на передний край тумбочки. Для лучшего равновесия и упора ступни ног ставят так, чтобы они были параллельны друг другу на расстоянии 15—20 см. Пальцами ног захватывают край тумбочки, ноги сгибают в коленях и наклоняются вперед. Руки отводят назад, слегка в стороны, ладонями вверх.

Положение тела даст возможность сделать хороший толчок и рывок вперед, преодолеть по воздуху большое расстояние с максимальной скоростью (рис. 4).

Услышав команду «Марш» или пистолетный выстрел, энергичным рывком головы и махом рук вперед — вверх с одновременным сильным толчком ногами посылают тело вперед благодаря быстрому и мощному выпрямлению. В полете кисти соединяются ладонями, обращенными вниз, голова между руками, подбородок прижат к груди. Тело в полете должно быть выпрямлено, пальцы ног оттянуты назад. Пролетев по воздуху 1,5—2,5 м, входят в воду головой под углом 20—30° так, чтобы скользить по инерции по поверхности воды на глубине не более 50—60 см. Чтобы после входа в воду в скольжении использовать скорость, полученную при старте, нельзя начинать рабочих движений преждевременно.

Когда скорость, полученная от стартового прыжка уменьшается, выполняют первые плавательные движения. При плавании кролем на груди первыми начинают работать ноги, после двух-трех ударов которых, подключаются руки. Первый гребок рукой выполняется с некоторым надавливанием на воду сверху вниз. Это движение обеспечивает быстрый выход тела на поверхность. В момент пронесения руки по воздуху выполняется первый после старта вдох. Затем происходит небольшая задержка дыхания. Выдох начина-

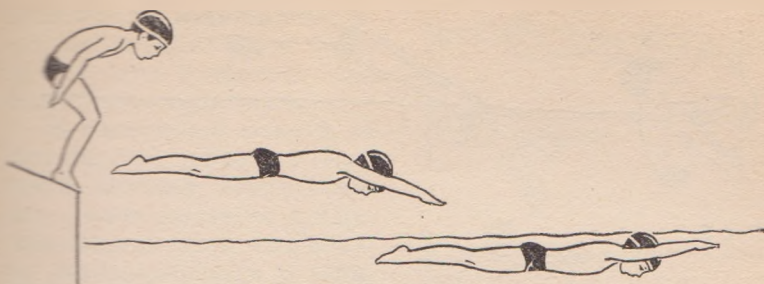


Рис. 4. П

ется, когда кисть этой же руки входит в воду и заканчивается в момент вынимания руки из воды.

При плавании брассом первые плавательные движения производят руками. Как только кисти рук разворачивают для выполнения гребкового движения и начинают опираться на лежащую под ними воду, голова приподнимается настолько, чтобы рот оказался над поверхностью и в этот момент выполняют вдох. Завершается он вместе с гребком руками. Затем происходит небольшая задержка дыхания, в момент которой голова погружается лицом в воду, а с последующим гребком ногами выполняется выдох.

Старт из воды выполняется при плавании на спине. По предварительной команде стартера пловец прыгает в воду и подплывает к стенке бассейна или поворотному щиту у стартовой тумбочки. По второму свистку или команде «На старт» пловец захватывает руками специальные поручни, расположенные на лицевой стороне стартовых тумбочек, ставит ноги и упирается ими в стенку бассейна (рис. 5). Пальцы ног не должны показываться из воды. По команде «Марш» или пистолетному выстрелу пловец руками слегка подтягивает себя к стенке, а голову откидывает назад. Затем выполняет быстрое маховое движение руками вверх — назад, сильно отталкиваясь ногами. В полете голова продолжает откидываться назад, тело прогибается, способствуя лучшему входу в воду. Погрузившись в воду на 20—30 см, пловец удерживает голову и тело прямо для лучшего скольжения под водой. Для быстрого выхода на поверхность воды пловец выполняет три-четыре удара ногами, а затем подключает руки.

Во время старта на спине быстрый вдох ртом выполняется в полете. Затем, после небольшой задержки дыхания, во время скольжения под водой делают продолжительный выдох через нос, чтобы при скольжении в положении на

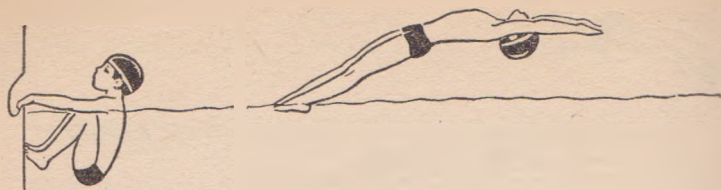


Рис. 5.

спине в нос не попала вода. Выдох заканчивается с выходом головы на поверхность.

Повороты. Спортивные соревнования по плаванию на дистанции от 50 до 1500 м проводятся только в бассейнах стандартная длина которых равна 25 или 50 м (кроме соревнований на сверхдальние заплывы типа марафонских).

Естественно, что на тренировках или на соревнованиях пловцу постоянно приходится выполнять повороты.

Имеется много способов выполнения поворотов. Описываем наиболее простые, довольно эффективные повороты при плавании кролем на груди, брассом и кролем на спине.

Поворот «маятником» выполняется при плавании кролем на груди у стенки бассейна или поворотного щита. Руку, которая в этот момент оказалась впереди, кладут ладонью на стенку или щит на 10—15 см выше уровня воды. Опираясь рукой, пловец приподнимает голову и плечи над водой, сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах и ставит их подошвами на щит под водой. Инерция помогает сделать это быстро. Отталкиваясь рукой, пловец делает вдох и ложится на другой бок, пронесит руку по воздуху вперед, опускает ее в воду и вытягивает одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Туловище занимает горизонтальное положение на глубине 30—40 см. Руки вытянуты вперед, голова находится между ними. Пловец, не задерживаясь в этом положении, немедленно начинает толчок, наращивая усилия до максимальных. Вначале он скользит на боку, постепенно поворачиваясь на грудь. Когда скорость движения от толчка ногами уменьшится, пловец начинает работать ногами, а поднявшись на поверхность — руками (рис. 6).

Поворот при плавании брассом. У поворотного щита пловец, не снижая скорости, касается стенки бассейна близко к поверхности воды одновременно обеими вытянутыми руками и, сгибая их в локтях, как бы прижимается к поворотному щиту, группируется, сгибаясь в тазе.

бедренных и коленных суста-
вах до прямого угла. Пока
голова еще находится над
водой, происходит вдох.

В следующий момент за
счет резкого движения голо-
вой и плечами вверх и на-
зад — вниз создается враща-
тельный момент, и тело плов-
ца разворачивается в гори-
зонтальной и вертикальной
плоскостях. Повороту тела
для движения в обратном
направлении способствует и
пружинистое отталкивание
руками. Сначала вперед вы-
носятся одна рука, затем —
другую в конце вращения,
которое прекращается каса-
нием ног поворотного щита.
Выполнив полный разво-
рот на 180° , пловец погружается в воду на глубину 40—

60 см. Одновременно с толчком ногами руки вытягиваются
вперед, регулируя глубину погружения в воду, а затем вы-
полняют одно гребковое движение под водой. Следующее
гребковое движение ногами выводит пловца на поверхность.

Поворот при плавании кролем на спине.
Пловец после выноса руки по воздуху дотрагивается до
стенки ладонью у поверхности во-
ды. Колени в это время быстро
сгибаются и прижимаются к груди. Продолжая наплывать на ру-
ку, которая несколько сгибается,
пловец упирается ладонью в стен-
ку, поворачивает тело на 180° .
Приблизив ступни к стенке бас-
сейна, убирает руку и направляет
ее за голову. Опираясь ступнями
о стенку и соединив обе руки за
головой, пловец сильно отталки-
вается ногами и сообщает телу
ускорение в направлении дальней-
шего движения. Скольжение под
водой в вытянутом положении
происходит на глубине примерно

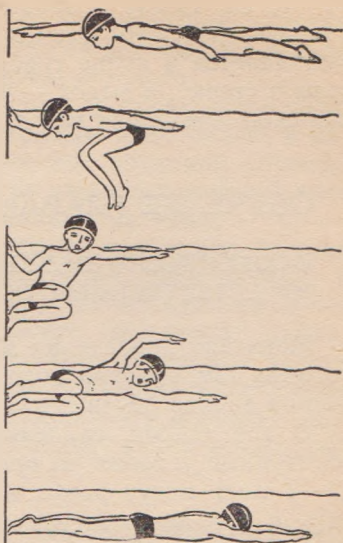


Рис. 6.



Рис. 7.

30—40 см. После непродолжительного скольжения плывок начинает работать ногами, а затем подключает руки. Вдох выполняется в конце гребка рукой перед касанием другой руки о стенку, а выдох — через нос во время и при окончании скольжения под водой (рис. 7).

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЕМАХ

Методика проведения занятий зависит от погоды и колебания температуры воды и воздуха. На естественных водоемах можно обучать плавать при температуре воды 21—23 °С при теплой, солнечной и безветренной погоде. Температурные условия на протяжении плавательного сезона (2—4 мес) могут резко меняться. Занятия можно проводить и при температуре ниже на 1—2 °С, сокращая при этом время пребывания в воде и повышая интенсивность выполнения упражнений. Изменения климатических условий требуют уточнения планов занятий. При похолодании время пребывания обучающихся в воде и устные объяснения сокращают.

Если вода и воздух достаточно теплые, занятия рекомендуются проводить ежедневно по 20—25 мин с постепенным увеличением их длительности в дальнейшем. При этом оптимальная мышечная нагрузка в воде зависит от состояния здоровья, физической и плавательной подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Лучше всего проводить занятия по обучению плаванию в утренние часы, так как воздух все более прогревается и обучающиеся дольше выдерживают пребывание в воде, весной и осенью — в утренние или предвечерние. В вечерние часы воздух становится все более прохладным, а пребывание в воде менее приятным и обучающиеся стремятся быстрее выбраться из воды. Поэтому в начале лета лучше проводить первые занятия по обучению плаванию в утренние часы. Осенью в вечернее время занятия с новичками проводить не желательно.

К занятиям по плаванию можно приступать не ранее 1,5—2 ч после еды. Нельзя входить в воду разгоряченным, потным, пренебрегать мерами предосторожности, переоценивать свои силы, нырять в незнакомых местах — это может привести к трагическим последствиям. При появлении

слабость, посинении губ, вялости, головокружения занятия нужно прекратить, так как дальнейшее пребывание в воде может вредно отразиться на здоровье человека.

После занятий вытираются насухо. В прохладную погоду докрасна растирают кожу махровым полотенцем, а затем ладонями до появления во всем теле приятной теплоты. Если все же чувствуется холод, то надев спортивный костюм, нужно разогреться упражнениями на суше.

Водоем, где проводятся занятия по плаванию, должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям безопасности. Для проведения занятий необходимо подготовить вспомогательный инвентарь: плавательные доски из дерева или пенопласта, резиновые надувные круги и игрушки, плавательные поддерживающие пояса, резиновые мячи, рупор и по возможности мегафон. Для оказания помощи занимающимся следует запастись легким шестом длиной 3—3,5 м.

ПОДВОДЯЩИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ

Перед началом занятия на воде в течение нескольких минут проводится разминка на суше. Ее цель — разогревание организма и подготовка к выполнению основных задач занятия. Поэтому разминка не должна быть утомительной и в процессе ее выполнения не рекомендуется решение никаких дополнительных задач. В разминку включают ходьбу и легкий бег, маховые движения руками, приседания, упражнения на растягивание, особенно на развитие подвижности в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах и другие простейшие гимнастические упражнения, близкие к изучаемым плавательным движениям.

После общеподготовительной части выполняют упражнения, имитирующие отдельные плавательные движения. По своей структуре они существенно отличаются от движений в воде, даже если форма (схема, рисунок) их совершенно совпадает, то характер движений и ощущения, которые испытывают занимающиеся, будут различны. Однако никакие упражнения на суше не могут заменить плавательных движений в воде, они имеют лишь вспомогательное значение, поэтому заучивать их до автоматизма нецелесообразно.

Применение имитационных упражнений в полной мере сокращает время обучения, так как занимающиеся находятся в относительно облегченных условиях и все их внимание сосредоточено на правильном выполнении движений. Эти упражнения позволяют сократить сроки начального

обучения, уменьшают вероятность допускаемых ошибок. В воде все движения выполняются целиком, а на суше их часто делят на отдельные элементы, чтобы было понятнее. Например, при изучении на суше движений рук в способе кроль на груди можно после проноса руки по воздуху останавливаться, проверить положение локтя, предплечья, кисти и т. д.

Человек, впервые попав в воду, чувствует себя неуверенно. Страх усложняет обучение. Мышцы занимающегося во время напряжены, движения плохо координированы, усталы, хаотичны. Он быстро утомляется и прекращает выполнение упражнений. Поэтому прежде, чем обучать технике спортивного плавания, необходимо дать занимающимся возможность освоиться в воде: без боязни ходить и бегать, погружаться с головой в воду, смотреть в воде, правильно выполнять глубокий вдох и полный выдох в воду, умело лежать и скользить без движений руками и ногами. На это отводится первые 4—6 уроков. Человек привыкает к воде, преодолевает страх, чувствует себя свободно и непринужденно. У взрослых проявляется склонность к плаванию способами брасс, на боку или с произвольными движениями рук и ног. Детей лучше обучать плаванию кролем на груди и на спине, они легче и быстрее овладевают навыками плавания, чем взрослые.

ВЫБОР СПОСОБА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Детей начинают параллельно обучать технике спортивного плавания способами кроль на груди и кроль на спине. В дальнейшем изучается техника плавания способом брасс. В каждом случае необходимо отдельно установить, какому конкретному способу следует отдать предпочтение в системе запланированных занятий. На основном способе в дальнейшем будет акцентироваться внимание. Если на первом двух занятиях ученик хорошо лежит и скользит на спине, то в дальнейшем основное внимание акцентируется на освоении техники плавания кролем на спине. Если же он научился правильно выполнять выдох в воду, то необходимо обучать его плаванию кролем на груди.

Если же занимающиеся уже умеют плавать самостоятельно способами, при определении избранного способа плавания нужно ориентироваться на то, какими плавательными движениями ногами они уже овладели — при «порхающем» в вертикальной плоскости лучше изучать технику кроля, при размашистых с отталкиванием внутренней стороны

— изучать технику брасса. Ориентировка на движение ног вызвана тем, что подвижность в тазобедренных суставах более ограничена по сравнению с плечевыми суставами и арсенал движений (различные манипуляции) рук более велик — поэтому устранить неправильно заученные движения рук гораздо легче, чем движения ног.

Особенность плавания состоит в том, что движения выполняются в другой среде и в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении тела. Поэтому новички не в состоянии выполнить сразу весь комплекс согласованных в определенной последовательности плавательных движений. Сначала изучаются отдельные движения комплекса упражнений по обучению плаванию в облегченных условиях с постепенным усложнением их, подводящих к плаванию. Этот метод называется целостно-раздельным: путем показа и объяснений создается первоначальное представление о технике в целом, о последующем раздельном разучивании отдельных элементов, а затем постепенно объединяют их в комплекс движений.

Вначале обучения занимающиеся допускают значительные ошибки в технике выполнения плавательных движений, которые необходимо исправлять в определенной последовательности. Сначала выявляют основную ошибку, исправление которой поможет устранить второстепенные. К примеру, если обучающийся держит голову высоко над водой, то эта ошибка приводит к неправильным движениям рук и ногами, — нужно исправить положение головы. Необходимо помнить, что исправлять одновременно несколько ошибок нельзя, так как это рассеивает внимание обучающегося.

Во многих случаях детей учат плавать их родители или старшие товарищи. Такое обучение приносит большую пользу, так как внимание обучающего сосредоточивается на одном-двух детях. Находясь вместе с ними в воде, он оказывает им непосредственную помощь (своевременная поддержка, протягивание за руки во время скольжения и др.). Присутствие рядом обучающего помогает ребенку пересидеть страх перед водой, вселяет уверенность в своих силах. Помощь при изучении техники движений руками и ногами ускоряет процесс обучения.

Учить плавать лучше 3—4 детей одновременно, а не одного. Обучающий может оказывать помощь детям почти так же, как и при обучении одного ребенка, зато занятия будут проходить эмоциональнее и интереснее. Дети сами будут оказывать помощь друг другу. Отстающие, видя успехи других, наглядно убеждаются в том, что требования того,

кто учит,— выполнимы, а успевающие дети стараются больше, улучшая этим свою технику плавания.

Обычно индивидуальное обучение плаванию проводится на участках купания, не отгороженных от глубоких мест льями или шестами, соединенными шнурами с поплавками или веревками на раскрашенных поплавках. Поэтому обучающий должен находиться в воде между ребенком и глубоким местом, следить, чтобы ребенок все упражнения выполнял в сторону берега или вдоль него, а не в направлении глубокого места.

Приучать занимающегося к воде надо постепенно, не бросать его внезапно в воду на глубокое место, рассчитывая на то, что, стараясь не утонуть, он поплывет. Даже на хорошей страховке не исключена возможность неблагоприятного исхода. «Такое обучение» часто приводит к тому, что у обучающегося на всю жизнь остается психическая травма — водобоязнь. Обучающий плаванию должен быть знаком с методикой начального обучения плаванию: изучать соответствующую литературу, уметь выполнять упражнения, каким будет учить других, продумать, как он будет проводить обучение. Подбирая упражнения и последовательность их выполнения, можно воспользоваться нашими советами.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ В ВОДЕ

Начальное обучение плаванию проводится в два этапа. После уроков первого этапа обучающиеся должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя в воде. Новички знакомятся с физическими свойствами воды: плотностью, температурой, вязкостью, пытаются выталкивающую подъемную силу воды, ее сопротивление и чувство опоры о воду. В результате обучения они будут уметь ориентироваться, увереннее чувствовать себя в непривычных условиях водной среды, устраняется инстинктивный страх перед водой.

Комплекс упражнений для освоения в воде является основным содержанием первых 4—6 занятий. При этом упражнения выполняются с задержкой дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела обучающихся и способствует тому, что они быстрее почувствуют себя в воде и смогут без всяких усилий держаться на ее поверхности. Выполнение этого комплекса обязательно и для начинающих плавать, и для пловцов-самоучек. Новички учатся погружаться в воду, открывать глаза в воде, выполнять

дой в воду, всплывать, лежать и скользить по воде. В дальнейшем большинство этих упражнений в занятиях не включают, кроме скольжения и выдоха в воду, являющихся основной техникой спортивных способов плавания.

Особое внимание уделяют освоению правильной техники плавания в воде, так как оно значительно отличается от обычного. У занимающихся, не овладевших еще правильным дыханием в воде не будет хватать дыхания на весь цикл движения, он будет торопиться, увеличивать темп движений и, проплыв несколько метров, выдохнется окончательно. Если же новичок за относительно продолжительный период обучения привыкнет неправильно дышать и сможет проплыть определенную дистанцию, то он будет преодолевать ее неэкономно и довольно медленно.

Очень важно научиться выполнять полноценный вдох, так как при плавании лицо опущено в воду, и чем меньше нарушается горизонтальное положение пловца во время вдоха, тем легче плыть. Энергичный выдох выполняется в воду, а для вдоха голова поворачивается в сторону лишь на короткий промежуток времени.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые являются основой плавательного навыка: содействуют постановке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости при плавании, способствуют приобретению рациональной рабочей позы пловца и проявлению оптимальных мышечных усилий.

На втором этапе начального обучения плаванию усваивается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Подготовительные упражнения для освоения в воде можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды, погружения в воду с головой и открывание глаз в воде, всплытие и лежание на воде, выдохи в воду и скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения позволяют преодолеть боязнь воды, познакомиться со свойствами воды (плотность, вязкость, температура, сопротивление), научиться опираться в воду и отталкиваться от нее гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

1. Стоя, ноги на ширине плеч (глубина воды по пояс). Движения прямыми руками (мышцы расслаблены) вправо, влево, вперед, назад, попеременно и одновременно (ладони наружу, ладони внутрь), сначала медленно, затем быстро.

2. То же, но мышцы напряжены.

3. Стоя, ноги на ширине плеч. Делать перед грудью движения руками в виде восьмерки.

4. Присев в воду до уровня подбородка, руки вытянуть в стороны, положив их на воду. Выполнять повороты туловища в разные стороны, удерживая прямыми то напряженные, то расслабленные руки, меняя положение кистей.

5. Стоя, руки на поясе. Маховые движения правой (левой) ногой вперед, назад, перед собой в стороны (с поочередным расслаблением и напряжением мышц).

6. Поочередные круговые движения руками вперед и назад, стараясь как можно дальше отбросить ладонью воду.

7. Передвижение по дну попарно, держась за руки в бассейне (или берега) в одну и другую сторону сначала шагом, потом бегом.

8. Ходьба по дну вдоль бассейна (или берега), руки за пояс, за головой, вверху.

9. Ходьба с высоким подниманием бедер, меняя поочередно положения рук.

10. Ходьба по дну с различными произвольными движениями рук, туловища и ног (вперед грудью, спиной, правым, левым боком).

11. Сделать вдох, задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

12. Ходьба по дну, помогая себе продвигаться и сохранять равновесие одновременными гребками обеих рук спереди назад, пронося их после гребка через стороны над водой.

13. Бег по мелководью (глубина по колено).

14. Бег с наклоном туловища вперед, сначала без помощи рук, а затем с одновременными гребками обеих рук спереди назад, пронося их после гребка через стороны над водой.

15. Приседая (глубина воды по пояс), оттолкнуться ногами от дна, выпрыгнуть из воды как можно выше и, сохраняя равновесие, возвратиться в исходное положение.

16. То же, с поворотом туловища на 90° , 180° и 360° .

Методические указания. Задача первых занятий — приучить обучающегося к воде, научить его без страха входить в воду, плескаться, прыгать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши. Бег позволяет обучающимся разогреться, даст им почувствовать сопротивление воды. Все упражнения на первых занятиях желательно выполнять в парах, держась за руки обучающегося и за руки друг друга.

Игры для ознакомления со свойствами воды:

«*Ато быстрее?*» (глубина воды по пояс). Цель игры: научиться свободно передвигаться в воде, познакомиться с сопротивлением воды.

Описание и правила игры. Участники выстраиваются на берегу в одну шеренгу, стоя лицом к воде. Каждый занимает свое место. Потом все берутся за руки и входят одновременно в воду по пояс, затем поворачиваются лицом к берегу и опускают руки. По сигналу: «Из воды» каждый старается как можно быстрее выбежать на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в строю. Во время игры нельзя толкать и задерживать друг друга. Нарушители правил выбывают из игры. Если играют несколько команд, то победителем считается та, которая первой выстроится на берегу.

Методические указания. Можно использовать построение в круг. Последнего, вставшего на место можно выдать права участия в продолжающейся игре.

«*Бег взапуски*» (глубина воды по пояс). Цель игры: дать возможность почувствовать сопротивление воды и то, что гребковые движения руками помогают продвижению в воде.

Описание и правила игры. Участники выстраиваются в одну шеренгу в воде на расстоянии вытянутых рук. По сигналу ведущего, помогая себе руками, продвигаются к берегу: грудью вперед, спиной назад, боком (правым, левым).

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребком лопаткой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

«*Ато выше?*» (глубина воды по пояс). Цель игры: ознакомить со специфическими особенностями водной среды, овладеть умением придавать телу наиболее обтекаемое положение.

Описание и правила игры. Группа играющих становится лицом к ведущему. По его команде все приседают, а оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, вытягиваются как можно выше из воды. Обычно выполняется 4—5 попыток. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Следует объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы тела и вытягиваться в струнку, придавая телу наиболее обтекаемое положение. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами, следить за тем, чтобы играющие не сгибались и не прогибались в пояснице при полете в воздухе.

«*Рыбы и сеть*» (глубина воды по пояс). Цель игры: познакомить с сопротивлением воды, воспитывать чувства коллективизма.

Описание и правила игры. Все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из них в «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

Методические указания. «Сеть» должна быть крепкой. Поэтому изображающие ее должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы условленного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть в круг, образованный играющими. Выигрывают те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«*Караси и карпы*» (глубина воды по пояс). Цель игры: воспитывать умение смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание и правила игры. Участники игры делятся на две равные команды, становятся в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1—1,5 м. Для игроков каждой команды заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — «караси», другая — «карпы». Ведущий в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда тотчас бежит в указанном направлении. Игроки другой команды поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Игрок, который коснулся рукой, останавливается. После подсчета пойманных, игру продолжают. В конце игры проводят общий подсчет пойманных одной и другой командой. Побеждает команда, игроки которой были пойманы меньшее количество раз. Не разрешается до сигнала поворачивать голову, а также выходить из шеренги вперед или назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. Запрещено касаться играющего рукой за пределами намеченной зоны.

Методические указания. Одну и ту же команду можно вызывать и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» ведущий должен произносить медленно, протяжно. Шеренги должны стоять боком к ведущему. Вызываются команды в произвольном порядке, но так, чтобы за время игры команды были вызваны одинаковое количество раз.

«*Морской бой*» (глубина воды по пояс). Цель игры: научить не бояться водяных брызг.

Описание и правила игры. Все участники игры делятся на две равные команды и становятся лицом к лицу на расстоянии вытянутой руки. По сигналу ведущего начинают брызгать водой друг в друга, стараясь заставить противоположную шеренгу отступить. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, то есть сохранит до конца игры равный строй, игроки которой меньше отворачивались от брызг и не закрывали глаза. Не разрешается касаться друг друга руками. Игрок, повернувшийся спиной к «противнику» выбывает из игры.



Рис. 8.

Методические указания. Следить, чтобы играющие не вытирали лицо руками.

Погружения под воду и открывание глаз в воде. Упражнения этой группы направлены на устранение инстинктивного страха перед водой, на ознакомление с выталкивающей (подъемной) силой воды. Освоение упражнений этой группы помогает приобрести навык полного погружения в воду, научиться открывать глаза и тем самым улучшить ориентировку в воде.

1. Стоя в наклоне, упор руками в колени, подбородок у поверхности воды — сделать глубокий вдох ртом, закрыть рот и задержать дыхание на 6—8 с.

2. То же, с погружением головы в воду до носа.

3. То же, с погружением головы в воду до глаз.

4. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду с головой, с задержкой дыхания на 6—8 с, встать (рис. 8).

5. То же, в исходном положении руки над головой. В воде отвести их в стороны, и, вставая, выполнить руками энергичное движение вниз.

6. Стать попарно, лицом друг к другу. Взяться за руки, погрузиться с головой в воду и посмотреть друг на друга.

7. То же, с попыткой рассмотреть, сколько партнер показывает пальцев.

8. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево, назад и с обязательным приседанием в воде.

Методические указания. На этих занятиях обучающиеся приобретают навык опускать голову в воду и задерживать дыхание на некоторое время. Упражнение необходимо проводить в быстром темпе, чтобы занимающиеся быстрее согрелись в воде. После выполнения упражнений лицо руками не вытирать.

Игры с погружением в воду и открыванием глаз в воде.
«Кто быстрее спрячется под воду?» (глубина воды по пояс). Цель игры: ознакомить с выталкивающей (подъемной) силой воды, научиться погружаться под воду с головой.

Описание и правила игры. Занимающиеся становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Второй вариант — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

Методические указания. Перед погружением под воду необходимо делать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Умывание» (глубина воды по пояс). Цель игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание и правила игры. Занимающиеся становятся лицом к ведущему и по его сигналу «умываются», зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо.

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, стараться не закрывать глаза. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно отметить тех, кто хорошо «умывался», а также тех, кому нужно «умываться» лучше.

«Хоровод» (глубина воды по пояс). Цель игры: почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку в воде, открывая глаза.

Описание и правила игры. Взявшись за руки, идти по кругу, считая до десяти вслух. Затем сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться под воду и открыть глаза. Продолжать игру, но идти в другую сторону.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, дать указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и лицо.

«Лягушата» (глубина воды по пояс). Цель игры: дальнейшее освоение в воде.

Описание и правила игры. Играющие «лягушата» образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх. По сигналу «Утка» прячутся под воду. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Методические указания. Необходимо поощрять играющих, которые ни разу не ошиблись.

«Насос» (глубина воды по грудь). Цель игры: способ-

возврат овладению навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

Описание и правила игры. Занимающиеся, держась за руки, становятся лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются с головой в воду. Второй вариант: один из играющих приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды первого игрока второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить о том, что перед погружением в воду нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Окуналки» (глубина воды по пояс). Цель игры: научить занимающихся погружаться в воду с головой.

Описание и правила игры. Игроки становятся в круг, в центре — водящий. У него в руках надутая волейбольная камера или резиновая игрушка, привязанная к шнуру, длина которого равна радиусу круга. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами шнур (бечевку) с привязанной на конце волейбольной камерой (резиновой игрушкой) — вращая ее. Чтобы избежать касания мячом (игрушкой), каждый игрок старается уйти под воду, не сходя с места. Тот, кто не успел опуститься и подставил голову под мяч (игрушку), меняется местом с водящим.

Методические указания. Желательно крутить шнур с надутой волейбольной камерой (резиновой игрушкой) с одинаковой скоростью, чередуя с замедлением темпа ее вращения. Игру нецелесообразно проводить больше 1—3 мин, поскольку она требует напряжения внимания и частого погружения в воду.

«Водолазы» (глубина воды по пояс). Цель игры: совершенствовать навыки ныряния и открывания глаз в воде, научить рассматривать предметы в воде.

Описание и правила игры. Занимающиеся достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда для этой цели. Второй вариант: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По команде ведущего они собирают предметы со дна, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой собрали все предметы за меньшее время.

Методические указания. Для каждого играющего желательно несколько изменять расположение предметов на дне. Для второго варианта: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водо-

лазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на три или четыре группы.

«Охотники и утки» (глубина воды по грудь). Цель игры — совершенствовать навыки ныряния и ориентирования в воде.

Описание и правила игры. Занимающиеся делятся на две команды — «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, пропустив внутрь него «уток». Перебрасывая легким резиновым мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут прятаться от мяча и нырять. После каждого попадания «утка» покидает круг. Через 3—5 мин игроки меняются ролями. Побеждает команда сумевшая осалить больше игроков «противника». Если кто остался в середине круга, то одна из «уток» бросает мяч «охотникам». «Охотники» не имеют права выходить вперед, уменьшая этим диаметр круга. Попадание в «утку» не засчитывается, если «охотник» вышел вперед. «Утки» не имеют права перехватить мяч, которым перебрасываются «охотники». Задержка мяча «уткой» считается попаданием.

Методические указания. Играть мячом с крышкой не разрешается. Впитав воду, мяч становится тяжелым и может больно ударить.

«Поезд идет в тоннель» (глубина воды по грудь). Цель игры: совершенствовать навыки ныряния, открывания глаз и ориентирования под водой.

Описание и правила игры. Участники играются устраиваются в колонну по одному и, положив руки на плечи друг другу, двигаются вперед — это «поезд». Впереди колонны два игрока, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, выпрямляют их и опускают на поверхность воды — образуют «тоннель». Чтобы проехать через «тоннель», игроки, изображающие «поезд», поочередно погружаются с головой в воду. После того как «поезд» прошел «тоннель», игроки, изображающие «тоннель», пристраиваются к концу колонны, а два первых игрока из «поезда» отделяются от него и образуют новый «тоннель». Игроки повторяют это несколько раз.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами. Ведущий должен следить, чтобы игроки, изображающие «тоннель», не задерживались под водой игроков, изображающих «поезд».

Всплывание и лежание. При помощи этих упражнений новички убеждаются в том, что если сделать глубокий вдох и погрузиться в воду с головой, то выталкивающая сила воды поднимает тело и удерживает его у поверхности воды.

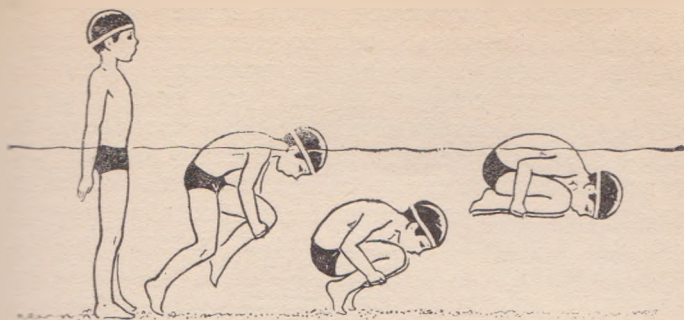


Рис. 9.

С помощью этой группы упражнений осваивается навык лезения на воде в горизонтальном положении.

1. «Поплавок». Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и, сильно согнув ноги (носки вытянуты), обхватив голени руками, прижать их к груди. Подбородок тоже прижать к груди, чтобы голова была как можно ближе к коленям. В этом положении полной группировки без дополнительных движений тело всплывает на поверхность воды и будет плавать, как поплавок. Продержавшись в этом положении на 3—5 счетов, встать на дно (рис. 9).

2. «Медуза». Из положения «поплавок» — раскрыться, раскинув руки и ноги в стороны (все мышцы расслаблены), ждать пока вода не вытолкнет тело на поверхность.

3. Сделав глубокий вдох, лечь на воду не поднимая головы, вытянуться, раскрыть глаза и посмотреть под водой, развести в стороны руки и ноги — «звездочка» (рис. 10).

4. То же, но руки и ноги сомкнуть — «стрела».

5. То же, в положении на спине.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. Сделав глубокий вдох, наклониться вперед, опустить руки на воду и, слегка оттолкнувшись от дна ногами, лечь грудью на воду так, чтобы лицо было в воде, руки лежали на поверхности воды, а пятки слегка покрывались водой. В первый момент произойдет незначительное погружение тела в воду, но затем оно всплывет на поверхность.

7. То же, но в положении на спине.

Методические указания. При выполнении уп-



Рис. 10.

ражнений нужно добиваться, чтобы занимающиеся все время спокойно, сохраняя заданное положение и не поднимали раньше времени голов над поверхностью воды. Прерывать упражнения следует до тех пор пока новичок не научится уверенно принимать положение «поплавок» и держаться в этом положении у поверхности воды. При выполнении упражнения «медуза» следует контролировать, чтобы мышцы рук и ног обучающихся были расслабленными. Присев на дно и разведя руки и ноги в стороны, новичок не должен выполнять никаких движений и всплывать в этом положении. В положении «звездочка» руки и ноги разведены в стороны, выпрямлены, но не напряжены. В этом положении (как на груди, так и на спине) можно выполнять руками и ногами плавные движения, способствующие удерживанию равновесия тела. При выполнении упражнения «стрела» на груди новички иногда теряют равновесие и переворачиваются лицом вверх. В таких случаях не следует прерывать выполнение упражнения — пусть овладевает положением «стрела» на спине. Выполнив все эти упражнения, новичок почувствует, что вода «сама его поддерживает», и станет гораздо смелее.

Игры для совершенствования навыков:

«Поплавок» (глубина воды по грудь). Цель игры: научить занимающихся держаться на воде без опоры и ознакомиться с ощущением состояния невесомости.

Описание и правила игры. Участники делятся на две команды. Игроки одной команды выполняют упражнение «поплавок». Затем упражнение выполняют игроки второй команды. Ведущий считает — один, два, три и т. д. Сильнейшие отмечают, кто из игроков на каком счете прекратил выполнять упражнение. Игрок, продержавшийся в данном положении до счета 5, получает одно очко, до счета 10 — два очка, 15 — три очка и т. д. Все очки игроков данной команды суммируются. Команда, у которой окажется больше очков, выигрывает.

Методические указания. Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего должны сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе. Нужно следить за тем, чтобы у игроков лежа на воде, голова была опущена к коленям, а носки ног — вытянуты.

«Медуза» (глубина воды по грудь). Цель игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание и правила игры. Участники делятся на две команды. Игроки одной команды выполняют упражнение. Затем задание выполняют игроки второй команды.

Упражнения соревнуются по тем же правилам, что и в предыдущей игре.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки перед выполнением данного упражнения, выполняли глубокий, продолжительный вдох.

«Звездочка» (глубина воды по грудь). Цель игры: научиться лежать на воде в горизонтальном положении (на спине).

Описание и правила игры. Участники делятся на две команды. Игроки команды поочередно выполняют упражнение. Играющие соревнуются по тем же правилам, что и в двух предыдущих играх.

Методические указания. В том случае, если игроки опускаются на дно, слегка прогнуться в пояснице.

«Лежание на воде» (глубина воды по грудь). Цель игры: научиться, что и в предыдущей игре, но в положении на спине.

Описание и правила игры. Участники делятся на две команды. Игроки одной команды, сделав глубокий вдох, ложатся спиной на воду, руки разведены вверх — в стороны у поверхности воды, ноги — в стороны, голова лежит на воде. Затем задание выполняют игроки второй команды. Играющие соревнуются по тем же правилам, что и в трех предыдущих играх.

Методические указания. Перед выполнением упражнения следует объяснить занимающимся, что лежать в положении на спине возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице. Нужно следить за тем, чтобы голова затылком лежала в воде (кончики ушей погружены в воду), а подбородок чуть прижат к груди.

«Винт» (глубина воды по грудь). Цель игры: совершенствовать умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание и правила игры. Занимающиеся по команде ведущего ложатся на воду в положение на спине. Затем по команде поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других выполняет все упражнения.

Методические указания. Дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук при выполнении поворотов.

«Пятнашки с поплавком» (глубина воды по пояс). Цель игры: закрепить навык свободно передвигаться, погружаться и всплывать в воде.

Описание и правила игры. Водящий старается дотронуться и запятнать кого-либо из игроков. Убегая от него,



Рис. 11.

игроки принимают положение «Плывок». Если водящий коснется игрока до того, как он принял положение «Плывок», то этот игрок становится «Плывком» (водящим).

Методические указания к игре «Плывок» назначаются в зависимости от количества игроков. При повторении игры число «Плывков» может увеличиваться до двух-трех (в зависимости от количества играющих).

Выдохи в воду. Упражнения этой группы являются важнейшими для освоения с водой и основным средством обучения выдоху в воду, который представляет большую трудность для новичка, поскольку при этом приходится преодолевать давление воды. Для обучения основам дыхания в воде занимающиеся осваивают навыки в задержке дыхания на вдохе, умение делать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе и выдохе в воду.

1. Сидя на дне (глубина до колен), набрать воду в ладони и умыться. Опустить подбородок в воду и подуть на воду, будто на горячий чай.

2. Стоя в положении наклона вперед, с упором рук на колени, подбородок у поверхности воды до уровня нижней губы — выполнить глубокий вдох и сильно подуть на воду через узко сложенные губы (рис. 11).

3. Взявшись за руки, обучающиеся поочередно погружаются в воду по несколько раз, выполняя выдох под водой. Показатель правильного выдоха в воду — избыток пузырей на поверхности воды.

4. То же одновременно.

5. Передвижение по дну с опущенным в воду лицом, открытыми глазами и выдохами в воду. Выдох выполняется на три шага, вдох — во время остановки.

6. Ноги на ширине плеч, в наклоне вперед, одна рука упирается в колено, голова в положении вдоха, щека лежит на воде — открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду и выполнить выдох. Это же упражнение в передвижении по дну.

7. Лежа на груди, уперевшись руками в дно или в бортик бассейна, таз и пятки подняты к поверхности воды — сделать вдох и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10—15 выдохов в воду, сначала поднимая голову, — затем с поворотом головы на вдох.

Методические указания. Выдох в воду — упражнение самое необходимое, ибо наладить дыхание важно

всего. Как бы труден ни был для обучающегося выдох в воду, будьте настойчивы. Необходимо с самого начала акцентировать внимание на выдох с возрастающей силой до конца. Выдыхать воздух нужно тоненькой струйкой, округлив губы и раздувая щеки. В конце выдоха сделать усилие — ускорение, как бы задувая горящую спичку.

Игры для совершенствования дыхания:

«У кого больше пузырей?» (глубина воды по грудь).
Цель игры: совершенствовать навык выдоха в воду.

Описание и правила игры. Под команду ведущего занимающиеся погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох ртом. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно делать вдох.

«Ваньки-встаньки» (глубина воды по пояс). Цель игры: способствовать овладению навыка выдоха в воду.

Описание и правила игры. Занимающиеся, держась за руки, становятся лицом друг к другу. По сигналу ведущего играющие, попеременно приседая, погружаются в воду с головой и делают выдох: поднявшись, делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполнит упражнение.

Методические указания. Следить за тем, чтобы участники игры выполняли продолжительный и постепенный выдох.

«Паровая машина» (глубина воды по грудь). Цель игры: совершенствовать ритм дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание и правила игры. Участники становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде ведущего «Пуск» все первые номера (одна команда), выполнив вдох, приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все игроки, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. Он может работать в более быстром и более медленном темпе. Для этого подаются команды: «Самый малый» или «Полный ход». Побеждает команда точнее выполнившая указания ведущего.

Методические указания. С целью ритмичности дыхания ведущий может применить в начале игры счет: на 1—2 — погружается в воду одна команда игроков, на 3—4 — вторая.

«Крокодилы на мели» (на мелководье). Цель игры: научиться выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела.

Описание и правила игры. Лежа на воде, занимающиеся двигаются, упираясь руками в дно, время от времени выполняя глубокий вдох на поверхности и выдох под воду. Побеждает тот, кто точнее сделает продолжительный и сильный выдох в воду.

Методические указания. Следить за тем, чтобы занимающиеся выполняли вдох на счет раз, а выдох — на два — четыре.

«Качели» (глубина воды по пояс). Цель игры: закрепить навык выполнять выдох в воду при горизонтальном положении туловища.

Описание и правила игры. Занимающиеся становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они поднимают партнеров вверх на спине. Выигрывает та пара, которая больше других выполнит вдохов в воду.

Методические указания. Следить, чтобы игроки, находящиеся на поверхности воды, не поднимали партнера вверх.

«Кто победит?» (глубина воды по грудь). Цель игры: совершенствовать навык ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание и правила игры. Занимающиеся становятся в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно (до самого финиша), делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнял упражнение. Финиш обозначается на расстоянии 12—15 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

Скольжения. С помощью упражнения этой группы приобретает умение правильно принимать исходное положение для последующего выполнения движений в каждом способе плавания. Эти упражнения предусматривают горизонтальное движение тела у поверхности воды с фиксированным положением рук и ног и помогают освоить равновесное, обтекаемое положение тела, умение тянуться вперед, находить оптимум мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца.

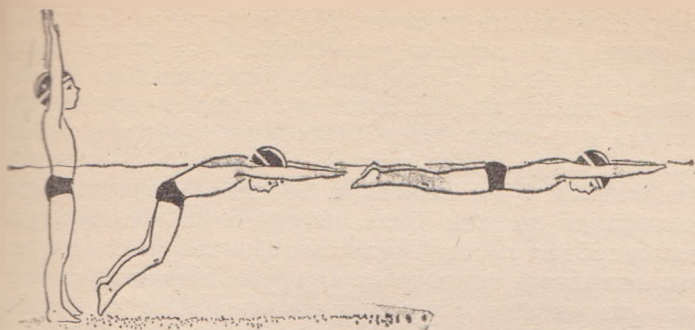


Рис. 12.

1. Лечь на руку партнера грудью вниз с вытянутыми вперед руками, голова между руками (партнер стоит в воде с вытянутым предплечьем руки под водой ладонью вверх). Сделать глубокий вдох, лицо опустить в воду. Партнер движением руки посылает обучающегося, лежащего у него на руке, вперед.

2. То же, но лечь на руку партнеру спиной и выполнить скольжение в положении лежа на спине.

3. Стоя на дне (глубина по пояс), поднять руки вверх, соединить их так, чтобы кисти были вместе ладонями вниз, а голова между руками. Сделав вдох, задержать дыхание, наклонить туловище вперед и, чуть-чуть оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду — получится скольжение. Скользить по воде нужно к берегу или вдоль берега, не поднимая головы до прекращения движения. Во время скольжения не делать никаких движений руками или ногами. В конце скольжения опустить ноги вниз и встать (рис. 12).

4. Руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину — получится скольжение на спине.

5. То же, в положении на боку.

6. Скольжение на груди с различными положениями рук (впереди, вдоль тела, одна впереди, другая у бедра).

7. То же, в положении на спине.

8. Скольжение на груди с последующим поворотом на бок, на спину, грудь.

9. Скольжение на спине с последующим поворотом на бок, на грудь, на спину.

Методические указания. Скольжение — основной элемент плавания. Во время скольжения туловище, руки и ноги следует держать напряженными и тянуться вперед по направлению движения. Отмечено, что многие быстрее

осваивают скольжение на спине. При выполнении скольжения на спине руки сначала рекомендуется держать вдоль тела. Обратит при этом внимание обучающихся на то, что устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями рук около бедер (ладонями наружу и к бедрам). Затем, когда будет освоено правильное положение и занимающийся будет лежать, а не сидеть на воде, руки при скольжении должны быть вытянуты за головой, как при скольжении на груди. После того как новичок научится уверенно выполнять скольжение на груди, в занятия можно включать скольжение с разным положением рук: правая рука вверху, левая прижата вдоль тела и наоборот, обе руки прижаты вдоль тела.

Игры с использованием скольжения и плавания:

«*Буксиры*» (глубина воды по пояс). Цель игры: научить поддерживать горизонтальное положение тела в воде.

Описание и правила игры. На воде буйками обозначают «причал». Обучающиеся парами становятся за 10—12 м до «причала». Один ложится грудью или спиной на воду с вытянутыми за головой руками; другой, взяв его за руки буксирует к «причалу». Поочередно игроки меняются ролями.

Методические указания. Следить, чтобы плечи игрока, которого буксируют, не поднимались из воды.

«*Стрела*» (глубина воды по пояс). Цель игры: овладеть умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание и правила игры. Ведущий игру и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Методические указания. Упражнение выполняется на груди и на спине. Занимающиеся, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед, при этом голова между руками с опущенным в воду лицом, ноги выпрямлены, касаясь пятками поверхности воды.

«*Кто дальше проскользит?*» (глубина воды по пояс). Цель игры: совершенствование умения принимать обтекаемое положение тела, сохранять равновесие.

Описание и правила игры. Участники игры становятся в одну шеренгу, по команде ведущего одновременно отталкиваются от дна и, вытянув вперед руки, скользят с опущенным в воду лицом сначала на груди, затем на спине.

Преобладает тот, кто дальше всех проскользил по воде без существенных движений.

Методические указания. Следить за тем, чтобы занимающиеся не ускоряли скольжение за счет движений ног. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

«Торпеды» (глубина воды по пояс). Цель игры: совершенствовать положение тела при плавании и технику движений ногами кролем.

Описание и правила игры. Участники игры становятся в шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем, затем то же на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

Методические указания. Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

«Чугунок» (глубина воды по пояс). Цель игры та же, что и в предыдущей.

Описание и правила игры. Занимающиеся образуют круг, берутся за руки и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера ложатся спиной на воду ногами к центру и выполняют ими движения способом кроль, выталкивая носками воду на поверхность. От этих движений в середине круга вода «кипит», как в «чугунке». Другие номера держат их за руки, медленно двигаются по кругу. Затем игроки меняются ролями.

Методические указания. Следить за тем, чтобы при движениях ногами колени не показывались над водой. Игроки должны видеть, как стопы их ног вспенивают воду.

«Кто выиграл старт?» (глубина воды не менее 180 см). Цель игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание и правила игры. Участники садятся на бортик бассейна, упираются ногами в сливную канализацию. По предварительной команде ведущего «На старт!» поднимают руки вперед — вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде «Марш!» выполняется спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Методические указания. В воду нужно входить под небольшим углом (врезаться в ее поверхность) вытянутым и напряженным телом, вызвав как можно меньше брызг (а значит и с меньшим сопротивлением). Правильный вход в воду обеспечивает хорошее скольжение и быстрое всплытие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди и на спине

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

На суше:

1. Сидя на стуле или скамейке. Положить голень правой ноги на колено левой. Взяться левой рукой за носок правой ноги. Правой — за голень над голеностопным суставом. Голеностопный сустав слегка сгибать (брать носок «на себя») и разгибать, максимально расслабляя мышцы сустава к концу разгибания и помогая разгибанию до отказа давлением левой рукой.

2. Стоя на коленях, голени расположить рядом и параллельно. Носки ног вытянуть. Сесть на пятки. Расслабить мышцы голени. Руками опереться в пол. Раскачиваться вперед и назад, отрывая колени от пола.

3. Сидя на берегу или на скамейке, опереться сзади руками и отвести плечи назад (для равновесия). Ноги вытянуты и повернуты носками внутрь. Попеременные движения ногами сверху вниз и снизу вверх с небольшим размахом в 20—30 см (рис. 13).

4. Лежа на животе, руки вытянуть вперед (большие пальцы сцеплены), ноги вытянуть и немного поднять, несколько повернуты стопы внутрь (пятки на расстоянии 15—20 см друг от друга, большие пальцы ног почти соприкасаются). Попеременные движения ногами вверх — вниз.

5. То же, на скамейке.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты, движения выполняются не от бедра, а от колена.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками. При выполнении упражнений в воде занимающийся ощущает сопротивление воды, за счет чего и происходит сгибание и разгибание ноги в коленных суставах.

В воде:

1. Упор лежа на предплечьях на мелком месте лицом к берегу, ноги вытянуть, чтобы таз и пятки оказались на поверхности воды. Попеременные движения ногами, как в способе кроль на груди, работая ногами так, чтобы вода позади бурлила и пенилась.



Рис. 13.

2. То же, на более глубоком месте с упором на прямые руки.

3. Лечь грудью на воду (на мелком месте лицом к берегу). Упереться руками о дно так, что-



бы таз и пятки показались на поверхности воды. Попеременные движения ногами, как в способе кроль на груди. На счет 1—2 голову приподнять лицом вперед — вдох, на счет 3—6 — опустить лицо в воду — выдох (рис. 14).

Рис. 14.

4. Лежа на спине, уперевшись руками в дно или бортик, уперевшись руками на ширине плеч за оградительную жердь или другой предмет, оперевшись верхней частью спины о стенку, — движения ногами кролем на спине.

5. Стоя на дне, руки прижать к бедрам, медленно прогибаясь в пояснице и сгибая ноги, приблизить туловище к воде. Оттолкнувшись ногами, скользнуть на спине с последующим выполнением движений ногами.

6. Стоя на дне, поднять руки вверх, повернуть ладони вперед, большие пальцы соединить. Лечь спиной на воду, прижать подбородок к груди, слегка прогнуться и выполнять движения ногами кролем.

7. Наклониться, положить руки на плавательную доску (жест, резиновый надувной круг и др.), оттолкнуться, скользить, выполняя ногами движения кролем на груди.

8. Предыдущее упражнение, но кролем на спине (доска под головой или на животе).

9. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различными положениями рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием — сначала произвольным, потом с выдохами в воду.

10. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различными положениями рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: сгибание в тазобедренных суставах и опускание таза вниз, в результате чего занимающийся сидит, а не лежит на воде; сильное сгибание ног в коленных суставах; на поверхности воды нет пенного следа от движений стоп.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Разучивая движения ногами кролем на спине, не следует допускать сильного сгибания в тазобедренных суставах и подтягивания коленей к животу. Для увеличения площади опоры стопы слегка поворачиваются во внутрь, и во время движения вверх надо стремиться выбрасывать воду стопой на поверхность. Ноги

работают в основном за счет мышц бедра, сгибание в коленных суставах незначительное. Основное внимание обращают на плавность и эластичность движений стопы (напоминают движение ласт или рыбьего хвоста). Голова лежит затылком в воде, а подбородок слегка прижат к груди. Плавающий должен видеть, как стопы его ног вспенивают воду.

Упражнения для изучения движений рук, дыхания и согласования движений.

На суше:

1. Стоя в полунаклоне, опираться одной рукой о колено, а вторую вытянуть вперед в положение начала гребка. Разучить движение одной рукой на четыре счета: 1 — вытянутую руку вперед, немного сгибая в локте, провести до отвесного положения, имитируя гребок; 2 — прижав плечо к туловищу и сильно сгибая в локте, вывести кисть вперед; 3 — движение вперед в исходное положение; 4 — закончить движение и подготовиться к началу следующего «гребка».

2. То же, другой рукой.

3. Стоя в полунаклоне, правую руку вытянуть вперед, левую, согнутую в локте, подвести кистью к левой стороне груди (кисти обращены ладонями вниз). Из этого положения правая рука (вытянутая вперед) начинает делать «гребок» вниз — назад — до отвесного положения. Левая рука в это время постепенно выпрямляется вперед. Закончив «гребок», правая рука подводится кистью к груди, а левая, выпрямившись, начинает «гребок». При попеременных одинаковых «гребковых» движениях координируется работа рук.

4. То же, в положении лежа на скамейке.

5. То же, с одновременным выполнением движений руками в сочетании с дыханием продвигаться вперед мелкими шагами: по три шага на гребок рукой.

6. Стоя, правая рука выпрямлена вверх, ладонь повернута наружу, левая опущена, ладонь у бедра. Имитация «гребка» правой рукой, как при плавании кролем на спине (круговое движение рукой назад — вниз — вперед — вверх).

7. То же, поменять положение рук.

8. Поочередные круговые движения правой и левой рукой назад («мельница»).

9. Лежа на спине, руки вытянуты ладонями наружу. Выполнить «гребок» через стороны до бедра (при этом захватить как можно больше песка). В конце гребка повернуть руки ладонями книзу, как будто отталкиваясь от песка.

10. То же, с одновременными движениями руками выполнять попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

11. То же, с попеременными движениями руками (когда одна рука закончила «гребок», другая вытянута вперед) и ногами, как при плавании кролем.

12. Лежа на скамейке на спине, руки вытянуть за голову. Выполнять имитационные движения руками при плавании кролем на воде.

Характерные ошибки:

1. Положение рук: раскачивание плечей; во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано «вынимается из воды»; вдох не совпадает с концом «гребка».

2. Методические указания. Руки должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечи; «гребти» прямой рукой под себя к противоположной ноге; заканчивать «гребок» у бедра. Вдох выполняется только в момент конца «гребка», когда рука находится у бедра. В начале для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого дать указание в конце «гребка» коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении.

В воде:

1. Стоя на дне, наклониться вперед с опорой левой руки на левое колено, правая — вытянута вперед, лицо опущено в воду. Сделать продолжительный выдох, повернув лицо в левую сторону так, чтобы рот оказался выше поверхности воды. Выполнить быстрый вдох, повернуть лицо опять в воду и сделать вновь продолжительный выдох.

2. То же, с поворотом головы для вдоха в правую сторону.

3. Наклон вперед, работать руками попеременно и непрерывно: когда одна рука заканчивает гребок, другая его начинает. Гребок выполнять согнутой рукой в локте в направлении спереди назад и заканчивать с выпрямлением руки. Вначале из воды выходит локоть, затем предплечье и кисть. Вдох выполнять в конце гребка.

4. Продвижение вперед в наклоне (глубина воды по плечи), помогая себе попеременными движениями рук. На три гребка от поверхности воды до бедра делает одна рука, на следующие три — другая (рис. 15).

5. Присесть, вытянуть руки вперед и положить их на воду. Сделать вдох, лечь на воду, опустить лицо, оттолкнуться ногами от дна, проскользнуть 1—2 м, начать движение



Рис. 15.

одной, а затем другой рукой, выполняя попеременные гребковые движения с задержкой дыхания. Встать на дно, когда появится потребность произвести вдох.

6. Зайти в воду по грудь, повернуться лицом к берегу, оттолкнуться от дна ногами и скользить, задержав дыхание. Начать движения ногами, сделать 2—4 гребка руками, не поднимая лица над водой. Скоординировать работу рук и ног так, чтобы на 2—3 удара ног выполнялся гребок одной рукой.

7. Скольжение, вытянув левую руку вперед, затем выполнить гребок правой рукой в сочетании с дыханием кролем на груди.

8. То же, работая левой рукой, правая вытянута вперед.

9. Скольжение с движением ногами, затем руками в сочетании с дыханием (попытаться проплыть несколько метров кролем на груди с координацией движений и дыхания).

10. Скольжение на спине с прижатыми к бедрам руками, с замедлением скольжения выполнить подряд 3—5 гребков левой рукой с одновременными движениями ногами кролем.

11. То же, гребком правой рукой.

12. То же, с поочередными движениями руками.

13. Скольжение на спине. Левую руку вытянуть вверх, правую оставить у бедра. Начать движения ногами. Выполнить гребок левой рукой, вынув ее из воды, пронести в исходное положение, затем выполнить гребок правой рукой.

14. Скольжение на спине. Движение ногами с переменной работой рук. Дыхание согласовывается с движением одной руки. В конце движения левой руки в воздухе сделать вдох, в конце гребка и во время выдоха этой же руки из воды — акцентированный выдох.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: неритмичные гребковые движения руками (одна рука делает длинный, другая — укороченный гребок); не сомкнуты пальцы и вместе с ладонью не напоминают лопасть весла; при выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Гребок в направлении вниз — назад делается с нажимом, отбрасывая воду, захваченную ладонью, назад. При проносе руки над водой мышцы должны быть расслаблены, рука слегка согнута в локтевом суставе и вкладывается в воду напротив одноименного плечевого сустава. При гребке пальцы рук сомкнуты и немного согнуты. В момент окончания гребка голову для вдоха надо поворачивать, а не поднимать. В плавании на спине необходимо следить за тем, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгиба-

на при его завершении. Обратить внимание на то, чтобы движения ногами вниз выполнялись без особого усилия, вверх — энергичные, пружинящие, при этом ноги в коленном суставе должны выпрямляться. Во время попеременных движений ног мышцы и связки в голеностопных суставах — хорошо расслаблены.

Брасс

Упражнения для изучения движений ног и дыхания,

На суше:

1. Стойка на коленях. Колени шире плечей, голеностопные суставы согнуты до отказа, носки разведены в стороны, стопы касаются пола внутренней поверхностью. Расстояние между стопами немного больше расстояния между коленами. Руки отвести назад в стороны и опереться пальцами о пол. Сесть так, чтобы ягодицы коснулись пола (или хотя бы приблизились к нему). Встать, начиная это движение с выпрямления в тазобедренных суставах. Если гибкость в суставах ног недостаточна для того, чтобы сесть на пол, то опустившись в седе насколько возможно и упираясь руками в пол, слегка приподниматься и затем опускаться вниз, расслабляя все мышцы. Опора руками позволяет дозировать величину нагрузки на суставы ног и избегать болевых ощущений.

2. Сед на краю скамейки с упором рук сзади, ноги с выпрямленными носками вытянуть вперед. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, подтянуть пятки к тазу, носки взять на себя и в стороны — подготовительное движение. Толчок назад в исходное положение (энергично разогнуть ноги в стороны — назад — внутрь и соединить) — рабочее движение (рис. 16).

3. То же, в положении лежа на скамейке с упором рук впереди.

Характерные ошибки: недостаточное разведение коленей в стороны; излишнее подтягивание ног к животу; во время толчка ногами носки не развернуты в стороны; излишнее подтягивание ног к животу; во время толчка ногами носки не развернуты в стороны; смыкание ног не единым слитным движением, а отдельно — сначала выпрямление, затем соединение.

Методические указания. При подтягивании ног колени разводить в стороны; перед толчком фиксировать положение носки в стороны; толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять



Рис. 16.

длительную паузу, напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра.

В воде:

1. Сидя на дне (глубина воды — 30—40 см), ноги вытянуты, туловище слегка наклонено назад с упором рук сзади. Выполнить упражнение, аналогичное упражнению 2 на суше.

2. Выполнить упражнение, аналогичное упражнению 3 на суше, опираясь руками о дно.

3. Толчком скольжение на груди (руки вытянуты впереди, голова между руками, лицо в воде), выполнить несколько энергичных, в более ускоренном темпе с относительно укороченной амплитудой, гребков ногами брассом.

4. Руки на плавательной доске (мяч, резиновый надувной круг и др.), оттолкнуться от дна, и как бы подхватывая в скольжении скорость от толчка, выполнять движения брассом, каждый раз стараясь преодолеть все большее расстояние. Голова приподнята над водой, дыхание произвольное.

5. То же, в сочетании с дыханием. Вдох начинается после того, как ноги закончили толчкообразный гребок и заканчивается к середине подготовительного движения ногами. Выдох начинается после небольшой паузы (с задержкой дыхания), во время которой ноги занимают исходное положение перед гребком и совпадает с рабочим движением ног.

6. То же, с опусканием головы лицом вниз в воду между руками во время выдоха.

Характерные ошибки: во время паузы тонут ноги; подтягивание и толчок ногами делаются с одинаковой скоростью; после толчка ноги не соединяются вместе.

Методические указания. При выполнении упражнения в плавании с помощью одних ног способом брасс нужно следить за симметричностью движения, подготовительное движение выполнять медленно, а гребок ногами

энергично, с нарастающим к концу ускорением. Обратит особое внимание на то, чтобы не было остановки (задержки) между подтягиванием (подготовительное движение) и гребком (рабочее движение).

Упражнения для изучения движений рук, дыхания и согласования движений.

На суше:

1. Стоя, наклониться с вытянутыми руками вперед, руки на ширине плеч, голова приподнята. Развести руки в стороны—вниз, с постепенным разворачиванием ладоней наружу широко открыв рот, сделать глубокий вдох и закрыть рот. Согнув руки в локтевых суставах, привести ладони к груди, задержав при этом дыхание. Одновременно с выпрямлением рук вперед сделать резкий выдох через округленный рот и через нос.

2. То же, одновременно с выполнением движений руками в сочетании с дыханием продвигаться вперед мелкими шагами.

В воде:

1. Стоя на дне (глубина воды по пояс), наклониться с вытянутыми руками вперед, руки на ширине плеч, голова опущена в воду. Слегка согнутые в лучезапястных суставах руки с ладонями, обращенными наружу, развести в стороны—вниз, приподымая голову до уровня нижней губы—сделать вдох и задержать дыхание. Продолжая движение, согнуть руки в локтевых суставах, голову опустить в воду. Ладони обращены к туловищу и находятся под грудью, кисти рук сближаются. Затем руки разогнуть в локтевых и плечевых суставах вверх—вперед и выпрямить с одновременным выдохом в воду. В конце движения кисти соединить и повернуть ладонями вниз (рис. 17).

2. То же, одновременно с выполнением движений руками в сочетании с дыханием продвигаться вперед мелкими шагами.

3. Оттолкнуться, скользить на груди (руки вытянуты вперед, голову между руками). Выполнять согласование

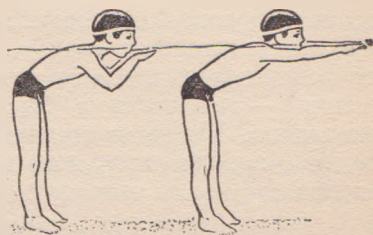
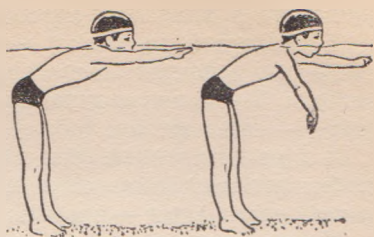


Рис. 17.

движений в плавании способом брасс с полной координацией движений на счет: 1 — гребок руками, вдох; 2 — сгибание рук в локтевых суставах и подтягивание ног, начало выдоха; 3 — вытягивание рук вперед, толчок ногами, выдох; 4 — скольжение.

Характерные ошибки: остановка рук в конце гребка в положении локти в стороны; отсутствие паузы во время скольжения — в момент, когда руки вытянуты вперед.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за тем, чтобы движения выполнялись с соответствующей скоростью: выпрямление рук и подтягивание ног (подготовительные движения) — медленно и легко, разведение рук и толчок ногами (гребковые, рабочие движения) — энергично и быстро, а смыкание ног — очень энергично. После окончания движения вытянутые ноги в течение продолжительного времени остаются неподвижными, а в это время тело скользит по поверхности воды.

Старты и повороты

Заканчивается начальное обучение плаванию освоением стартового прыжка и поворотов. Умение делать стартовый прыжок прибавит уверенности. Оно позволит правильно входить прыжком в воду, поможет сдать нормы комплекса ГТО, принять участие в первых соревнованиях по плаванию.

Упражнения для изучения старта из воды.

В воде:

1. Стоя на мелком месте, вытянуть и соединить руки над головой. Присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, проскользить на спине несколько метров.

2. То же, в момент скольжения выполнить движения ногами кролем.

3. Взяться руками за поручни или за желоб для слива воды, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, колени приблизить к подбородку, ступнями упереться в бортик бассейна так, чтобы пальцы находились под самой поверхностью воды. Голову отвести назад и положить затылок на воду. Сделать вдох, отпустить руки и пронести их через верх вперед. Одновременно оттолкнуться от бортика ногами и проскользить, выполняя сначала несколько движений ногами, а затем руками.

4. То же, в момент толчка прогнуться в поясничном отделе позвоночного столба и закинуть назад руки. Скользить, работая ногами, а всплыв на поверхность, начать движения руками.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Методические указания. Глубина воды при обучении старту из воды должна быть не менее 100—120 см. Чтобы избежать «шлепания» спиной о воду надо во время полета хорошо прогнуться, запрокинуть голову назад, словно проводя взглядом кисти рук, выполняющих мах; тело напрягается от кончиков пальцев рук до носков ног. Нельзя заныривать глубоко после стартового прыжка (как только тело войдет в воду, сразу же надо подтянуть подбородок к груди, согнуть немного кисти рук пальцами вверх и направить тело к поверхности).

Упражнения для изучения старта с тумбочки.

На суше:

1. Принять обтекаемое положение тела для скольжения в воде после старта и поворотов: поднять руки вверх, соединить их, положив кисти одна на другую; голова помещена между руками, прижав подбородок к груди (спина ровная, без прогиба); подняться на носки и вытянуться вверх.

2. Положение тела, как в предыдущем упражнении. Наклониться вперед — вниз, не сгибая ноги в коленях. Перенести центр тяжести тела вперед и медленно падать вниз — вперед (не отталкиваясь ногами) до опоры кистями рук.

3. Принять исходное положение для старта. По команде «Марш!» потерять равновесие и как можно быстрее присесть и упереться в пол руками.

4. Принять исходное положение для старта. По команде «Марш!» согнуть ноги, присесть, выпрыгнуть вверх и в полете вытянуться.

В воде:

1. Стать на борт бассейна лицом к воде так, чтобы пальцы ног заходили за передний его край. Прижать руки к туловищу, слегка присесть и войти в воду вниз ногами. В полете тело должно быть вытянуто, руки прижаты к бедрам, ноги вытянуты, носки ног оттянуты вниз, плечи слегка отведены назад, грудь развернута, взгляд устремлен вперед. При погружении согнуть ноги в коленях, чтобы уменьшить скорость погружения. Затем сделать сильный гребок руками и ногами, что поможет всплыть на поверхность.

2. То же, со стартовой тумбочки или бортика бассейна высотой 80—100 см.

3. Сесть на низкий борт бассейна, поставив ноги на сливной желоб, наклониться вперед, руки вытянуть над головой. Постепенно, теряя равновесие, упасть вперед, руками и головой войти в воду, почти не отталкиваясь ногами. Голову держать опущенной вниз, прижимая подбородок к

грудь. В момент входа в воду выпрямиться и проскользнуть под водой на небольшой глубине так, чтобы к концу скольжения всплыть к поверхности воды.

4. То же, с полного приседа на бортике.

5. То же, стоя на бортике (ноги в коленях не сгибать).

6. Упражнения 3—5 повторить со стартовой тумбочки.

7. Стать на край стартовой тумбочки так, чтобы пальцы ног заходили за него. Ноги ставятся примерно на ширину стопы и слегка согнуты в коленях. Руки опущены вниз — назад. По стартовому сигналу послать руки вперед, начать падение вперед — вниз. Одновременно оттолкнуться ногами и переходить в полет в направлении, горизонтальном к поверхности воды. В полете выпрямиться, опустить голову между руками и не прогибаться. Вдох — во время прыжка, в конце скольжения начинается длинный и энергичный выдох ртом и носом.

Методические указания. Разучивать и совершенствовать стартовый прыжок с тумбочки можно только на занятиях с преподавателем, в специально оборудованном бассейне, где глубина воды около места старта не менее 180 см. При изучении стартового прыжка необходимо соблюдать последовательность в освоении подготовительных упражнений. Несоблюдение этого правила может привести к болезненным ударам о поверхность воды и даже ушибам. Необходимо помнить, что прыжок вниз головой, несмотря на кажущуюся простоту, для некоторых начинающих пловцов нередко оказывается труднопреодолимым препятствием.

В начале обучения надо сосредоточиться на правильном входе в воду, а на силу отталкивания пока не обращать внимания. В воду нужно входить под небольшим углом (врезаться в ее поверхность) вытянутым и напряженным телом, вызвав как можно меньше брызг. Правильный вход в воду обеспечивает хорошее скольжение и быстрое всплытие.

Упражнения для изучения поворота. Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 15—20 и более метров, следует начинать изучение техники поворотов. При начальном обучении плаванию обычно осваивают поворот «маятником» (при плавании кролем на груди), простые учебные повороты при плавании на спине и брассом.

Сначала изучают отдельные элементы техники поворота: подплывание к стенке бассейна; касание рукой стенки; группировка и начало поворота; исходное положение перед отталкиванием от стенки и толчок; подплывание к стенке, группировка, выполнение поворота и выход в исходное по-

скольжение для толчка; толчок — скольжение и первые плавающие движения. В дальнейшем эти элементы соединяют и пловец выполняет поворот в целом.

Поворот «маятником»:

1. Стать на мелком месте в 1 м от поворотного щита, наклонить туловище вперед и положить правую руку на стенку на уровне воды так, чтобы ладонь располагалась против лица, на 10—15 см над водой. Надавить на стенку ладонью и начать поворот влево. Пронести правую руку над водой и опустить ее почти прямой. То же левой рукой.

2. Стать спиной к стенке на расстоянии 15—20 см от нее. Руки опущены вниз. Одну ногу поставить подошвой на стенку так, чтобы пятка оказалась на глубине 20—30 см. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опуститься вниз, руки вытянуты, голова между руками, туловище горизонтально. Во время движения поставить на стенку вторую ногу. Когда тело будет находиться в горизонтальном положении, выполнить толчок — скольжение.

3. Стать лицом к стенке в 4—6 м от нее. Нагнуться вперед, идти к стенке, имитируя работу руками. Положить ладонь на стенку и выполнить поворот.

4. Стать лицом к стенке на расстоянии 6—8 м от нее. Оттолкнуться от дна, подплывая кролем к стенке, положить на нее ладонь той руки, которая окажется впереди.

5. То же, при касании ладонью стенки сгруппироваться, слегка оттолкнуться рукой от стенки, повернуться, пронести руку над водой, положить ее на воду, оттолкнуться ногами и скользить.

6. То же, перед касанием рукой стенки сделать выдох, во время поворота вдох.

7. Выполнить поворот в целом, подплывая к стенке с расстояния 10—12 м и проплыть после этого 8—10 м.

Методические указания. При освоении поворота «маятником» необходимо помнить, что поворот на груди до отталкивания от стенки несколько увеличивает общее время выполнения всего поворота, а отталкивание одновременно с движением руки над водой, которая разрезает воду, резко снижает скорость скольжения. Поэтому необходимо обращать внимание на то, чтобы ноги сохранили согнутое положение во время движения руки над водой и толчок начинался только через мгновение после соединения рук вместе.

Поворот на спине:

1. Стать лицом к стенке на расстоянии 30—40 см, руки опущены вдоль туловища. Поставить подошву одной из ног на стенку так, чтобы пальцы ног оказались на 20—30 см под

водой. Ставя ступню второй ноги на стенку параллельно первой, опуститься под воду, отклонить туловище назад. Лечь спиной на воду, сильно оттолкнувшись ногами, скользить.

2. То же, но перед тем как опуститься под воду, согнуть руки в локтях, а под водой перед отталкиванием ногами выпрямить их в направлении толчка.

3. Стать спиной к стенке, повернуться к ней лицом и выполнить упражнение 2.

4. Подплыть к стенке. Положить на нее ладонь той руки, которая в этот момент будет впереди примерно против противоположного плеча и на 10—15 см над водой. В этот момент начинают группироваться, опуская таз вниз и прижимая колени к груди (будто сидя в воде). К окончанию того движения слегка надавливают ладонью на стенку и начинают поворот.

5. Выполнить поворот в целом, подплывая к стенке с расстояния 10—12 м и продолжить плавание на спине.

Методические указания. При выполнении поворотов необходимо стремиться к точному приближению руки к стенке бассейна, быстрому вращению тела в положении плотной группировки, сильному толчку ногами, неглубокого скольжения и своевременного выхода на поверхность воды.

Поворот брассом:

1. Стать лицом к стенке в 4—6 м от нее. Наклониться вперед, идти к стенке, имитируя движения рук в брассе, коснуться ее одновременно ладонями. Медленно приближаясь к стене грудью, оставить одну руку на стене и повернуться в сторону другой руки, поставить одну ступню на стенку. Соединить обе руки и опустить между ними голову. Встать.

2. То же, после поворота опуститься под воду и оттолкнуться.

3. То же, перед касанием руками стенки сделать выдох, во время поворота — вдох.

4. Выполнить поворот в целом, подплывая к стенке с расстояния 10—12 м и продолжить плавательные движения брассом.

Методические указания. Важно уверенно выполнить вращение, сделать глубокий вдох и, погрузившись под воду, стать в удобное для отталкивания положение. Только после этого оттолкнуться, скользить и начать плавательные движения руками, а затем ногами. При этом необходимо обращать внимание на то, что нужно начать скользить и всплывать одновременно. Во второй половине

скольжения начинается выдох, важно, чтобы к тому моменту, когда лицо начнет показываться над поверхностью воды, он еще продолжался. Это предотвратит попадание воды в рот и нос.

Примечание: в условиях открытого водоема повороты не разучиваются.

ПЛАВАНИЕ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО

Программой и нормативной основой физического воспитания в нашей стране является физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», который охватывает возрастные категории населения от 7 до 60 лет. Плавание входит как обязательный норматив во все шесть ступеней комплекса.

Начальная ступень «К стартам готов» (7—9 лет). Для мальчиков и девочек на серебряный значок надо проплыть 12 м без учета времени, на золотой значок — 25 м, также без учета времени.

I ступень «Смелые и ловкие». Для мальчиков и девочек 10—11 лет на серебряный значок — 25 м без учета времени. На золотой значок 50 м: для мальчиков — за 1 мин 20 с, для девочек — за 1 мин 30 с.

Для мальчиков и девочек 12—13 лет на серебряный значок — 50 м без учета времени. На золотой значок 50 м: для мальчиков — за 1 мин 5 с, для девочек — за 1 мин 15 с.

II ступень «Спортивная смена» (14—15 лет). На серебряный значок: для мальчиков — 50 м за 1 мин 00 с, или 100 м без учета времени; для девочек — 50 м за 1 мин 10 с, или 50 м без учета времени. На золотой значок 50 м: для мальчиков — за 50 с, для девочек — за 1 мин 00 с.

III ступень «Сила и мужество» (16—18 лет). На серебряный значок: для юношей — 100 м за 2 мин 00 с, или 200 м без учета времени, для девушек — 100 м за 2 мин 15 с. На золотой значок 100 м: для юношей — за 1 мин 45 с, для девушек — за 2 мин 00 с.

IV ступень «Физическое совершенство». Для мужчин и женщин 19—28 лет. На серебряный значок: для мужчин — 100 м за 2 мин 5 с, для 200 м без учета времени, для женщин — 100 м за 2 мин 20 с, или 150 м без учета времени. На золотой значок: для мужчин — 100 м за 1 мин 50 с, для женщин — 100 м за 2 мин 00 с.

Для мужчин 29—39 лет и женщин 29—34 года. На серебряный значок: для мужчин — 100 м за 2 мин 15 с, или 150 м без учета времени, для женщин — 100 м за 2 мин 30 с, или 100 м без учета времени. На золотой значок: для мужчин — 100 м за 2 мин 5 с, для женщин — 100 м за 2 мин 20 с.

V ступень «Бодрость и здоровье». Для получения золотого значка: для мужчин 40—49 лет и женщин 35—44 года — 100 м без учета времени, а для мужчин 50—60 лет и женщин 45—55 лет — 50 м без учета времени.

ОСВОЕНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ НОРМЫ ГТО

Когда занимающиеся научились выполнять гребковые движения руками и ногами, попробовали плыть кролем на груди и на спине или брассом, им нужно помочь выбрать тот способ плавания, который у них получается лучше всего. Ошибки, допущенные при начальном обучении технике плавания, необходимо исправлять сразу. Лучше потратить немного времени на первых занятиях. Когда ошибки превращаются в твердо закрепившийся двигательный навык, над их исправлением приходится работать продолжительное время.

При начальном обучении плаванию кролем наблюдается излишняя торопливость, неумение расслабить мышцы рук в момент проноса по воздуху, поверхностный или неполный выдох, нарушение горизонтального положения тела, сокращение амплитуды гребка, преждевременное его завершение и др. Согласование движений рук и ног дается обучающимся сравнительно легко, пока они плывут без дыхания. Поэтому нужно вначале применять плавание с задержкой дыхания (4—6 м). Основная трудность возникает при освоении общего согласования движений рук, ног, дыхания, особенно при обучении способу плавания кроль на груди. Обязательно отрабатывается правильное согласование движений рук и дыхания на суше, включать аналогичные упражнения не только в разминку на берегу, но и в утреннюю специализированную зарядку, в домашнее задание.

Занимающиеся близки к цели начального обучения — умению проплыть 25 или 50 м спортивным способом. Для этого потребуется еще примерно 8—10 занятий, в которые включаются повторное проплавание 10—12—15 м с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений с небольшими интервалами отдыха между ними. Лучше всего использовать при начальной тренировке те элементы техники, которыми обучающиеся овладели более прочно.

Между повторениями во время отдыха необходимо выполнять 15—20 выдохов в воду, что способствует урежению пульса, расслаблению мышц, восстановлению ритма дыхания.

Объем плавания постепенно увеличивают до 400—600 м (суммарное за одно занятие расстояние), также постепенно удлиняют проплываемые отрезки от 10—15 м до 40—50 м.

Чтобы научиться проплывать без остановки 100 и боль-

ше метров, возможно, потребуется не 18—20 занятий, а больше. Но если на протяжении лета программа начального обучения плаванию полностью не выполнена, не стоит унывать — со временем успех обязательно придет. Главное достигнуто — вы приучились к регулярным занятиям физическими упражнениями на суше и в воде.

ПЛАВАНИЕ В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Физическая культура и спорт занимают ведущее место в оздоровительной и воспитательной работе с детьми в пионерском лагере. Здесь школьники приобретают навык в ежедневном выполнении утренней гимнастики, закрепляют и совершенствуют навыки в беге, прыжках, метаниях, спортивных и подвижных играх, обучаются плаванию, готовятся к сдаче норм ГТО, знакомятся с основными сведениями по сигнализации, ориентированию на местности и правилами поведения в походе.

Инструкторы по физической культуре и по плаванию и старший вожатый до приезда первой смены проводят подготовительную работу: выбирают и оборудуют места для обучения плаванию и купания, составляют маршруты туристских походов и прогулок, оборудуют площадки для проведения подвижных и спортивных игр, утренней гимнастики, гимнастический городок, беговую дорожку, места для прыжков и метаний, приобретают необходимый спортивный инвентарь и др.

Физкультурная работа в лагере начинается с момента приезда детей. Инструктор знакомится с ними, выясняет их физическую подготовку и, в частности, умение плавать, желание заниматься спортом и др. С учетом физической подготовки школьников и их интересов, а также в зависимости от имеющихся условий в лагере, создаются группы, команды по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, плавание и др.).

Содержание физкультурной работы в лагере составляют: а) ежедневная утренняя гимнастика; б) звеньевые и отрядные занятия по физкультуре и туризму, походы и игры на местности; в) учебно-тренировочные занятия групп и команд по плаванию, легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм; г) соревнования в звеньях и отрядах; д) общелагерные спортивные мероприятия — праздник открытия лагеря, соревнования по видам спорта, спартакиада, праздник «Нептуна» и др.

Утренняя гимнастика в пионерском лагере проводится поотрядно вожатыми отрядов под общим

руководством инструктора по физической культуре. Для каждой возрастной группы подбираются несложные, легкие запоминающиеся специальные комплексы упражнений. Через каждые 7—10 дней комплексы упражнений заменяются новыми. Утренняя гимнастика проводится ежедневно сразу после подъема (с 7.05 до 7.20 мин). При ненастной погоде гимнастика не отменяется, а переносится в помещение или на террасу.

Звеньевые и отрядные занятия по физическому воспитанию, походы и игры на местности организуются в первые дни. Эти занятия проводятся регулярно, не менее трех раз в неделю в течение всего лагерного периода, обеспечив тем самым достаточную подготовку школьников к соревнованиям по видам спорта, а также к участию в общелагерной спартакиаде.

На звеньевых сборах и занятиях осуществляется также подготовка школьников к общеотрядным походам и играм на местности. При этом изучаются строевые упражнения (построения и перестроения), занимаются ходьбой, бегом, прыжками, лазанием и перелазанием, упражнении в равновесии, поднимании и переноске грузов, учатся чтению карт, ориентированию на местности, сигнализации, устройству шалашей, разведению костра. Кроме детального изучения содержания и правил игры всеми ее участниками. в звеньях предварительно устраиваются игры, аналогичные общеотрядным, но более упрощенные. Звеньевые и отрядные занятия по физкультуре и спорту обычно проводятся в утренние часы.

Туризм. Инструктор физкультуры после ознакомления с местностью, достопримечательностями района расположения лагеря намечает маршруты походов, наносит их на карту, устанавливает сроки проведения и вырабатывает рациональные режимы. Педагогический совет лагеря утверждает участников похода после прохождения ими медицинского осмотра. В походе обязательно принимают участие инструктор физкультуры, воспитатели и медицинский персонал.

Для организации похода необходимо: определить его цель; собрать сведения о месте, которое предполагается посетить и разведать маршрут; подобрать группы участников похода, разработать календарный план похода, обсудить его с участниками и распределить среди них обязанности; изготовить или приспособить снаряжение; подготовить продукты и научить детей готовить пищу; ознакомить детей с методами оказания неотложной медицинской помощи; ознакомить детей с порядком сбора мате-

риалов для составления ботанических, геологических и других коллекций.

После похода собранные материалы следует обобщить: организовать выставку, описать впечатления и сохранить все это в материалах лагеря.

П л а в а н и е. Занятия по обучению плаванию в пионерских лагерях предусмотрены режимом дня лагеря и проводятся в обязательном порядке.

В зависимости от распорядка дня инструктор составляет расписание занятий по плаванию, которое вывешивается на «Доске объявлений». Там же вывешиваются учебные плакаты по технике плавания, методике обучения, правилам безопасности, приемам оказания помощи тонущему, график движения отрядов от лагеря к месту занятий с указанием места расположения отрядов на берегу для проведения подготовительной части урока.

С учетом плавательной подготовки школьников в лагере создаются группы: неумеющих плавать; самоучек, плавающих слабо; плавающих относительно хорошо, но не владеющих техникой спортивных способов плавания; пловцов владеющих техникой спортивного плавания. При распределении детей по группам в соответствии с их подготовкой в плавании следует по возможности сохранить общую организационную структуру, не смешивать в одну группу детей из разных отрядов.

Занятия проводятся с большим количеством детей. Одновременно занимаются несколько групп. Для этого нужно иметь физкультурный актив из вожатых и старших пионеров, хорошо умеющих плавать. Для них организуются: тренировка в плавании и освоении приемов спасания утопающих; воспитание навыков в умении показывать упражнения и исправлять ошибки. Занятия с активом проводятся в 6.30—7.00 утра или во время послеобеденного отдыха пионеров. Занятия плаванием — с 10 до 12.30 и с 17.00 до 18.30.

Обучение в лагере проводится по программе, которая рассчитана на 12 уроков для не умеющих плавать и 12 уроков для умеющих плавать. При этом ставятся задачи: для не умеющих плавать детей — освоение в воде и овладение умением держаться на воде; для умеющих плавать — ознакомление с техникой плавания кролем на груди и на спине, брассом и подготовка их к сдаче норм комплекса ГТО по плаванию.

При выборе места занятий следует учитывать его удаленность от места проживания занимающихся и удобство подхода к нему. На естественных водоемах (река с тече-

нием воды 0,5—0,8 м/с, озеро, пруд) место для обучения плаванию лучше всего выбрать у пологого песчаного берега, обращенного на юго-запад или запад и постепенно понижающимся к середине реки дном. Дно должно быть ровным, без ям, коряг, остатков свай, валунов, водорослей и тины, стекла, проволоки и других посторонних предметов, которые могут стать причиной травм. Глубина водоема, отведенного для купания и обучения плаванию не должна превышать 0,7 м (для ребят старшего возраста не более 1,2 м).

Место для обучения плаванию желательно выбрать так, чтобы лес или кустарники защищали его от ветра, а на берегу было подходящее сухое место для проведения подготовительных упражнений и игр.

Территорию на суше огораживают штакетником, а водный участок обносят поплавками или хорошо обструганными жердями диаметром 3—4 см, которые крепятся на колья, вбитые в дно на расстоянии не более 3 м друг от друга. Строятся сходни с перилами, навесы, раздевалки (длина скамьи не менее 0,75 м, ширина — 0,5 м), туалеты. Прокладывают сток для дождевой воды, ставят баки с кипяченой водой. На акватории линию заплыва ограждают буйками, расположенными в 25 м друг от друга. На берегу на расстоянии 3 м от уреза воды через каждые 25 м ставят щиты со спасательными средствами, устанавливают доску с указанием температуры воды и воздуха и по возможности радиофицируют место занятий.

Безопасность детей на воде в пионерском лагере зависит прежде всего от внимания и заботы взрослых. Поэтому вожатые и воспитатели, физрук и инструктор по плаванию обязаны постоянно разъяснять ребятам правила поведения на воде. Кроме того, для ребят младшего возраста, не умеющих плавать, оборудуется детский бассейн («лягушатник») размером 8×4 м, глубиной 80—100 см. Он имеет решетчатые стенки и дно из обструганных, плотно прилегающих друг к другу, досок. Внутри «лягушатника» по периметру идут поручни из тонких жердей диаметром 2 см.

У водоема, отведенного для плавания, организуют спасательный пост. Он выставляется организацией, в ведении которой находится данный пионерский лагерь. Пост должен иметь лодку, 3—4 спасательных круга, концы Аляксандрова, аптечку. На посту дежурят 2—3 человека, обученные приемам спасения утопающих и правилам пользования спасательными средствами. Для дежурства во время купания и катания на лодках создается группа спа-

сателей, которая объединяет ребят старшего возраста, умеющих плавать, нырять и оказывать помощь утопающим.

Перед началом купания или обучения плаванию медицинский работник проверяет температуру воды (она должна быть не ниже 21 °С, а для ребят от 10 лет и старше — не ниже 18 °С при условии безветренной погоды при температуре воздуха на 4—6 °С выше температуры воды). Проверяют исправность спасательного инвентаря, на шитах развешиваются спасательные круги, концы Александрова, спасатели на шлюпке выходят на 2—3 м за линию заплыва. Инструктор по плаванию (пионервожатый, воспитатель) разбивает отряд на группы по 10—12 человек, составляет список ребят и делает переключку. Кроме того, он напоминает правила поведения на воде и предупреждает, что за ложные крики «Помогите!», «Тону!», заплыв за зону купания, ныряние виновные будут лишены купания.

В пионерских лагерях на учебных и секционных занятиях проводится подготовка ребят к сдаче норм комплекса ГТО. Дважды на каждой смене проводятся соревнования по плаванию (в середине и перед окончанием смены) и водные праздники. По итогам соревнований определяются лучший отряд и сильнейшие пловцы лагеря в разных способах плавания и на разных дистанциях. После соревнований проводятся показательные заплывы спортивными способами, с транспортировкой «утопающих», с игрой в мяч, развлечениями на воде. Среди водных праздников особой популярностью у детей пользуется праздник «Нептун». Соревнования и праздники вызывают большой интерес у ребят и помогают повышать эффективность процесса обучения плаванию и сдаче нормативов комплекса ГТО по этому виду спорта.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Купайся только в местах, специально для этого отведенных. Купание в непроверенном водоеме может привести к травме, несчастью, гибели.

2. Купайся не чаще двух раз в день. Продолжительность купания от 5—10 до 20—25 мин.

3. Не купайся при недомогании, после недавно перенесенного заболевания, продолжительного бега, игры, быстрой ходьбы.

4. При первых признаках переохлаждения (дрожь, озноб, слабость) немедленно выйди из воды, надень сухую одежду, побегай, попрыгай и больше не купайся.

5. Не заплывай за знаки ограждения. Дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай.

6. Не подплывай близко к идущим судам (катерам, баржам, плотам) — это опасно для жизни.

7. Загорай с 9 до 11 ч и 16 до 18 ч. В первые дни — по 5—10 мин, в последующие, прибавляя по 5 мин.

8. Не купайся в вечернее и ночное время суток. Видимость в этот период ухудшается настолько, что можно легко заблудиться и заплыть далеко от берега.

КЛУБ „НЕПТУН“ В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Клуб юных пловцов «Нептун» создается с целью: научить всех детей плавать, старшим пионерам выполнять в плавании нормативы комплекса ГТО, а наиболее подготовленным — сдать нормы на спортивный разряд, получить звание инструктора, судьи. Все это можно осуществить летом в лагере.

Клуб организуется в пионерских, межколхозных, подростковых лагерях при условии наличия базы для обучения плаванию (наливной, стационарный или самодельный бассейн), специально отведенное отгороженное место (глубина 1—1,5 м), с пологим дном для купания в озере, реке, пруду или на море.

В члены клуба принимаются ребята до 12 лет, проплавшие 25 м, 12—13 лет, проплавшие 50 м; подростки старше 13 лет, проплавшие 100 м любым способом.

Ребята, которые еще не умеют, но хотят научиться плавать, принимаются кандидатами в члены клуба «Нептун» и занимаются в секции новичков.

В совет клуба входят: начальник лагеря, старший вожатый, инструктор по плаванию, врач, лучшие пловцы, члены совета дружины и ответственный за спортивную работу в лагере.

В начале лагерной смены инструктор по плаванию обязательно проводит инструктаж с ребятами и взрослыми о правилах поведения на воде и на пляже, устанавливает регулярное дежурство в местах массового купания и обучения плаванию, несет персональную ответственность за наличие и полную исправность спасательных лодок, кругов, багров и др. Под непосредственным руководством инструктора осуществляются: обучение плаванию, купание детей, занятия по гребле, катание на лодках, игры, эстафеты, праздники на воде.

Программа обучения плаванию состоит из 12 уроков

(для секции новичков), которые проводятся 1—2 раза в день согласно расписанию. Для ребят, хорошо умеющих плавать, проводятся занятия по специальной программе, которая предусматривает обучение подростков навыкам спасения на воде, оказания доврачебной помощи пострадавшему, а также подготовку судьи, общественного инструктора по плаванию.

Совет клуба оформляет уголок «Нептуна», где вывешивается расписание занятий секций, объявления о соревнованиях, правила поведения на воде, описание и иллюстративный материал приемов спасения и оказания помощи пострадавшим, рекорды по плаванию пионерского лагеря и др.

На традиционном общелагерном празднике «Нептуна» подводятся итоги работы клуба по обучению ребят плаванию. В подготовке этого праздника и его проведении принимают участие все пионерские отряды. На совете клуба утверждается сценарий праздника, где расписаны конкретные задания секциям, отрядам. В программу праздника включают встречу с «Нептуном», происходит посвящение юных пловцов в члены клуба «Нептун», проводятся показательные заплывы лучших пловцов, спортивные игры на воде, эстафеты, «морской бой», соревнования по гребле и др. Основными в программе являются лично-командные соревнования по плаванию между пионерскими отрядами на приз клуба «Нептун». Ребята до 12 лет соревнуются на дистанции 25 м; 12—13 лет — 50 м и старше 13 лет — 100 м.

В положении о данных соревнованиях указывается, что каждый участник, проплывший до конца свою дистанцию, приносит одно очко своему отряду. Отряд-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков, лагерь-победитель — по сумме очков, полученных всеми отрядами лагеря. Победителем всесоюзных заочных соревнований на приз Центрального штаба всесоюзного клуба «Нептун» при ЦК ВЛКСМ является пионерский лагерь, получивший наибольшую сумму очков.

Совет клуба «Нептун» подводит итоги соревнований, присуждает победителям звания лучшего инструктора, судьи по плаванию, вручает грамоты, значки, дипломы. Совет утверждает протокол о выполнении разрядных нормативов и в течение трех дней по окончании соревнований направляет в районный штаб и Центральный штаб всесоюзного клуба «Нептун» донесение, подписанное начальником лагеря, старшим вожатым, инструктором по плаванию и остальными членами лагерного совета клуба «Неп-

тун», подписи которых скрепляются печатью лагеря. На основании отчетов Центральный штаб «Нептун» определяет 15 лагерей-победителей по три в каждой категории, включающей контингент до 150, 300 и более ребят.

Участие во всесоюзных заочных соревнованиях по плаванию на приз клуба «Нептун» учитывается при подведении итогов смотра загородных пионерских лагерей на лучшую организацию работы по обучению пионеров и школьников плаванию, проводимого Всесоюзным советом добровольных спортивных обществ профсоюзов. Лагерю, показавшему абсолютно лучшие результаты, вручается переходящий приз клуба «Нептун» — «Золотой трезубец», а начальники лагерей, старшие пионервожатые, инструкторы по плаванию и остальные члены совета клуба «Нептун» награждаются дипломами, значками и почетными грамотами Центрального штаба «Нептун», а лучшие лагеря — дипломами и большими медалями клуба «Нептун».

Подготовка и проведение соревнований по плаванию. Под руководством совета клуба «Нептун» проводится подготовка к соревнованиям по плаванию. Минимальное количество судей — 7—10 человек: главный судья, врач, секретарь, стартер, судья на повороте, судья по технике, три или четыре судьи-секундометриста. При сдаче норм ГТО I и V ступеней (плавание без учета времени) достаточно стартера, судьи на финише и врача.

Из лучших судей лагеря назначаются судейская коллегия и главный судья соревнований. Судьей при участниках обычно назначается наиболее опытный пионервожатый или инструктор по физической культуре.

Главный судья вместе с судейской коллегией обязан проверить пригодность и готовность места соревнования. Основным документом для проведения соревнований являются заявки и заявки-записи, которые в установленный срок подаются участвующими в соревнованиях отрядами в судейскую коллегия. Порядок старта участников определяется жеребьевкой или на основании показанного ими спортивного результата. Для фиксации спортивных результатов составляют карточку на каждого участника. Если в соревнованиях участвует большое количество ребят или жеребьевка проводится непосредственно перед стартом, то число судей при участниках может увеличиваться до 2—3 человек и более.

При жеребьевке определяются номера заплывов и самих участников (соответственно способам плавания и дистанций, на которые участники заявлены), а потом номера дорожки. В том случае, когда известен уровень sportiva-

ной подготовленности участников, заплывы составляются из имеющих примерно равные результаты, а жеребьевкой определяют только номера дорожек.

Судейская коллегия должна образцово проводить соревнования. Плохо организованные соревнования нередко являются причиной недисциплинированности отдельных участников, что в конечном итоге может привести к несчастному случаю на воде.

Соревнования должны быть праздником для участников и зрителей. Поэтому очень важно тщательно подготовить торжественный церемониал: парад открытия и закрытия, торжественную часть, награждение победителей. Место соревнований следует оригинально и красочно оформить, вывесить флаги, лозунги, плакаты и по возможности радиофицировать.

Главный судья составляет план открытия и закрытия соревнований и выносит его на утверждение совета клуба «Нептун». Судья, который будет руководить парадом, заранее должен сделать разметку на земле или на мостиках, окаймляющих бассейн и ознакомить с ней капитанов всех команд. Для более слаженного и четкого проведения торжественного парада желательно провести репетицию.

Участники торжественного парада в назначенное время выстраиваются в отведенном месте. О начале парада возвещает сигнал фанфар. Командующий парадом подает команду: «Парад, смирно! Шагом марш!» Под звуки марша судьи и участники выходят на парад отдельными колоннами на размеченные участки. После построения командующий парадом отдает рапорт, и принимающий парад здоровается с участниками соревнований и произносит приветственную речь.

Подъем флага соревнований обычно выполняют лучшие пионеры лагеря. Это самый торжественный момент. Подается команда: «На флаг смирно! Право подъема флага предоставляется...». Названные ребята подходят к флагштоку. После команды: «Флаг поднять!» под торжественную мелодию Гимна Советского Союза флаг медленно поднимается вверх. Принимающий парад объявляет об открытии соревнований, дает команду судейской коллегии приступить к их проведению; главный судья объявляет программу соревнований, затем участники организованно уходят.

На параде закрытия соревнований команды выстраиваются в порядке занятых мест. Главный судья подводит итоги соревнований, награждает победителей и наиболее активных организаторов соревнований. На спуск флага вы-

зываются чемпионы лагеря по плаванию. Заканчиваются соревнования спуском флага.

Соревнования по плаванию проходят следующим образом. Судья при участниках, получив от секретаря соревнований карточки, объявляет участникам номер каждого и разводит их по дорожкам, а карточки передает судье-информатору, который представляет участников заплыва зрителям.

После готовности секундометристов стартер подает предварительную команду: «Участникам занять места!» (или свисток), по которой соревнующиеся становятся на задний край тумбочки, а при плавании на спине входят в воду и занимают исходное положение. Затем следует подготовительная команда: «На старт!» (или второй свисток), по которой участники становятся на передний край тумбочки и принимают неподвижное положение старта, а при плавании на спине участники захватывают руками специальные поручни, расположенные на лицевой стороне стартовых тумбочек, сгибают ноги и упираются ими в стенку бассейна. Убедившись, что все участники готовы к старту, стартер подает исполнительную команду «Марш!» (или выстрел из стартового пистолета). По этой команде секундометристы включают секундомеры. В том случае, когда один или несколько участников возьмут старт преждевременно, — старт повторяется. Стартер возвращает участников после первого и второго фальстартов. При третьем фальстарте все участники проплывают дистанцию полностью, но результат тех, кто принял старт преждевременно, аннулируется.

За правильностью проплывания дистанции участниками следит судья по технике плавания, за выполнением поворотов — судья на повороте и судья на финише, за правильностью финиша и очередностью окончания проплывания участниками дистанции. В случае нарушения правил судья на финише передает записку старшему секундометристу с указанием участника и допущенных им нарушений.

В конце дистанции в момент касания участником поворотного щита (на дистанциях вольного стиля — любой частью тела, на спине — одной рукой, брассом и баттерфляем — обеими руками одновременно) секундометристы останавливают секундомеры. Результаты проплывания дистанции старший судья-секундометрист проставляет в карточки участников и передает их судье-информатору для объявления результатов заплыва. После окончания всех заплывов главный секретарь подсчитывает личные и коман-

дные результаты в соответствии с положением о соревнованиях. Результаты заносятся в сводный протокол, который утверждается на заседании судейской коллегии совместно с советом клуба «Нептун».

Примерный план проведения праздника «Нептун» в пионерском лагере

1. Торжественная линейка, посвященная началу праздника	—17.00
2. Прибытие «Нептуна» со «свитой»	—17.30
3. Сдача рапорта «Нептуну» председателем совета дружины (о количестве научившихся плавать, грести на лодке, ставших инструкторами плавания)	—17.45
4. Наказание «свитой Нептуна» тех, кто не выполнил его приказа и не научился плавать (окунание в воду)	—18.00
5. Финальные соревнования лучших пловцов (чемпионов отрядов) и награждение победителей грамотами «Нептуна»	—18.15—19.00
6. Ознакомление «Нептуна» с лагерем и лагерными делами	—19.00—19.30
7. Ужин на лужайке	—19.30—20.00
8. Концерт у костра	—20.00—21.00
9. Прощание с «Нептуном»	—21.30
10. Завершение праздника песнями у костра	— до 22.00

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ И В МЕСТАХ МАССОВЫХ КУПАНИЙ

На стадионах, в бассейнах, на предприятиях, в ЖЭКах создаются группы здоровья, как правило, для лиц среднего, старшего и пожилого возраста. Занимающиеся комплектуются по возрасту, состоянию здоровья и подготовленности, полу. Цель занятий — обучение и совершенствование техники плавания. Для каждого занимающегося подбирается та или другая разновидность облегченного или спортивного способа плавания. При этом учитываются индивидуальные особенности занимающегося и характер плавательных движений ногами. Занимающиеся в группах здоровья проходят подготовку к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группы.

На берегах естественных водоемов в местах массового отдыха трудящихся, молодежи, детей проводится организованное обучение плаванию инструкторами ОСВОД, ДОСААФ, студентами институтов физкультуры и факуль-

тетов физвоспитания педвузов. В местах, отведенных для обучения, вывешивается расписание занятий, сооружаются демонстрационные стенды с учебно-методическими материалами по технике плавания, методике самообучения, предупреждению несчастных случаев на воде, оказанию доврачебной помощи утопающему и др.

О начале занятий плаванием несколько раз объявляется по местному радио или в мегафон. Кроме этого, по радио должны проводиться по заранее составленному и опубликованному плану беседы специалистов (врачей, гигиенистов, спасателей, спортсменов-пловцов и др.) по отдельным вопросам.

Заниматься плаванием может любой желающий. Подбор упражнений и их дозировка зависят от возраста и подготовленности контингента. Работа по обучению должна проходить в тесном взаимодействии с ОСВОДом, задача которого оказать помощь в оснащении методическими материалами, наглядной агитацией, а также проводить очистку дна учебной акватории.

ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ

Тепловой и солнечный удары происходят в результате значительного перегревания организма, когда тепловой баланс нарушается и отдача тепла, поступающего извне, и образующегося в организме, по каким-либо причинам затруднена. К перегреванию организма предрасполагают также значительная влажность воздуха, влагонепроницаемая одежда, непосильная физическая работа, недосыпание, нарушение питьевого режима и режима питания.

Предвестниками теплового удара являются ухудшение самочувствия, ощущение сильного жара, покраснение кожи, усиленное сердцебиение, одышка, пульсация в висках, головокружение, обильное потоотделение, сухость во рту, вязкая слюна, тошнота, иногда рвота. Температура тела повышается до 38—40 °С, ЧСС до 110—120 в 1 мин. При повышении температуры тела до 40—41 °С пульс учащается до 150—160 в 1 мин, усиливается двигательное беспокойство, уменьшается потливость, что указывает на срыв приспособительных реакций. Это состояние характеризуется помрачением сознания вплоть до полной его потери, судорогами, нарушением дыхания и кровообращения. Если

при тепловом ударе не оказать своевременно помощь, то может наступить смерть вследствие нарушений дыхания и кровообращения.

Если с непокрытой головой длительное время находится под прямыми солнечными лучами, может возникнуть солнечный удар (разновидность теплового удара), возникновению которого способствует общее перегревание организма, а признаки его сходны с тепловым ударом.

Чтобы избежать теплового или солнечного удара, надо не допускать перегревания, потери воды и солей организмом. Летом следует носить головной убор светлого цвета. В жаркие солнечные дни в суточном рационе увеличивается количество воды и соли. Жажду утоляют прохладной водой, так как горячая вода вводит в организм дополнительное количество тепла. Полоскание рта холодной водой, сосание леденцов вызывает кратковременное утоление жажды и не компенсирует потерю воды организмом. Бытующее долгое время мнение о том, что во время походов и большой физической нагрузки не нужно пить воду, не оправдано. Практика показала, что человек во время физической нагрузки выпивает воды меньше, чем теряет с потом.

Хорошо утоляют жажду квас, морс и особенно зеленый горячий чай. В жаркие летние дни не рекомендуется употреблять жирную высококалорийную пищу; в рационе должны превалировать продукты, богатые углеводами и белками, при этом большую часть пищи и жидкости следует принимать в утренние и вечерние часы суток.

При появлении первых признаков теплового или солнечного удара пострадавшего как можно быстрее переносят в прохладное тенивое место; освобождают от всего, что стягивает и затрудняет дыхание; укладывают, приподняв немного ноги; на голову кладут смоченное холодной водой полотенце, а на лоб, теменную область, затылок, на подключичные, паховые, подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов — холодные примочки. Обильное обливание холодной водой вредно. Температура тела пострадавшего не должна быть ниже 38 °С.

Оказывая помощь при тепловом и солнечном ударе, необходимо обратить внимание на характер дыхания пострадавшего, проверить, не нарушена ли проходимость дыхательных путей. В том случае, когда язык и мягкое небо западали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего набок и очистить полость рта пальцем, намотав на него бинт или носовой платок.

Пострадавшему необходимо давать питье небольшими порциями до утоления жажды (желательно крепкого сладкого чая или холодной подсоленной воды). В дальнейшем за ним должен наблюдать врач.

ОБМОРОК, ШОК, МНИМАЯ СМЕРТЬ

Обморок является наиболее острой формой сосудистой недостаточности. Он наступает в результате тяжелых механических потрясений, испуга, волнений, сильного утомления, голода. Предвестниками обморока являются слабость, тошнота, шум в голове, головокружение, холодный пот. Затем наступает потеря сознания и больной падает. Дыхание замедляется, пульс становится слабым, артериальное давление падает, зрачки суживаются. При легких степенях потеря сознания бывает кратковременной.

Для оказания первой помощи при обмороке пострадавшего следует уложить, чтобы голова была ниже туловища, расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт и в случае необходимости вызвать врача.

Шок наступает вследствие боли при тяжелых травмах (переломы, ранения, ожоги). У пострадавшего ослабевают сердечная и дыхательная функции, психика угнетена, он апатичен.

Первая помощь при шоке заключается в том, чтобы создать полный покой пострадавшему, устранить боль с помощью обезболивающих средств, в случае необходимости сделать искусственное дыхание, дать горячее питье и отправить в лечебное заведение.

Мнимая смерть может наступить в результате электротравмы, утопления, замерзания и некоторых отравлений. По внешнему виду, отсутствию дыхания и пульса пострадавший кажется мертвым. Если быстро не оказана помощь, то состояние мнимой смерти переходит в истинную смерть. Помощь в зависимости от причин, вызвавших смерть, различна. Но во всех случаях показано длительное искусственное дыхание, до появления признаков жизни или смерти, а иногда и закрытый массаж сердца (ритмичные надавливания ладонями на нижнюю часть грудины в ритме 50—60 толчков в мин). При всех несчастных случаях, угрожающих жизни пострадавшего, после оказания первой помощи надо немедленно обратиться в лечебное учреждение.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ В ВОДЕ

Каждый, кто умеет плавать, обязан помочь уставшему на воде и спасти утопающего. При оказании помощи пострадавшему применяют специальные приемы. Необходимо большое самообладание, умение спокойно оценить обстановку.

Приемы спасания универсальны для оказания помощи людям всех возрастных групп.

Заметив тонущего, следует действовать решительно: быстро определить наличие спасательных и подсобных средств, удаленность пострадавшего от берега, прозрачность и температуру воды, направление и скорость течения, освещенность и другие условия.

Если пострадавший находится на расстоянии 1—3 м от берега, достаточно протянуть ему руку, весло, удочку, багор или бросить пиджак, пояс, шарф и др. Если же расстояние от берега 3—15 м, то ему бросают спасательные средства (спасательный круг, нагрудник, жилет, пояс, надувной матрац, автомобильная камера и др.), ухватившись за которые, он сможет держаться на поверхности воды, ожидая помощи. Если расстояние до пострадавшего более 15 м, помощь осуществляется с лодки или катера, а также вплавь.

Спасание с лодки или катера более эффективно, чем спасание вплавь, так как позволяет быстрее добраться до пострадавшего. К тонущему человеку следует приближаться кормой, чтобы не ударить его бортом или веслом. Если же вода теплая и спокойная, а потерпевший в состоянии держаться за корму, его лучше отбуксировать к берегу, не поднимая из воды.

При спасании тонущего из воды поступают так: пострадавшего поднимают в лодку с кормы, чтобы лодка не перевернулась, а в катер — со стороны борта, чтобы не поранить тонущего винтом.

В тех случаях, когда нельзя использовать спасательные средства, его спасают вплавь. При этом надо помнить, что вначале следует добежать по берегу до ближайшего к тонущему расстояния и снять с себя обувь и верхнюю одежду, наметить для себя на берегу и на воде ориентиры (деревья, столбы, бакены и др.), чтобы найти тонущего в случае его погружения под воду. Входить в воду в незнакомом водоеме следует осторожно и в том месте, откуда можно быстрее всего доплыть до пострадавшего человека. При относительно быстром течении в воду надо входить ниже

того места, где тонет человек. При этом необходимо помнить, что, не зная глубины водоема и рельефа дна, нельзя прыгать в воду вниз головой. Если берег крутой, прыгают с разбега вниз ногами, сгибая их в коленях перед входом в воду.

Плывут к пострадавшему быстро, но сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Плыть следует с поднятой головой, чтобы не упустить тонущего из виду, заметить место, где он может погрузиться под воду, учитывая также при этом возможный снос его течением или волнами. Если спасающий потеряет из виду тонущего, тогда могут пригодиться ориентиры, которые заметил спасатель перед входом в воду.

Подплывать к потерпевшему лучше всего со спины, чтобы избежать его захватов. Если это не удастся, то за 1,5—2 м до тонущего ныряют и, подплыв к нему, захватывают его за колени и разворачивают к себе спиной.

Обычно тонущий находится в состоянии крайнего испуга. Он бессознательно стремится как-нибудь ухватиться за человека, оказывающего ему помощь, мешает плыть. Если пловец умеет освободиться от захватов, то они не представляют для него никакой опасности. Спасающий не должен поддаваться панике, делать беспорядочные движения, иначе он сам может оказаться в положении тонущего.

Существует несколько способов освобождения от захватов утопающего.

Освобождение от захвата за туловище и за шею спереди. Спасающий ладонью упирается в подбородок тонущего, пальцами зажимает ему нос. Другой рукой он обхватывает тонущего за поясницу, сильно прижимает к себе и затем толкает его в подбородок. В крайнем случае спасающий упирается коленом в низ живота тонущего и отталкивается от него.

Освобождение от захвата за шею сзади. Спасающий одной рукой хватается тонущего за кисть противоположной руки, а другой подпирает его локоть. Затем резко приподнимает локоть вверх, а кисть поворачивает вниз и выskalывает из-под рук тонущего.

Освобождение от захвата за кисти рук. Спасающий сильным рывком старается вывернуть свои руки и, одновременно подтянув ноги к животу, упереться в грудь тонущего и оттолкнуться от него.

Освобождение от захвата за ноги. Спасающий одной рукой захватывает голову тонущего в области виска, а другой — подбородок. Он поворачивает голову тонущего набок, пока не освободится.

Прежде чем ознакомиться с приемами транспортировки тонущего, расскажем, как поднять пострадавшего со дна водоема. Если пострадавший лежит лицом вниз, надо нырнуть и подплыть к нему со стороны головы, а если он лежит лицом вверх, подплыть к нему со стороны ног. И в том и в другом случае спасающий должен взять пострадавшего под мышки, всплыть с ним на поверхность и транспортировать его к берегу.

Наиболее распространенные способы транспортировки пострадавшего на воде.

Транспортировка за голову. Спасающий поддерживает утопающего большими пальцами за щеки, а мизинцами — под нижнюю челюсть. Плышет на спине.

Транспортировка за руки. Спасающий, подплыв сзади, стягивает локти тонущего назад за спину. Прижимая тонущего к себе, плывет к берегу брассом или вольным стилем.

Транспортировка под руки. Подплыв к тонущему сзади, спасающий быстро подсовывает свою правую или левую руку под соответствующую руку тонущего. Затем берет тонущего за другую руку выше локтя, прижимает его к себе и плывет к берегу на боку.

Транспортировка находящегося без сознания. Спасающий, плывя на боку, тянет пострадавшего к берегу за волосы или за воротник одежды так, чтобы его нос и рот находились над поверхностью воды.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ НА БЕРЕГУ

На берегу или на спасательном судне у пострадавшего освобождают грудь от стесняющей одежды, быстро определяют его состояние: работу сердца и дыхание, наличие травм, воды во внутренних органах (по цвету лица). Бледное лицо и отсутствие у рта и носа воды и пены говорит о том, что вода в дыхательные пути и желудок не попала. Таким пострадавшим («белые») нет необходимости удалять воду и очищать ротовую полость, а нужно сразу приступить к искусственному дыханию и наружному массажу сердца.

Пострадавшим, которым вода попала во внутренние органы («синие»), сразу же после осмотра удаляют из дыхательных путей и желудка воду. Рот пострадавшего открывают четырьмя пальцами обеих рук резким нажатием под углы нижней челюсти, упираясь при этом большими пальцами в подбородок. В этом случае применяется специальный прибор — роторасширитель, если его нет, то можно

использовать чайную ложку или любой плоский негнувшийся предмет (металлический). Если пользуются расширителем, то рот удерживается в открытом состоянии специальной защелкой, если пользуются другими способами, то для предотвращения повторного сжатия челюсти вставляют между зубами различные распорки (деревянные, скатанные из ткани, марли, бинта, куски резины). Если рот пострадавшего забит водорослями, грязью, песком или слизью, его очищают пальцем, обернутым платком или марлей. С целью облегчения данной процедуры, голову утонувшего поворачивают набок.

Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти и не удается открыть рот, применяют искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в нос».

Все мероприятия по подготовке к искусственной вентиляции должны занимать минимум времени, поэтому очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно выполнять параллельно с удалением воды из дыхательных путей и желудка. Потерпевшего кладут на согнутое колено так, чтобы он упирался на ногу оказывающего помощь нижней частью грудной клетки, голова и плечи при этом свисали бы к земле. Язык потерпевшего оттягивают наружу, чтобы он не закрывал дыхательные пути. Оказывающий помощь одной рукой поддерживает голову пострадавшего снизу за лоб или за волосы, другой — слегка нажимает на спину в области лопаток. После удаления воды из верхних дыхательных путей и желудка необходимо начать искусственное дыхание.

Удалить воду из дыхательных путей можно иным способом. Пострадавшего кладут на живот, голову поворачивают в сторону (во избежание засорения носовых полостей, повреждения лица и глаз). Оказывающий помощь захватом снизу двумя руками в области поясницы приподнимает пострадавшего и одновременно надавливает на живот. В том случае, если помощь оказывают двое, то они на свои две разноименные руки, сомкнутые в замок, кладут пострадавшего нижним краем грудной клетки головой вниз, а другими свободными руками поддерживают его.

СПОСОБЫ ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ

Очистив ротовую полость и обеспечив проходимость дыхательных путей, пострадавшего укладывают на спину с запрокинутой назад головой на ровную, плоскую поверхность (широкая скамейка, жесткие носилки, настил, топчан, пол и др.) и срочно приступают к искусственной вентиляции лег-

ких. Она заключается в том, что воздух, вводимый в легкие (по дыхательному объему в 2—3 раза больше физиологической нормы), расширяет легочную ткань, рефлекторно возбуждает дыхательный центр. Это восстанавливает естественное дыхание.

В том случае, когда у пострадавшего отсутствует пульс (не прощупывается на сонной артерии), то искусственную вентиляцию легких проводят с одновременным наружным массажем сердца. Существует много способов искусственной вентиляции легких, которые отличаются по своим принципам (с помощью наружного воздействия, раскачивания, электростимуляции и внутреннего воздействия) и методам. Практика и клинические наблюдения показали, что наиболее эффективны методы, при которых воздух, кислород или их смеси вдуваются в легкие (принцип внутреннего воздействия).

Способ «изо рта в рот». Оказывающий помощь становится на колени с левой или с правой стороны у головы пострадавшего, который лежит на спине. Под шею подкладывают валик, свернутый из одежды, одеяла или других мягких вещей. Спасующий закладывает кисть своей руки под шею пострадавшего и максимальным разгибанием его головы назад способствует проходимости дыхательных путей. Другой рукой зажимает нос пострадавшего и, глубоко вдохнув, через марлю или платок равномерно и сильно вдувает воздух в рот пострадавшего. При расширении грудной клетки последнего оказывающий помощь прекращает вдувание и слегка нажимает на грудную клетку пострадавшего, способствуя выдоху. Затем эта процедура повторяется снова.

Взрослым вдувание воздуха делается 14—16 раз в 1 мин, детям несколько чаще, причем им воздух в легкие вдувают в меньшем объеме и с меньшим усилием для предотвращения травмы.

Способ «изо рта в нос». Положение оказывающего помощь и пострадавшего аналогично положению, применяемому при предыдущем способе, только в этом случае у пострадавшего рот должен быть закрыт, а воздух ему вдувают через нос.

Контролировать свои действия при искусственной вентиляции можно по высоте поднимания грудной клетки у пострадавшего во время вдувания ему воздуха. Во время проведения искусственного дыхания необходимо следить, чтобы голова пострадавшего находилась в запрокинутом положении, в противном случае не исключена возможность попадания воздуха в желудок.

Наружный массаж сердца. Признаками нарушения кровообращения, а иногда и его полного прекращения у пострадавшего является резкое ослабление сердечной деятельности, внезапное отсутствие пульса на крупных артериях (в первую очередь на сонных, лучевых, бедренных), отсутствие дыхания и роговичных рефлексов, расширение зрачков. Такое состояние организма пострадавшего требует, кроме применения искусственной вентиляции легких, немедленного искусственного поддержания сердечной деятельности. Для этого применяют наружный массаж сердца — метод, доступный даже не имеющим специальной медицинской подготовки.

Пострадавшего обязательно кладут спиной на твердую поверхность с приподнятыми нижними конечностями, что способствует оттоку венозной крови от периферии к сердцу. Оказывающий помощь стоит с правой стороны от пострадавшего, накладывает ладонь одной руки на нижнюю треть грудины по средней линии, другую помещает на тыльную поверхность первой руки. Проксимальными частями ладоней быстро и ритмично надавливает на грудину с частотой 60—70 раз в 1 мин, способствуя этим увеличению систолического давления выталкиваемой крови из сердца. В момент прекращения давления на грудину, грудная клетка расширяется и полости сердца наполняются венозной кровью.

Очень важно правильное сочетание одновременного применения наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких. Приступать к наружному массажу сердца следует после 4—6 вдуваний воздуха в легкие пострадавшего. Надавливать на грудину необходимо 4—5 раз во время выдоха с интервалом отдыха во время вдоха, когда надавливание не выполняется.

О положительном результате наружного массажа можно удостовериться по наличию пульса, розовому цвету слизистых, сужению зрачков, появлению прерывистых вдохов и выдохов, уменьшению синюшности кожных покровов, появлению роговичного рефлекса.

Применять искусственную вентиляцию легких и наружный массаж нужно до появления самостоятельного дыхания пострадавшего. Прекращать искусственную вентиляцию легких можно только по разрешению врача.

При проведении искусственной вентиляции легких необходимо согреть пострадавшего, температура тела которого значительно понизилась, что в свою очередь усугубляет нарушение кровообращения. Для этого растирают тело, массируют мышцы туловища и нижних конечностей, согревают

затылок, шею, область поясницы и печени, ноги, используя горячий песок, грелки. По окончании искусственного дыхания (когда потерпевший придет в сознание) с него срочно снимают мокрую одежду, переодевают в сухое белье, тепло укрывают, дают горячие напитки — кипяток, чай, кофе и отправляют в лечебное учреждение.

ПРОСТЕЙШИЕ БАССЕЙНЫ

Самые простые бассейны на естественных или искусственных водоемах строят у пологого песчаного берега. Скорость течения воды небольшая — 1,0—0,5 м/с, песчаное, постепенно понижающееся дно должно быть ровным (без ям) и иметь уклон к руслу речки или середине водоема. Глубина бассейна определяется характером будущих занятий: при проведении учебно-тренировочного процесса — не менее 1,5 м под стартовыми тумбочками, а для обучения новичков — до 0,7—0,8 м.

Дно водоема очищают от коряг, водорослей, острых камней, остатков свай, затонувших ветвей. Глубину тщательно вымеряют на всем участке, где будут проходить занятия. Бассейн сооружают по течению выше источников загрязнения воды (сточные трубы канализации, промышленных и, особенно, химических предприятий; мытье автомашин; водопой и купание скота; стирка белья и др.).

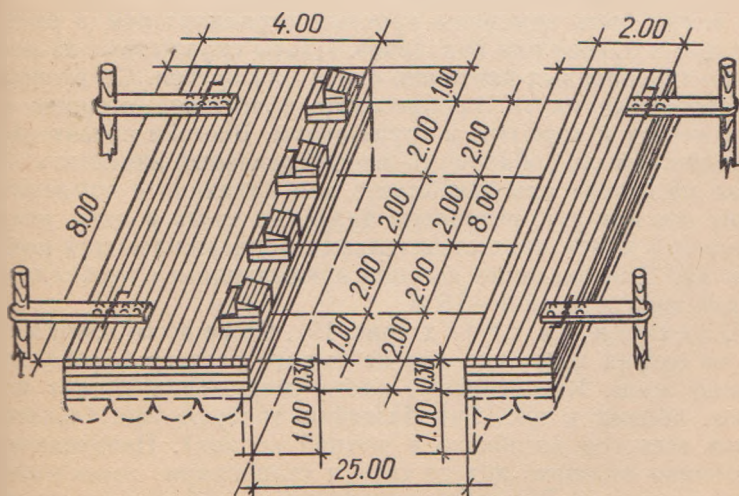


Рис. 18.

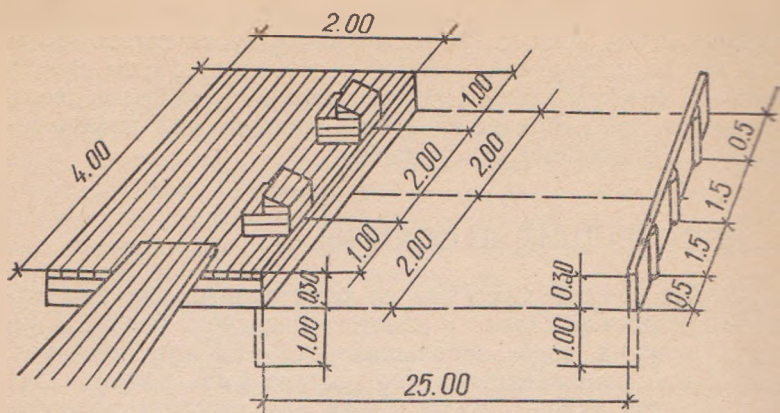


Рис. 19.

Простейшие бассейны сооружают длиной в 25 или 50 м. Это определяется местными условиями на водоеме. И все же целесообразнее строить 25-метровые с 4 дорожками, ширина которых не менее 2 м. На открытой воде бассейны бывают наплавные или на сваях. Первые строят, как правило, там, где бывают резкие колебания уровня воды, другие — в местах со стабильным ее уровнем.

Наплавной бассейн (рис. 18). Наиболее распространен на природных водоемах. Для его сооружения изготовляют стартовый, поворотный и боковые плоты. Последние могут быть заменены простым ограничителем в виде связанных бревен или поплавков. Плоты складывают из надежно скрепленных понтонов, бочек или бревен. Стартовые и поворотные плоты прикрепляют с внешней стороны в двух местах к зарытым в грунт сваям. Бассейн обязательно должен иметь добавочный вспомогательный инвентарь — доски из дерева или пенопласта для плавания с помощью одних ног или рук, резиновые надувные круги и мячи, спасательный инвентарь, плавательные поддерживающие пояса и др. Для оказания помощи занимающимся необходим легкий шест длиной 3—3,5 м.

Бассейн на сваях (рис. 19). Чаще всего сооружают на озерах и прудах, где не бывает резкого колебания уровня воды. Все основные части сооружения крепят на сваях, вбитых в дно. Эти бассейны требуют тщательного ухода весь год (особенно в зимний период). Необходимо постоянно отбивать лед со свай и стационарно закрепленных плотов и др. При оборудовании часть работ приходится выполнять на плаву, что иногда вызывает определенные

трудности. Технические характеристики оснащения этого типа бассейна такие же, как и наплавного. Его плоты укрепляют над водой цепью, толстой (можно плетеной) проволокой или металлическими хомутами так, чтобы они во время изменения уровня воды скользили по сваям и не выдергивались. Для фиксации положения плотов, избегая их частичного погружения в воду в сваях просверливают отверстия диаметром 20—25 мм и вставляют в них металлические штыри, которые являются упорами для цепей.

Мы привели краткие характеристики самых распространенных сооружений на открытой воде. Надеемся, что наши краткие советы помогут избрать именно тот вариант бассейна, который больше всего соответствует местным условиям и материальным возможностям.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный план работы инструктора по плаванию в пионерском лагере

«Утверждаю»
Начальник пионерского лагеря

Примерный план работы инструктора по плаванию _____
(фамилия)

по организации массового обучения плаванию в лагерную смену с _____

по _____ 198_____ г. пионерского лагеря _____
(наименование)

Содержание	Время проведения	Ответственный
------------	------------------	---------------

I. Подготовительная работа к массовому обучению

Выбор, подготовка места для обучения плаванию. Изготовление и приобретение инвентаря, оборудование клуба «Нептун»	До начала или в первые дни работы лагеря	Инструктор по плаванию, завхоз
Подбор и подготовка группы помощников и физкультурного актива (пионервожатых, пионеров-инструкторов). Организация совета клуба «Нептун»	В первые 3—4 дня	Инструктор по плаванию
Проведение семинарских занятий с активом	4—5 раз в неделю	—»—
Организация и проведение занятий секции плавания с целью подготовки лучших пловцов по программе 7-этапной подготовки всесоюзного клуба «Нептун»: «Учусь плавать», «Умею плавать», «Юный пловец», «Олимпийские надежды», «Юный тренер», «Юный судья», «Юный осводец»	2—3 раза в неделю	Инструктор по плаванию

II. Работа совета клуба «Нептун»

Организационно-пропагандистская работа клуба (выпуск стенгазет, фотомонтажей, стендов: чемпионов лагеря, правил поведения на воде, оказания помощи утопающему и др.)	В течение всей смены	Члены совета клуба
Воспитательная и культурно-массовая работа: организация встреч коллектива лагеря с интересными людьми (моряками, ведущими спортсменами, тренерами); проведение диспутов, спортивных викторин, КВН	—»—	—»—

Содержание	Время проведения	Ответственный
Проведение работы по массовому обучению плаванию в объеме программы всесоюзного клуба «Нептун», организация соревнований по подвижным играм на воде «Веселые старты»	—»—	—»—

III. Массовое обучение плаванию детей всего лагеря

Обучение на суше

Разучивание на утренней гимнастике подводящих упражнений по плаванию	Ежедневно	Инструктор, преподаватели физического воспитания, пионервожатые, актив
Подведение итогов обучения плаванию за прошедший день, постановка задач на день для всего лагеря (после утренней гимнастики)	—»—	Инструктор по плаванию
Проведение организационных совещаний с активом (после утренней гимнастики)	—»—	Инструктор (с группой 25—30 человек)
Проведение теоретической подготовки ребят всего лагеря в форме бесед:	5 раз за смену	Инструктор со всем лагерем
а) вводная беседа (8—10 мин)	До 1-го урока	—»—
б) организационная беседа (20—30 мин)	—»—	—»—
в) об основах техники плавания (30—45 мин)	После 3 уроков	—»—
г) о приемах оказания помощи утопающему (30—45 мин)	После 5—7 уроков	—»—
д) об организации и правилах проведения простейших соревнований по плаванию (5—10 мин)	За 2—3 дня до соревнований	Инструктор со всем лагерем
Организация систематического закаливания детей (утренние обливания, мытье ног на ночь и др.)	Ежедневно	Инструктор, врач, пионервожатые

Обучение в воде

Поотрядное определение уровня плавательной подготовки детей, разделение на группы	В первые 2—3 дня смены	Инструктор, руководитель физического воспитания, пионервожатые
---	------------------------	--

Содержание	Время проведения	Ответственный
Организация и руководство работой актива по выполнению задач урока плавания всего лагеря на день (во всех отрядах)	Ежедневно с 10 до 13 ч	Инструктор, пионервожатый, актив
Организация и руководство проведением купаний во всех отрядах	Ежедневно с 17 до 19 ч	Инструктор по физической культуре, пионервожатые, воспитатели, врач, актив

IV. Массовые соревнования по плаванию

Подготовка места проведения соревнований	За 2—3 дня до соревнований	Инструктор, члены совета, актив
Инструктаж судей и актива	—»—	Инструктор
Подготовка документации соревнований, грамот и призов	—»—	Инструктор, старший пионервожатый
Проведение беседы об организации и правилах простейших соревнований	5—10 мин	Инструктор
Поотрядное проведение соревнований по плаванию на дистанции 25, 50 м кролем на спине (участие всех обязательно)	После 7—8 уроков	Инструктор, пионервожатые, члены совета, актив
Соревнование брассистов на дистанции 50, 100 м (для желающих)	За неделю до конца смены	—»—
Поотрядное проведение соревнований по плаванию на дистанции 25, 50, 100 м вольным стилем	После 10—15 уроков	—«—

V. Водно-спортивный праздник «Нептун»

Подготовка плана сценария праздника «Нептун», утверждение его на заседании совета клуба «Нептун» и педагогического совета	После 10—15 уроков	Инструктор, старший пионервожатый, пионервожатые, члены совета, актив
Подготовка костюмов, плакатов и прочего оформления	—»—	
Репетиции по сценарию праздника «Нептун»	В тихий час	—»—
Проведение водно-спортивного праздника «Нептун»	В день закрытия	Инструктор, пионервожатые, члены совета, актив

Содержание	Время проведения	Ответственный
<i>VI. Итоги работы по обучению плаванию</i>		
Подведение итогов соревнований между отрядами. Награждение победителей на торжественной линейке, выдача справок, значков всем детям, сдавшим нормативы по плаванию комплекса ГТО, «Юный осводец», «Юный моряк»	В последние 1—2 дня после проведения соревнований	Инструктор, старший пионервожатый, совет клуба «Нептун»
Обсуждение итогов работы клуба «Нептун» и отчета по обучению плаванию на педагогическом совете лагеря	Один раз в смену	
Составление отчета о проведенной работе клуба «Нептун» и отправка его в Центральный штаб всесоюзного клуба «Нептун»	Через 2—3 дня после соревнований	—

СОДЕРЖАНИЕ

<i>От авторов</i>	3
<i>Что надо знать о развитии организма человека</i>	4
Возрастные особенности развития организма	4
Методические особенности проведения занятий с младшими школьниками, подростками и школьниками старшего возраста	8
Физиологические особенности лиц старшего возраста	9
Методические особенности проведения занятий с лицами старшего возраста	12
<i>Гигиена физических упражнений</i>	14
Закаливающие мероприятия	14
Оздоровительно-гигиеническое и лечебное значение плавания	17
<i>Техника спортивных способов плавания</i>	23
Кроль на груди	23
Кроль на спине	25
Брасс	26
Техника выполнения стартов и поворотов	28
<i>Обучение плаванию</i>	32
Особенности обучения плаванию на естественных водоемах	32
Подводящие и подготовительные упражнения на суше	33
Выбор способа плавания для начального обучения	34
Подготовительные упражнения для освоения в воде	36
Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания	54
<i>Плавание в комплексе ГТО</i>	67
Нормативы комплекса ГТО	67
Освоение плавательной нормы ГТО	68
Плавание в пионерском лагере	69
Правила поведения на воде	73
Клуб «Нептун» в пионерском лагере	74
Организация занятий плаванием в группах здоровья и в местах массовых купаний	79
<i>Оказание доврачебной помощи</i>	80
Тепловой и солнечный удары	80
Обморок, шок, мнимая смерть	82
Оказание первой помощи пострадавшему в воде	83
Оказание первой помощи утопающему на берегу	85
Способы искусственной вентиляции легких	86
<i>Простейшие бассейны</i>	89
<i>Приложение</i>	92

Короп Ю. А., Цвек С. Ф.

К68 Плавать должен каждый.— К.: Здоров'я, 1985.— 96 с., ил., 0,18 л. ил.

В книге рассказано о плавании как о жизненно необходимом навыке, имеющем первостепенное значение для всестороннего развития людей различных возрастных групп. Рассмотрены вопросы гигиены плавания. Приведены упражнения и игры для обучения плаванию всех возрастных групп населения.

К 420200000-049 БЗ.1.6.85
M209(04)-85

75.717.5