

И. М. БУЛАХ. Г. И. ПЕТРОВИЧ



НАУЧИТЕ МЕНЯ
ПЛАВАТЬ

И. М. БУЛАХ, Г. И. ПЕТРОВИЧ

НАУЧИТЕ МЕНЯ ПЛАВАТЬ



**МНСК
«ПОЛЫМЯ»
1983**

ББК 75.717.5

Б 90

Булах И. М., Петрович Г. И.
Б 90 Научит е меня плавать. — М.: Полымя, 1983.—63 с, ил.
35 к.

Изложена методика обучения детей плаванию кролем на спине и на груди. Даются советы, как сочетать увлекательную игру в воде с выработкой полезных для малышей плавательных навыков. Рассказывается, как оказать помощь утопающему.
Адресуется широкому кругу читателей.

4202000000-038
Б 306(05)-83

ББК 75.717.5
7А5.4



Миллионы людей в жаркие летние дни проводят свой отдых у рек, озер и искусственных водоемов. Купание, плавание, игры в прозрачных струях воды доставляют истинное удовольствие людям любого возраста. Но вода приносит не просто радость. Если правильно ее использовать, она укрепляет здоровье. А для детей это неоценимое средство правильного развития и приобщения к занятиям физической культурой.

Плавание — один из видов физической культуры, влияющий на развитие ребенка с особой силой, поскольку, плавая, ребенок развивает не только двигательные способности, но и закаляет себя.

На Олимпийских играх в плавании разыгрывается 26 золотых медалей, и нередко эти медали достаются 13—15 летним пловцам. Прикладное, оздоровительное и спортивное плавание имеет огромное значение для детей, поэтому в нашей стране партии поставлена задача — научить плавать каждого ребенка.

Занятия плаванием дают то, что необходимо и оптимально для развития и физической нагрузки, при котором каждый ребенок растет ловким, сильным, умелым, способным раскрыть физические возможности, заложенные в нем природой. Не вызывает сомнений тот факт, что, научившись плавать, многие ребята почувствуют интерес к занятиям и захотят научиться плавать быстро. Они могут продолжить свои занятия в спортивной школе. А пока учите их плавать в реках, озерах, морях! Но при этом всегда помните, что с водой шутить нельзя и во время первых шагов в плавании рядом должен быть человек, который в любое мгновение придет на помощь.

Плавание — очень важный дополнительный источник здоровья.

Находясь в воде, ребенок испытывает на своем теле достаточно ощутимое механическое давление воды, которое равномерно со всех сторон распространяется на всю поверхность тела. Надавливая на грудную клетку, оно способствует увеличению глубины выдоха, что соответственно вызывает и более глубокий вдох. Кроме того, при обучении и в дальнейшем при плавании выходом в воду ребенок прилагает дополнительные усилия на преодоление сопротивления воды, что прекрасно развивает дыхательный аппарат. Приобретенное более глубокое дыхание в свою очередь предупреждает легочные заболевания. Горизонтальное положение тела, давление воды, облегчающее периферическое кровообращение, создают облегченные условия для работы сердца.

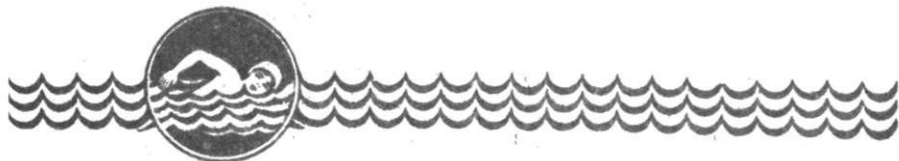
Вода массирует тело двигающегося в ней ребенка, что благотворно влияет на периферическую и центральную нервную систему, укрепляет и очищает кожный покров. Кожа становится чистой, эластичной и гладкой, а сам ребенок приобретает уравновешенный характер, хороший аппетит, крепкий сон и т. д. Углубленно дыхание, активные движения в воде, облегченная работа сердца — все это увеличивает приток крови ко всем участкам тела. В результате с возрастом интенсивность тканевого обмена веществ, что способствует развитию и формированию всех органов и систем детского организма.

Регулярные занятия в воде являются для ребенка зарядкой бодрости и здоровья. А если учесть тот факт, что ребенок овладевает жизненно необходимыми навыками, которые в дальнейшем будут оберегать его от несчастных случаев в воде, то переоценить умение плавать невозможно.

Трудно найти человека, который не любит бы купаться, не отдавал бы свое отпускное и каникулярное время реке, озеру, морю, пруду.

В большинстве случаев дошкольники и младшие школьники проводят лето вместе со своими родителями. Если вы отдыхаете вблизи какого-нибудь водоема, придите на помощь своему ребенку — научите его плавать. Для этого нужны определенные знания. Предлагаемая книга поможет вам в этом.

Внимательно изучите все предложенные вам упражнения, не допускайте ошибок, о которых мы будем вас предупреждать, и вы научите своего ученика плавать.



?

Прежде всего следует знать, что обучение плаванию можно начинать только с здорового человека. Поэтому перед тем как начать заниматься, следует посетить врача и получить от него на это разрешение. Затем нужно определить, где будет проводиться обучение плаванию, и изучить меры предупреждения несчастных случаев на воде.

В летнее время можно с успехом организовать обучение плаванию на естественных водоемах — в озере, реке с слабым течением, пруду. Место для обучения плаванию лучше всего выбрать с пологим спуском к воде, постепенным понижающимся к середине водоема, с твердым песчаным дном, которое должно быть ровным, без ям, коряг, камней, стекла, водорослей и других посторонних предметов, так как они могут оказать причину травм. Проверьте дно акватория. На всем отведенном для плавания участке тщательно проверьте глубину воды. Она в местах занятий должна доходить до груди и пояса вашего ребенка, глубина ее должна быть в пределах 0,2—0,8 м. Меньшая глубина будет неудобной, а большая — опасной. Место для занятия выбирается по течению выше участка для водопоя и купания скота, вывода сточных вод, стирки белья и т. д.

Вода на месте обучения должна быть прозрачной. Прозрачная вода поможет выполнить целый ряд упражнений, связанных с погружением в нее, и контроль за движениями и ребенком под водой. Желательно первые 10—15 занятий по обучению проводить на одном месте, так как ребенок привыкает к окружающей обстановке, глубине, которую он уже изучил. У него появляется уверенность в безопасности движений.

Прежде чем начать обучение, необходимо ознакомиться с правилами, которые помогут вам избежать ряд неприятных ощущений и получить удовольствие от занятий.

Для обеспечения безопасности занятий и сохранения здоровья ребенка соблюдайте следующие требования:

1. Каждый раз перед занятиями проверяйте дно водоема.
2. Не перегревайте ребенка на солнце перед входом в воду.
3. Начинайте занятия не раньше, чем через 2 часа после приема пищи.
4. Всегда входите в воду первым и располагайтесь так, чтобы ребенок в течение всего занятия находился между вами и берегом.
5. Все упражнения выполняйте в направлении к берегу или вдоль берега, сопровождая ребенка так, как указано в пункте 4.

6. Для проведения занятий температура воды должна быть не ниже 20—25° (в зависимости от возраста), в температура воздуха на 1—3 градуса выше.

7. Постепенно увеличивайте время занятий в воде. Продолжительность первого занятия — до 8 минут, в дальнейшем длительность занятий увеличивается для детей 7—9 лет до 20—30 минут, а для более старших — до 45 минут. Длительность занятий зависит от температуры воды, воздуха и индивидуальных особенностей ребенка. Основанием для немедленного прекращения занятий будет появление признаков переохлаждения: сильного озноба («гусиная кожа»), посинения губ.

8. Находясь в воде, ребенок должен быть постоянно в движении (не допускайте длительных простоев, но вместе с тем предупреждайте возможность чрезмерного напряжения).

9. На занятиях соблюдайте строжайшую дисциплину. Запрещается без надобности звать на помощь, прыгать в воду без разрешения, нырять и т. д.

10. Нельзя ни на минуту оставлять ребенка в воде одного.

11. Из воды ребенок выходит первым, вы его сопровождаете.

12. После занятий разотрите ребенка полотенцем, смените мокрый плавательный костюм на сухие трусы и майку — в жаркий день или на легкий тренировочный костюм — в прохладную погоду.

13. Помните, что лучшее время для проведения занятий — с 10 до 12 или с 16 до 18 часов.

Соблюдение этих правил поможет вам избежать ряда неприятностей.

Для занятий плаванием необходимо приобрести купальный костюм, соответствующий размеру, возрасту и полу ребенка. Он должен плотно облегать фигуру.

Для того чтобы интересно организовать занятия, нужен вспомогательный инвентарь:

- а) гимнастические обручи из пластика;
- б) резиновый надувной круг;
- в) плавающие игрушки (в зависимости от возраста);
- г) доска из пенопласта;
- д) ласты и маска.

Весь курс занятий Состоит из постепенно усложняющихся заданий, которые могут быть усвоены как в течение одного занятия, так и в течение нескольких. Все зависит от возраста и способностей ребенка.

СОВЕТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Родители обычно сами знакомят своего ребенка с окружающим миром. Сегодня вам предстоит познакомить его с водой. И от того, как это знакомство произойдет, зависит, полюбит ли ваш ребенок занятия плаванием.

Проводя занятия на воде, надо быть спокойным, поскольку плохое настроение матери или отца, проводящих обучение, легко передается ребенку. В таком случае лучше отложить занятие на следующий день. Постоянно находитесь рядом с ребенком, одобряя его правильные действия и помогая ему.

Занятия проводите без принуждения, старайтесь вызвать у ребенка

только положительные эмоции — радость и удовольствие. Упражнениям и нельзя вызывать страх, утомление или неприязнь к воде.

Занятия по обучению плаванию полезны начинать на берегу с небольшой разминки и типа утренней зарядки продолжительностью до 15 минут. Разминку необходимо дополнить упражнениями, сходными по форме с теми и упражнениями, которые вам предстоит изучить в воде. Уделите им особое внимание, так как объясняют новые упражнения в воде чрезвычайно трудно даже по той причине, что в ней ребенку надо постоянно двигаться — иначе он будет мерзнуть.

Показ упражнения на суше и в воде должен предшествовать их выполнению. Ребенок должен прежде увидит правильное выполнение упражнения, а затем повторит его сам.

Весь материал по обучению делится на два этапа, которые состоят из постепенного усложняющихся заданий.

На первом этапе необходимо прежде всего ознакомиться с сопротивлением воды в зависимости от положения тела, гребущих поверхностей и ног и скорости выполнения движений (воспитание чувств к воде). Затем нужно овладеть такими навыками:

1. Свободно передвигаться по дну водоема на глубине до бедер или до груди.

2. Полное погружение в воду на 3 — 5 с.

3. Лежание в воде в горизонтальном положении (на спине и на груди).

4. Умение из горизонтального положения тела в воде принять вертикальное положение стоя на дне.

5. Скольжение на спине и на груди (3 — 5 метров).

6. Выдох в воду, контролируемый обучающим (10 ритмичных выдохов).

На втором этапе изучается техника спортивных способов плавания кролем на спине и на груди по следующей схеме:

1. Движения ног.

2. Движения рук.

3. Дыхание.

4. Парное согласование движений рук и дыхания, рук и ног.

5. Полное согласование движений.

Для подавления чувств страха перед водой и умения в ней ориентироваться мы предлагаем ряд упражнений.

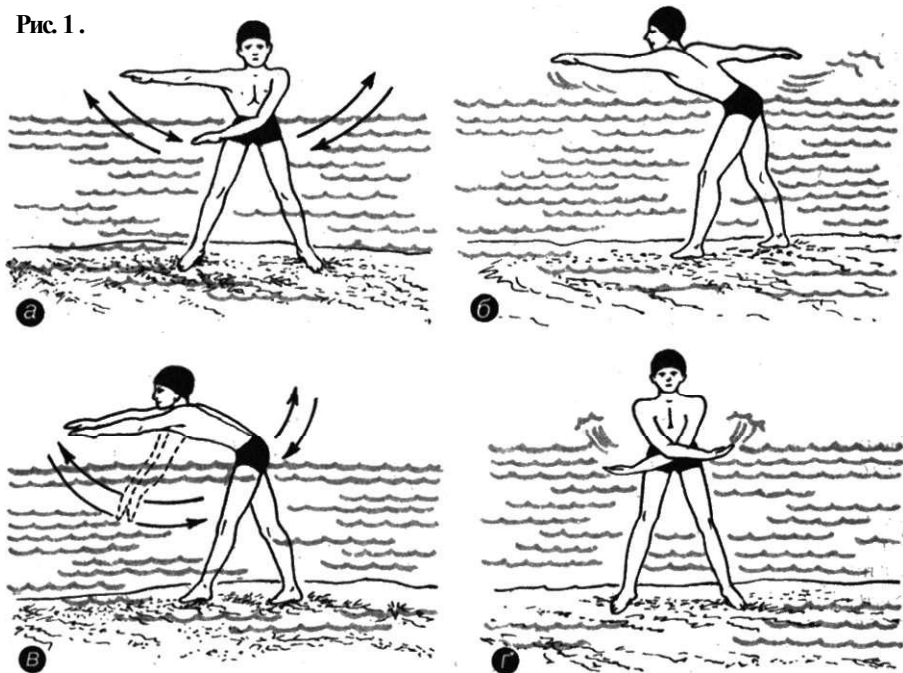
Вы должны убедить ребенка в том, что вода не так уж страшна, что она приятно охлаждает в жару, что в воде можно бегать, прыгать, кувыркаться и весело играть. А для того чтобы ваш ребенок поверил этому, вы должны на неглубоком месте (глубина до коленей) дать возможность малышу посидеть в воде, полежать, упираясь в дно руками, поползать, поплескаться.

Затем пусть он походит вдоль берега, побегает, попрыгает вверх с последующим падением в воду. После этого научите ребенка выполнять такие упражнения.

1. На глубине воды до бедер, в положении и стая, совершают движения прямыми руками и вправо, влево, вперед, назад, с различным положением ладоней (положение ладоней перпендикулярно и параллельно по отношению к направлению движения рук).

2. В положении и стоя, наклонившись вперед, совершают движения прямыми руками и вправо, влево, назад, вперед, скрестно, одновременно и попеременно, с ускорением и равномерно, напряженно и расслабленно, с различными положениями ладоней, с поворотом туловища вправо и влево.

Рис. 1.



Стойте рядом и страхуйте ребенка, поддерживайте его. На этой же глубине пусть ребенок выполняет маховые движения ног и вперед, назад, вправо, влево. В выполнении этого упражнения можно помочь ребенку, держа его за обе или за одну руку.

Ребенок выполняет упражнения и в положении стоя, рук и на поясе.

Соблюдать последовательность исходных положений и необходимо в зависимости от возможности и возраста вашего ребенка. Чем оно меньше, тем строже следует ему соблюдать переход от одного исходного положения к другому. Маховые движения ног и выполняются последовательно левой и правой ногой вперед, назад, в стороны, перед собой. Положение стопы при этом меняется.

Описанные упражнения в дальнейшем помогут вашему ребенку правильно располагать гребущую поверхность конечностей при последующем освоении техники плавания. Их надо выполнять так, чтобы в одном случае обучаемый смог ощутить больше сопротивление воды и необходимую опору конечности о воду, а в другом — наименьшее сопротивление воды и свободное движение конечности в заданном направлении. Предварительно сам выполнит движения. Вы почувствуете разницу давле-

ния воды на гребущие поверхности и конечностей в зависимости от их положения. При выполнении упражнений обращайтесь с вниманием на последовательное чередование напряжения и расслабления мышц конечностей.

Перейдите на более глубокую часть (до пояса) и там выполните упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Но ребенок не сможет их выполнить без вашей помощи. Поэтому начинайте осваивать их в таком порядке:

1. Ходьба и бег взявшись за руки.
2. Ходьба и бег не держась за руки.
3. Ходьба и бег в полуприседе, по кругу, змейкой.
4. Ходьба и бег спиной вперед, правым (левым) боком.
5. Ходьба и бег различными шагами (приставным, скрестно).
6. Передвижения прыжками на одной, двух ногах.

Меняйте скорость передвижения. К упражнению в ходьбе и беге добавьте вспомогательные движения руками и в воде, помогающие продвижению вперед (поперечные и одновременные). Усложните прыжки. Выполняйте их, прыгая вперед-вверх, падая грудью на поверхность воды. Подобное разнообразие придает занятиям интерес и увлеченность.

Упражнения в ходьбе и беге призваны знакомить с такими свойствами воды, как плотность и сопротивление движущемуся телу в зависимости от скорости и положения тела. Поэтому эти упражнения желательны выполнять с различной скоростью (медленно, быстро), с различными положениями тела и изменением направления движения (вперед, назад, вправо, влево).

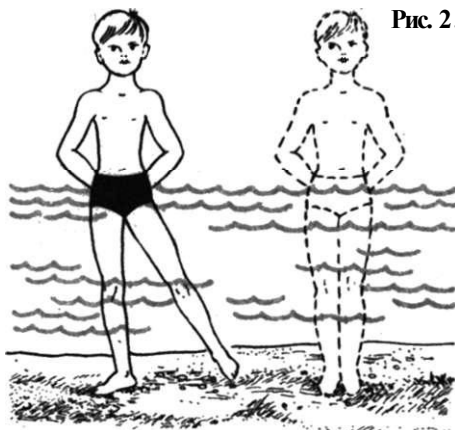


Рис. 2.

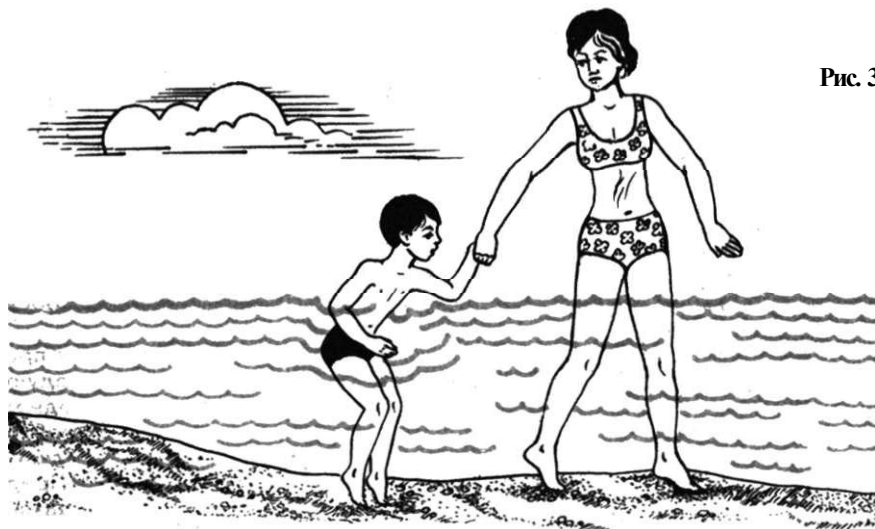


Рис. 3.

Рис. 4.



Игры

Закрепите ваш первый урок игрой «Морской зверь». По команде ваш ребенок выполняет в воде действия, изображая животных:

«крокодил». Ложитесь в воду, упираясь в дно руками, движется вдоль берега вперед, перебирая руками и по дну;

«рак». То же, но движение выполняется ногам и вперед;

«краб». То же, но движение выполняется боком вперед;

«аист». Прыгая на одной ноге, передвигается вдоль берега;

«летучая рыба». С разбега прыгает вверх-вперед и шлепается грудью на воду;

«лягушка». Прыгая на двух ногах, продвигается вперед, руки прижаты к бедрам.

Проведите эти же игры в виде соревнований. Например, кто быстрее допрыгает до берега «аистом», проползет «крабом», кто дальше продвигается вперед за два прыжка «лягушкой» и т. д. Соревнования намного повысят эффективность занятий. Обратите внимание на то, что вам всегда предлагается выполнять движения в направлении с глубокой части к мелкой или на мелководье вдоль берега. Это условие соблюдайте всегда. Все упражнения выполняйте в направлении к берегу или вдоль него.

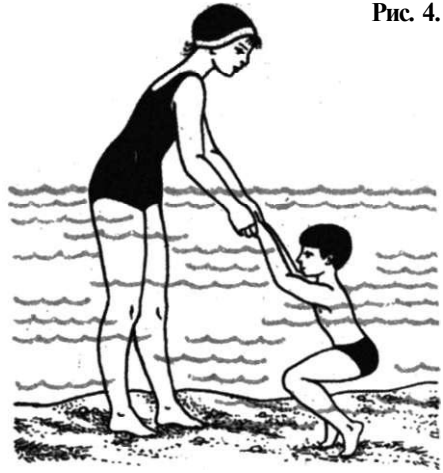
Начать его надо с повторения уже изученных упражнений. Затем вы переходите с мелкого на более глубокое место (до пояса). Вначале ребенок держится за ваши руки. Предложите ему выполнить приседания в воде по грудь, по шею. В полуприседе, держась за обе и за одну руку, походите и побегайте с ним в воде. Станьте на глубину по грудь ребенку и предложите ему подойти к вам. Повторите упражнения в ходьбе и беге на глубину по грудь, по шею.

В результате многолетней работы с детьми выяснилось, что труднее всего новичку погрузить в воду лицо. Это связано с наличием у человека так называемой защитной дыхательной реакции, которая проявляется непроизвольным судорожным вдохом с последующей остановкой дыхания на некоторое время даже при простом погружении в воду до уровня шеи. Наиболее резко она проявляется при погружении в воду лица, при попадании на лицо брызг или волни особенно во время стекания воды с лица в момент приподнимания его из воды. Делая вдох, ребенок в о многих случаях непроизвольно втягивает воду через рот и нос. В результате он захлебывается, что вызывает сильную кашель, остановку дыхания и остановку движений. Подобная неудача усугубляет чувство страха перед водой. Некоторые новички в таких случаях теряют равновесие и падают на дно. Вовремя поддержит ребенка, не дайте ему испугаться! Перед вами стоит задача — серией последовательных усложняющихся упражнений научить ребенка преодолеть страх перед водой.

1. Ребенку стать на глубину по пояс, захватить в воду ладонями и умыть себе лицо, голову, спину и плечи.

2. Плескаться в воду в лицо ребенка.

Рис. 5.



3. Взять ребенка за обе руки, а он, приседая, погружается в воду до подбородка, до глаз, полностью.

4. То же, но держат ребенка за одну руку.

5. То же, но ребенка держат руки за спиной.

6. Ребенку полностью погрузиться в воду с задержкой дыхания на 3 — 5 с (упражнения нужно выполнять, держась за руки обучающего или опоры, противодействуя выталкивающей силе, которая возникает благодаря задержке дыхания на вдохе).

7. То же, но открыты под водой глаза (глаза по дводой надоткрывать после погружения, поскольку поверхностный слой воды раздражает роговицу глазного яблока, вызывая покраснение глаз и болевые ощущения).

8. Положить на воду гимнастический обруч и предложить ребенку поднырнуть под него и вынырнуть в центр обруча, затем поднырнуть и вынырнуть с другой стороны обруча.

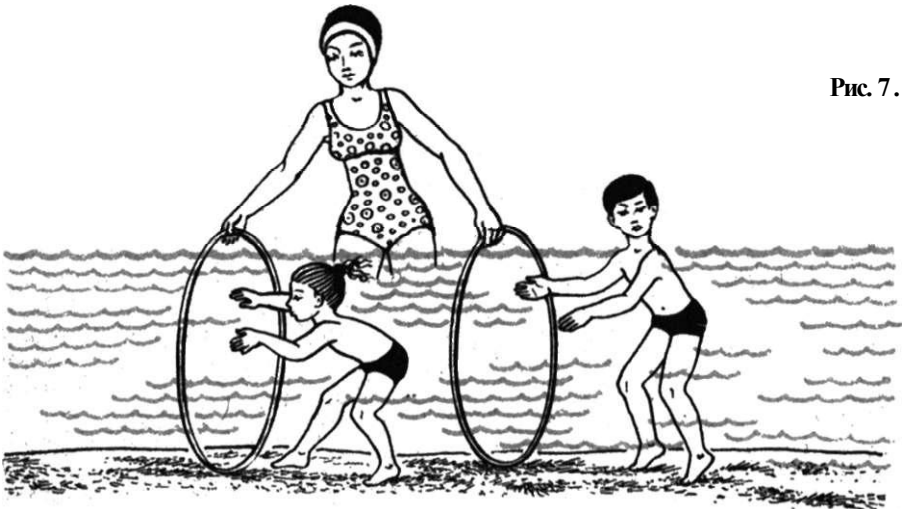


Рис. 7.

9. Два обруча поставит ь н а дно . Погружаясь в с голову й по д воду , ребенку войт и и выйт и и з образовавшегося туннеля .

Погружаясь в воду , ребено к н е долже н закрыват ь рука м и но с и уши . При выход е и з вод ы н е рекомендуе тс я вытира т ь рука м и лиц о ил и глаза . При плавани и лиц о постоянн о омываетс я водой , и че м раньше е ваш ребено к привыкне т к этом у ощущению , те м легч е о н буде т осваи вать последующи е упражнения .

Перейдите к игра м . С и х помощь ю вы превратит е упражнени я в ны рьяни в интересны е и увлекательны е .

Игры

1. «Подводный телефон» . Вы бросае т е камешк и в воду , а ребенок , опустившийся по д воду , считае т и х количество . Поднима я рук у на д во дой , о н показывае т эт о количеств о н а пальца х (глубин а д о пояса) .

2. «Утка-нырок» . Наклонившись вперед , ребено к старае тс я выбросит ь ноги вверх , упираяс ь рука м и в дно . Ныро к выигрывае т , есл и дв е ног и одновременно был и подня т ы на д водо й (глубин а д о пояса) .

3. «Спутник» . В игр е используетс я обыкновенны й резиновый мяч . Обхватив мяч рука м и , ребено к ложитс я грудью на него и пытае тс я выполнит ь кувырок вперед . «Спутник» (ребенок) обогне т «луну» (мяч) , есл и вернетс я в исходно е положени е (глубин а п о пояса) .

4. «Следопыт» . Известны е дл я вашег о ребенк а предмет ы в ы бро саете на дно недалеко друг о т друг а (1 — 1,5 м²) . Погрузившись в воду , ребенок долже н найт и предмет ы и поднят ь их на д ее поверхность .

5. «Поиск жемчуга» . Ребено к погружаетс я в вод у в положени е лежа , руки в упор е дно (боком к берегу) . Перебирая рука м и по дну , передвигае тс я вдол ь берега в поиска х «жемчуга» . Сдел а в 2 — 3 шаг а на рука м ,

Рис. 8.

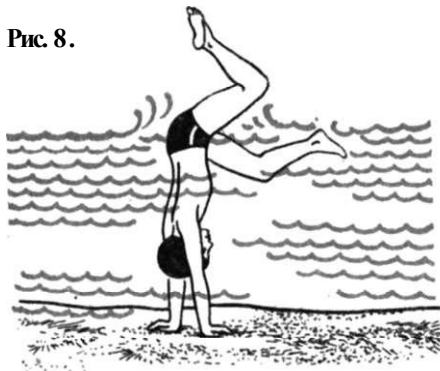
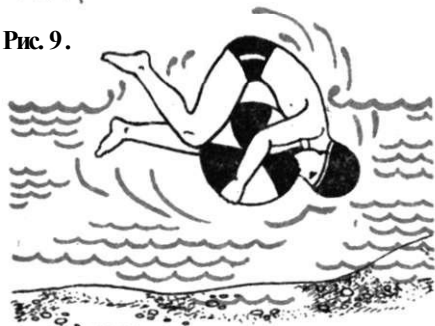
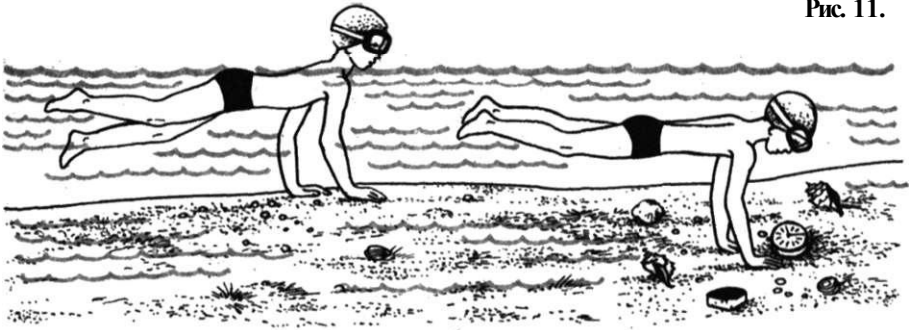


Рис. 10.



Рис. 9.





опускает лицо в воду и осматривает дно. Затем повторяет все сначала. Так надо пройти до 10 м. С подводной маской и очками эта игра приобретает еще больший интерес. Можно на пути следования искать и положить несколько предметов. Тогда задача усложняется — надо найти и выбросить на берег все предметы.

Начните с повторения упражнения на погружение, а затем перейдите к изучению новых упражнений. Поскольку у ребенка уже отличное погружение в воду, ему теперь необходимо научиться всплывать и лежать на поверхности воды.

Эта группа упражнений позволяет обучаемым убедиться в том, что при глубоком вдохе тело приобретает плавучесть, формирует у занимающихся навыки горизонтального положения в воде.

Всем известно, что любой предмет, удельный вес которого меньше удельного веса воды, не тонет. Он плавает на поверхности. То же произойдет с нашим телом, если мы сделаем глубокий вдох, ляжем на воду.

Предложите ребенку сделать глубокий вдох и лечь на дно (упражнение лучше выполнять на глубине чуть ниже пояса). Выполнить это упражнение он не сможет, поскольку удельный вес тела при глубоком вдохе меньше удельного веса воды, и он неизбежно будет всплывать. Это упражнение и ваш объяснительный разговор убедят ребенка, что он легко может плавать на поверхности воды. Теперь пусть ваш ребенок сделает глубокий вдох, наклонится вперед-вниз, опустит голову в воду и руками попытается достать дно. В таком положении необходимо всплыть, оставаясь расслабленными руками и ногами. Поясница должна первой появиться на поверхности воды. Упражнение называется «медуза».

Повторите это упражнение, но пока только появившись на поверхности воды, разведит ее стороны прямыми руками и ногами так, как показано на рисунке 13. Упражнение называется «звездочка».

Упражнение «звездочка» можно выполнять и в положении стоя на дне. В этом случае надо поставить ноги шире плеч, сделать глубокий вдох, подбородок прижать к груди и, наклоняясь вперед, лечь грудью на воду. Или, наклоняясь назад, прогнуться и спиной лечь на воду. Лежа на груди и или на спине, можно выполнять движения руками и ногами, разводя их в стороны или сводя вместе. Эта группа упражнений позволяет убедиться в том, что при глубоком вдохе тело приобретает плавучесть.



Рис. 12.

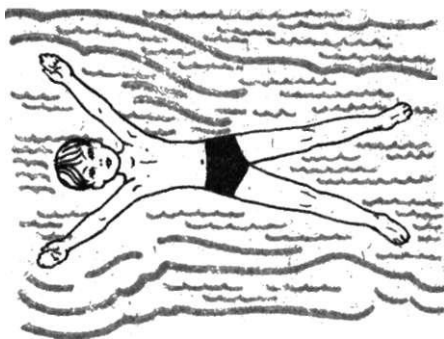


Рис. 13.

честь и формирует у занимающихся навыки горизонтального положения тела на воде. Но не каждый ребенок сумеет сам выполнить упражнения в лежании. В этом случае окажите ему помощь.

При выполнении упражнений в лежании на груди действуют так:

1. Поддерживайте ребенка одной рукой под грудью, а другой — на уровне таза.

2. Уберите из-под груди ребенка руку.

3. Теперь уберите обе руки.

4. Не поддерживайте ребенка. Пусть он полежит на воде без вашей помощи 3 — 4 секунды.

Навык лежания на груди большинство детей усваивает легко, чем на спине. В таком положении они уверенней чувствуют себя в воде. Это связано с тем, что падая назад, ребенок теряет зрительную ориентацию. Попытка поднять голову вызывает тонический шейный рефлекс, который приводит к сгибанию тазобедренных суставов, и ребенок садится на воду. Поэтому все упражнения строятся с учетом постепенного подавления тонических рефлексов.

Изучая упражнения в лежании на спине, надо предварительным образом объяснить ребенку правила выполнения упражнений. При выполнении лежания на спине (и в дальнейшем при скольжении) напомните ребенку о том, что оживотне должно покрываться водой.

Плавки или купальники должны находиться на поверхности воды. Не меньшее значение имеют положение головы. Голова должна лежать на воде так, чтобы уши наполовину погрузились в воду, на поверхность воды остается лицо, живот и кончик пальца в ног. Принять правильное положение на спине ребенку поможет вы, поддерживая одной рукой его спину, другой — таз. В дальнейшем действуют так, как при изучении лежания на груди.

Предложите самостоятельно выполнить следующие упражнения:

1. Сделав глубокий вдох и прогнувшись, лечь на воду спиной, руки прижать вдоль туловища. Вы помогаете ребенку одной рукой, слегка подталкивая его от себя вверх.

2. То же, но без вашей помощи.

Теперь настало время объяснить ребенку правильно обтекаемое положение тела на воде.

В положении на груди он характеризуется прямым, без прогибов, положением туловища у поверхности воды. Лицо опущено в воду между руками вперед-вниз, уровень воды проходит по линии волос и бровей.

Ноги выпрямлены во всех суставах и соединены (пятки у поверхности воды). Руки и прямые, вытянуты и вверх и соединены в положении: правая (левая) ладонь лежит на тыльной стороне левой (правой) кисти. В положении на спине лицо находится над водой, подбородок слегка прижат к груди, голова до половины ушей погружена в воду, прямое без прогиба в туловище находится у поверхности воды, ноги выпрямлены во всех суставах и соединены (носки у поверхности воды). Руки и прямые, вытянуты вверх и соединены — ладонь правой руки лежит на тыльной стороне левой руки. Обтекаемое положение тела соблюдается не только при выполнении упражнения в лежании, но и при выполнении упражнения в скольжении и плавании и спортивным и способами.

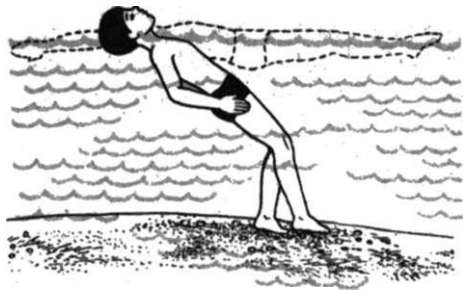


Рис. 14

Обтекаемое положение тела может быть усвоено с помощью упражнений на суше. Покажите ребенку, как правильно его выполнить. Для этого станьте прямо, соедините ноги вместе, руки поднимите вверх так, чтобы уши были прикрыты плечами, суставы рук и ног выпрямлены. Поднимаясь на носки, вытянитесь вверх. Теперь пусть повторит это упражнение ребенок. Чтобы помочь ему, возьмите его за кончики пальцев в руки и подтяните вверх. Назовите это упражнение «стрела».

Изучив на суше обтекаемое положение, ребенок должен попробовать выполнить его на воде. Для этого он на глубине до пояса положит ребенка на воду грудью, одной рукой поддерживайте его, а другую поправьте положение головы и рук. Предложите ему вытянуть вверх руки и, соединив ноги, оттянуть носки — лечь «стрелой». При правильном положении уберите руку. Тот же предложите ему выполнить и на спине.

Долго лежать без движений в горизонтальном положении ребенок не сможет в силу того, что конечности человека, состоящие преимущественно из костей, мышц, связок и жира, имеют большой удельный вес, чем верхняя часть туловища, где находятся легкие. Поэтому у ног и по сравнению с верхней частью туловища обладают меньшей плавучестью и при выполнении упражнения в лежании постепенно начинают опускаться вниз. Равновесие и горизонтальное положение тела нарушается. Сохранить горизонтальное положение легче во время скольжения, но скольжение мы будем изучать на следующем уроке, а сейчас закрепим упражнение в лежании.

1. Из положения лежа на груди «стрелой» переведите руки через стороны к бедрам и сделайте выдох. При этом ноги постепенно опускаются



Рис. 15.

на дно, и тело принимает вертикальное положение. Нужно помочь ребенку встать на дно. Затем, сделав вдох, он опять выпрямляет руки вверх и принимает горизонтальное положение.

2. То же, но в положении и на спине.

3. То же, но из положения лежа на спине перевернуться в положение на грудь и обратно.

В том, что вода поддерживает тело на поверхности, ребенок убедился на предыдущем занятии. Он научился лежать на воде. Ему не так просто удерживать свое тело в состоянии равновесия на поверхности воды. У детей очень легкие кости, поэтому они могут держаться на воде даже при выдохе, но удерживать равновесие им трудно. Еще трудней новичку осуществить переход из горизонтального положения в вертикальное. Пытаясь встать на дно и не найдя опоры под ногами, ребенок может испугаться. Для того чтобы предупредить появление страха, вы помогали ему, подерживая в любую минуту, а сегодня научит его самостоятельно встать на дно.

Рис. 16.

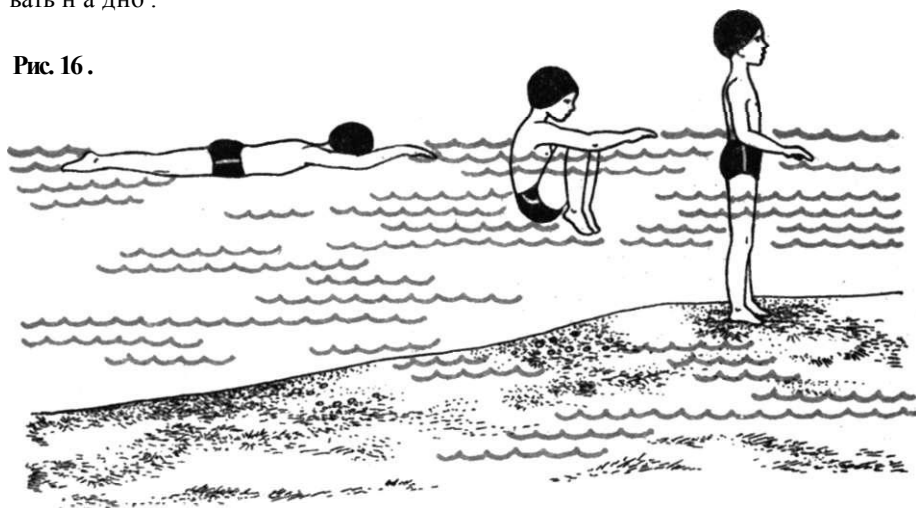
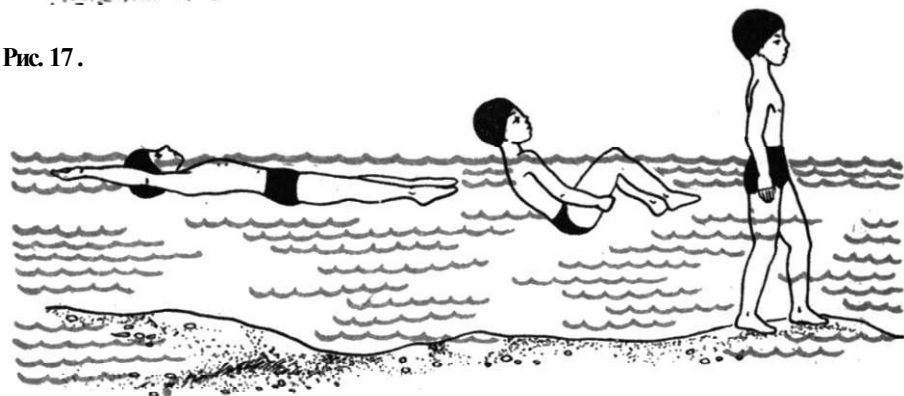


Рис. 17.



Чтобы встать на дно и з положени я леж а н е груди , над о сгруппиро ваться (т . е . подтянуть согнуты е в колена х ног и к груди) , поднять ввер х голову , и рука м и надавит ь н а вод у вниз . Посл е этог о ног и выпрямяютс я по направлени ю вниз и ставятс я н а дно .

Из положени я н а спин е встат ь н а дно можн о следующи м способом : сгруппироваться , подтягива я голов у к колена м (ка к б ы сест ь н а воду) , руки перевест и в положени е вдол ь тел а и , нажима я ладоня м и вниз-на зад , перевест и тел о в вертикальн о е положение . Тепер ь ног и можн о став ить н а дно .

Цель четвертог о задани я — обучить ребенк а скольжени ю н а груд и и на спине . Дл я этог о предложит е ребенк у (н а глубин е до пояса) :

1. Выполнит ь нескольк о упражнени й в лежани и н а груд и и спин е с самостоятельны м переходо м и з горизонтальног о положени я в верти кальное .

2. Выполнить прыжк о вверх-вперед с падение м грудью н а поверхность воды с последующи м переходо м в вертикальн о е положение .

3. То же , чт о и упражнени е 2 , н о падат ь спиной н а поверхность воды .

4. Н а глубине , позволяюще й уперетьс я рука м и в дно в тако м поло жении , чтоб ы вод а доходила до подбородка , леч ь н а воду грудью и плав но приподнят ь бедр а к поверхност и воды , ног и выпрямит ь (удерживат ь пятки у поверхност и воды 10 — 15 с) .

5. То же , н о опусти в лиц о в воду , задержат ь дыхани е н а 5 — 6 се кунд .

6. Н а глубин е до коле н сест ь и уперетьс я рука м и в дно з а спиной , плавно приподнят ь та з к поверхност и воды , ног и выпрямить , носк и оття нуть , голов у положит ь н а вод у (удерживат ь та з у поверхност и вод ы 10 — 15 с) .

7. Слегка наклоняс ь вперед к вод е (держат ь ребенк а з а обе руки) , оттолкнутс я нога м и о т дн а и , ложас ь н а вод у грудью , приподнят ь бедр а к поверхност и воды . (Обучающий , двигаяс ь спиной вперед , буксирует его за собой) . Пр и выполнени и упражнени я нужн о следит ь з а вытянуты м по ложением тел а без прогиба в пояснице . Пятк и н е должн ы опускаться гл убоко под воду ; рук и ребенк а должн ы находитьс я по д водо й (иначе нару шается горизонтально е положени е тел а) , лиц о поднят о н а д водо й (под бородок н а уровн е воды) .

8. То же , чт о и упражнени е 7 , н о с опущенны м в вод у лицом .

9. Принят ь положени е н а спине (руки вдол ь туловища) . Вы удержива ете ребенк а з а голову , накладыва я сво и кист и н а его челуст и и уши , и буксирует е его , след я з а тем , чтоб ы та з и носк и но г находилис ь у по верхност и воды , а мочк и уше й погрузилис ь в воду .

Буксировка н а спин е може т проводиться я и други м способом . Леж а на спине , ребено к вытягивае т рук и вверх , и вы , взя в ег о з а кист и рук , буксируете обучаемого .

Рис. 18.



Рис. 19.

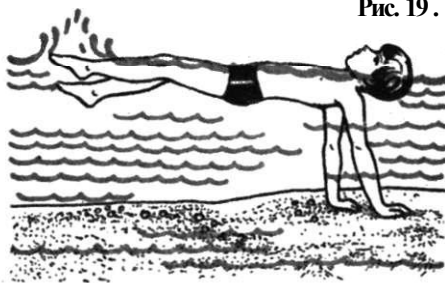


Рис. 20.

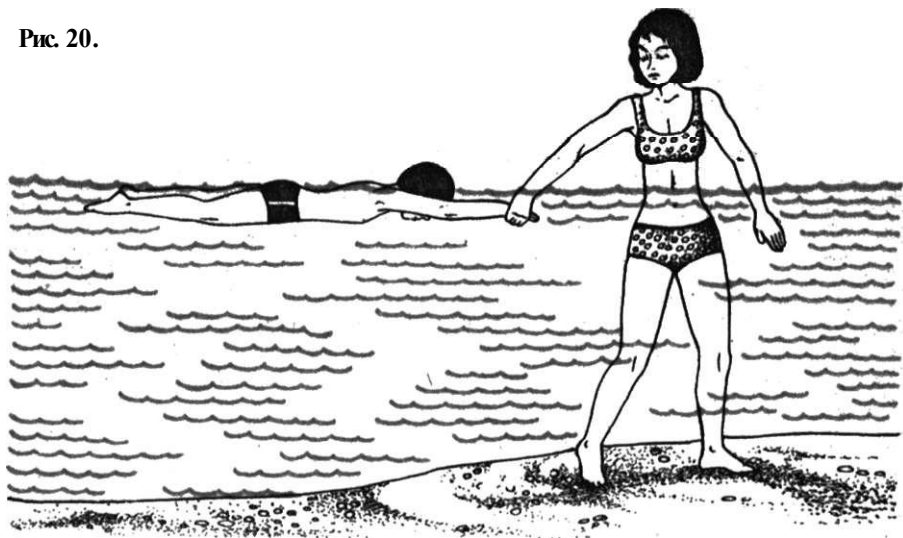
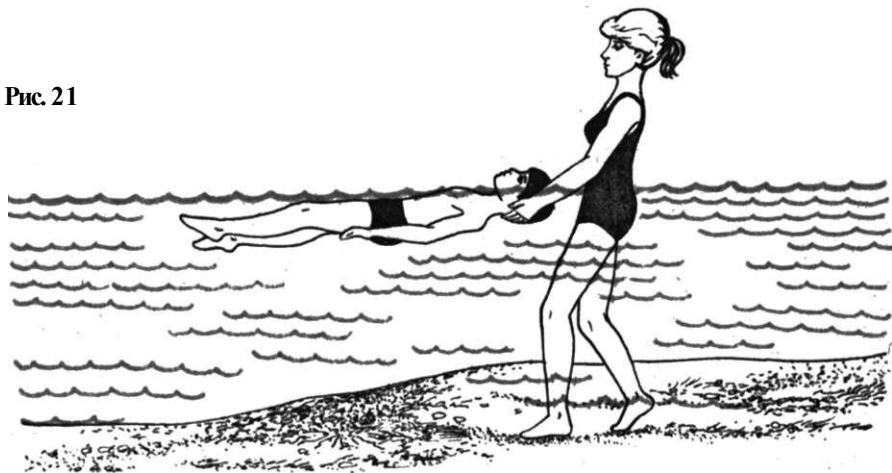


Рис. 21



Упражнения в буксировке выполняются в различном темпе: шагом, бегом с нарастающей скоростью.

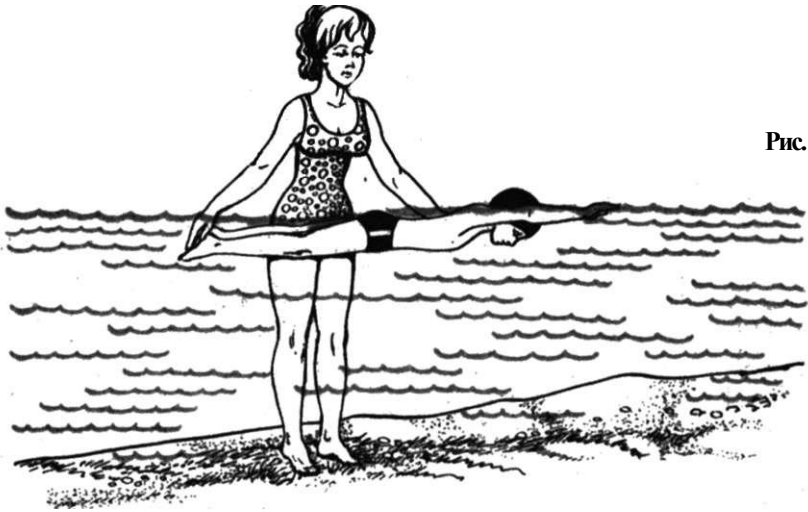
10. С вашей помощью лечь на воду грудью в положении «стрела», голова приподнята над водой. Вы поддерживаете ребенка одной рукой под грудью, а другой — за пятки. По вашей команде он делает вдох и опускает в воду лицо между руками. Теперь вы, убирая из-под груди руку, другой рукой плавно, без особых усилий, толкаете его пятки и вперед к берегу. Повторяя упражнение, старайтесь оттолкнуть ребенка посильней и подальше. Сильный толчок придает телу быстрое скольжение, что в свою очередь создает устойчивое положение тела на воде.

11. Принять положение «стрела». Вы, став немного левее (правее) впереди, возьмёте ребенка за кисти и плечо левой (правой) руки. Затем протяните его мимо себя, ускоряя движение, и отпустите его руку. Дальше он самостоятельно скользит без опоры.

Рис. 22



Рис. 23.



Благодаря ускорению, на тело действует подъемная сила, поддерживающая его. Для выполнения упражнения требуется сохранить горизонтальное положение и не выполнять никаких дополнительных движений.

Легче всего сохранить равновесие при скольжении, и чем быстрее мы скользим, тем прочее удерживать равновесие тела на воде. Поэтому, выполняя скольжение, необходимо сильно отталкиваться от дна.

Перечисленные выше упражнения необходимо повторять до тех пор, пока ребенок полностью не освоит последующее свободное скольжение на расстоянии не менее 2 — 2,5 м.

Переходим к выполнению скольжения без помощи партнера. Оно выполняется так.

1. Стать лицом к ребенку на расстоянии 2 м от него и протянуть к нему руки. Предложить ребенку выполнить скольжение по направлению к обучающему толчком ног от дна. Поддержать его при потере равновесия.

Рис. 24.



Рис. 25.

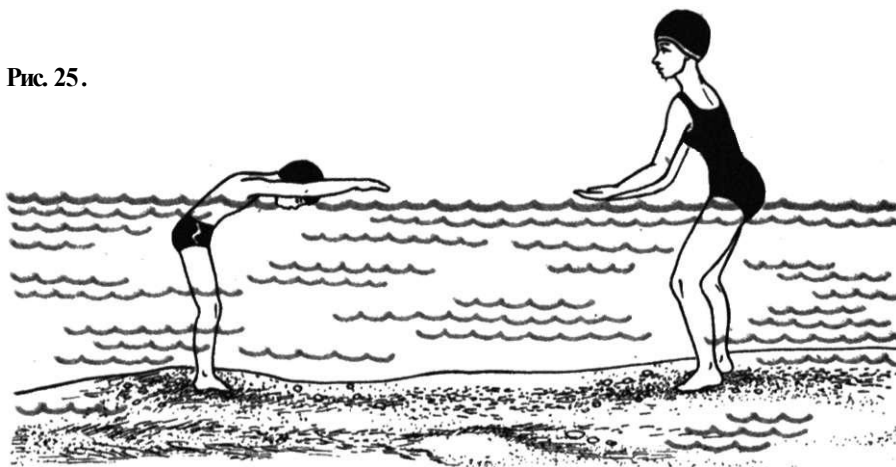
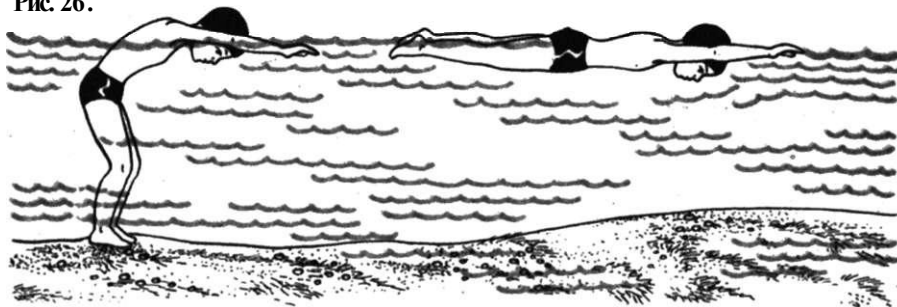


Рис. 26.



веса. Напомнить, как правильно встать на дно (перейти из горизонтального в вертикальное положение). По мере усвоения и качественного выполнения упражнения расстояния постепенно увеличивать.

2. Ребенку стать лицом к берегу на глубину до пояса, присесть, наклоняясь вперед, лечь грудью на воду, одновременно соединяя кисти и выпрямленных рук (лицо опустить в воду, дыхание задержать на вдохе), сильно оттолкнуться ногами от дна. Необходимо строго соблюдать последовательность действий.

3. То же, но в положении на спине.

Правильность положения при скольжении определяется прямыми, без прогибов, туловищем, руками и ногами соединены вместе и выпрямлены, носки оттянуты, голова опущена в воду между руками. От силы и направления толчка ногам и в значительной степени зависит правильность скольжения. Толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела. Скольжение приучает принимать наиболее обтекаемое положение, обеспечивающее наименьшее сопротивление воды. И здесь сила толчка ногам и играет далеко не последнюю роль. Сильный и правильный толчок позволит преодолеть больше расстояния без потерь и равновесия.

Упражнения всегда должны выполняться правильно, ибо ошибки потом трудно исправлять. Для предупреждения ошибок первоначально скольжение надо выполнять на ограниченном расстоянии, как показано на рис. 25.

Группа упражнений в скольжении является переходной от групп упражнений по освоению с водой к группам по обучению спортивным способам плавания. В ней присутствует безопорное движение тела в горизонтальном положении у поверхности воды. Не овладев хорошо скольжением, трудно научиться плавать. Решающим шагом к овладению плаванием будет уверенное выполнение скольжения на груди и спине на расстоянии 4—5 м. Разнообразно и положение головы и рук в воде поможет вашему ребенку овладеть этими навыками.

Постарайтесь сделать ваше занятие интересным. Для этого используйте все многообразие вариантов скольжения. Вот примерный перечень упражнений: скольжение с толчка от дна одной и двумя ногами, скольжение с шага, с прыжка, с места ил и разбега, и самые разнообразные исходные положения на груди, спине и на боку. Их можно разнообразить различными положениями рук и ног. Например: скольжение на груди, левая (правая) рука вверх, правая (левая) прижата к туловищу; то же на спине; скольжение, когда обе руки вытянуты вверх, кисти параллельны или наложены одна на другую, обе руки и прижаты к туловищу (на груди, на спине); скольжение с последующим переворотом на бок и на спину; скольжение со сменой положения рук во время поступательного движения тела вперед (на груди и на спине), скольжение на правом и левом боку, скольжение в толще воды с различными исходными положениями рук и головы.

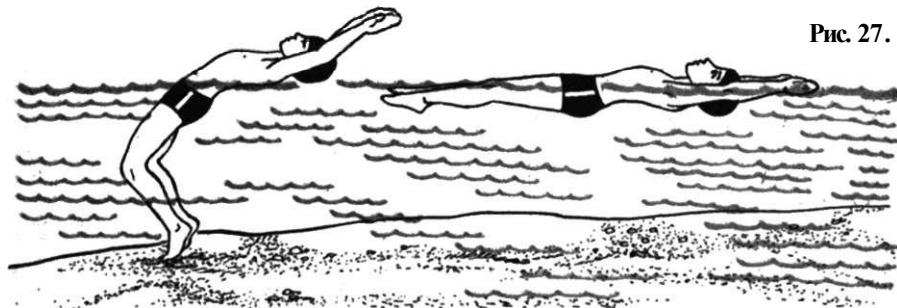


Рис. 27.

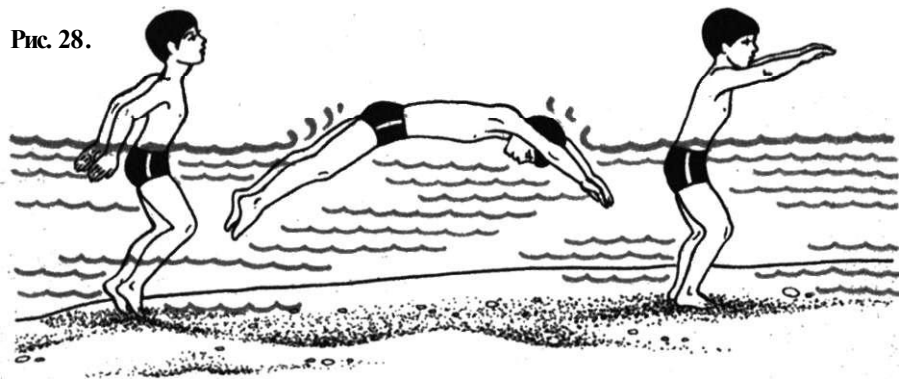
Упражнения в скольжении и очень динамичны. Дети их выполняют с большим азартом, решая при этом целый ряд задач, связанных с освоением воды, умение сохранять равновесие, обтекаемое и горизонтальное положение тела. Обратите внимание на то, чтобы, выполняя скольжение, ребенок вытягивался, принимая положение «стрела», держа руки и ноги вместе.

Будьте внимательны. Соблюдайте меры предосторожности. Ни на мгновение не отвлекайтесь на посторонний предмет. Все упражнения в скольжении ребенок должен выполнять, скользая по направлению к вам, к берегу или вдоль берега, а не мелко и частыми (но не на глубоко и не к середине водоема). Во время выполнения упражнения сопровождайте обучаемого сбоку.

Выполнив четвертое задание, ребенок преодолеет серьезный психологический барьер — он сумеет оторваться от дна и проплыть в скольжении некоторое расстояние. Закрепите этот, пока еще совсем сформированный навык. Помогите пересилить чувство неуверенности и страха. Помогите ребенку при выполнении первых упражнений в скольжении на сегодняшних занятиях. Одобряйте, оказывайте небольшую поддержку руками. После этого предоставьте ребенку возможность выполнять скольжение самостоятельно. Обратите особое внимание на окончание упражнения — самостоятельное вставание на дно. Проследите за тем, чтобы скольжение было ровным и продолжительным. Если ребенок при скольжении сильно «заваливает» набок или переворачивает, разрешите ему удерживать руки вытянутыми и вверх, а ширина плеч и чуть шире. Постепенно добивайтесь выполнения скольжения в положении «стрела», стремясь тянуть руками и как можно дальше вверх, т.е. вперед.

Поставьте перед ребенком цель: проскользнуть на воде, не сделав ни одного шага по дну, на расстоянии 10 — 15 м. Для этого отойдите от ребенка (упражнение выполняется вдоль берега) на расстояние 4 — 5 м. Пусть он выполнит подряд 2 — 3 скольжения на груди. После первого скольжения он встает на дно, делает выдох, затем вдох, задерживает дыхание и, сильно отталкиваясь ногами от дна, повторяет скольжение в положении «стрела», не делая ни одного шага по дну. Вначале обучаемый преодолевает это расстояние за три скольжения, затем за два. В следующем упражнении дистанция между вами и ребенком увеличивается, и упражнения повторяются. Хорошо освоившись с упражнениями и в скольжении и в

Рис. 28.



груди, переходит к совершенствованию скольжения на спине. Повторите всё сначала, но только на спине.

С интересом выполняю т дет и упражнени е в скольжени и по д водой . Для этого о тойдит е н а 2 м о т ребенка . Возьмит е в рук у гимнастическ ий обруч и наполовин у погрузит е ег о в воду . Ребено к долже н выполнит ь скольжение н а груд и (спине) , старая с ь проскользнут ь внутр и обруча . Вы - полняйте други е вариант ы скольжения .

Умение скользит ь являетс я осново й навык а плавани я и ег о над о со - вершенствовать н а каждо м следующе м занятии .

При выполнени и скольжени я у ребенк а могут возникать такие ошибки:

- а) чрезмерно е поднимае т е головы ;
- б) чрезмерно е опускае т е головы .

Для исправлени я ошибо к вернитес ь н а бере г и ещ е ра з повторит е положение «стрела » (рис . 15) , а зате м добиваетс ь правильно го выполне - ния скольжени я н а воде . Повторно е невыполнени е упражнени я говорит о том , чт о ребенок ещ е боитс я опускат ь лицо в воду . Ошибка исчезнет вмес - те с исчезнове ние м страх а пере д водой .

Перейдем к изучени ю нового , достаточн о трудног о дл я ребенк а упражнени я — выдох а в воду . Лучш е всего начат ь изучени е выдох а с игры . Опустит е н а вод у пластмассову ю игрушк у и дуйт е н а не е так , чтоб ы он а двигалас ь к берегу . Упражнени е повторяе т ребенок .

Игра .

«Плавающая мина» . Положит е н а вод у гимнастическ ий обруч . Н а се - реди ну обруч а опустит е плавающу ю игрушк у («мина») . Встант е с обеи х сторон круг а и сильн о дуйт е н а игрушк у , стремя с ь отогнат ь е е о т себ я как можн о дальш е . Есл и игрушк а коснул ас ь обруч а — «мин а взорвал ас ь» . Проигрывае т тот , с чье й сторон ы был о касани е .

В последующи х упражнени я х в вод у погружаетс я рот , и н а выдох е громко и протяжн о произносятся слог и и звуки : жи , ши , су , ф , з , жи др . Затем упражнени я усложняю тс я — выдох и в вод у чере з рот выполняю тс я при погружени и до уровн я глаз и пр и полно м погружени и в воду . Выдох в вод у начинае тс я сразу ж е посл е погружени я , выполняется равном ерн о и энергичн о до того момента , пок а ро т не покажетс я на д водой . Для того чтобы появил ас ь потребност ь в очередно м вдохе , над о выполнит ь полны й выдох в воду .

Эти упражнени я способствуют формированию навыка , сложность освоения которого заключается в наличии у человек а защитно й дыхательно й

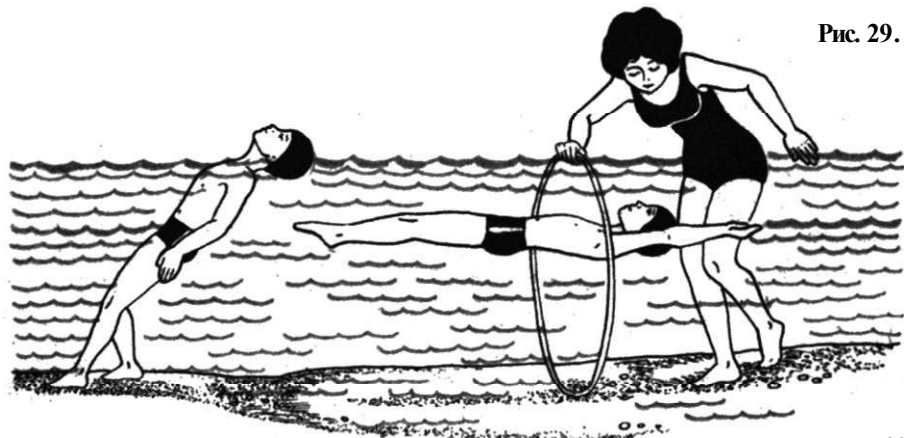
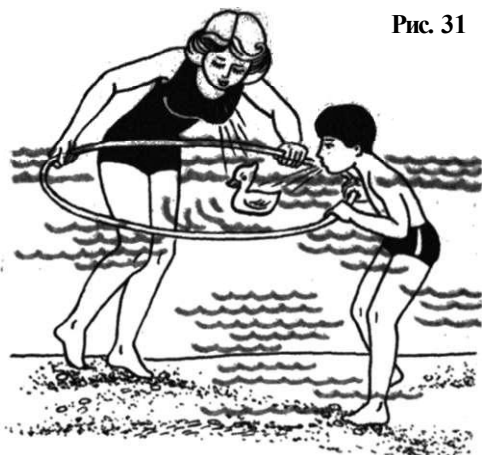


Рис. 29.



реакции, которая проявляется в непроизвольном судорожном выдохе с последующей остановкой дыхания на некоторое время. Вначале продемонстрируйте выдох. Затем пусть ребенок погрузится в воду до уровня глаз и сильно выдохнет воздух, образуя пузыри. Следующий выдох выполняется при полном погружении и голова под воду. Это же упражнение ребенок может выполнить в соревнованиях с вами — кто дольше пускает пузыри. Ведет игру с переменным успехом: один раз выигрываете вы, другой раз пусть выиграет ребенок. В конце игры он должен оказаться победителем. Победою окрыляет и вдохновляет детей на освоение следующих более сложных упражнений.

Выполнять выдох в воду можно в сочетании с ныранием или лежанием на воде в различных положениях. Главное внимание должно быть сосредоточено на том, чтобы научить ребенка выполнять полный выдох не только ртом, но и носом.

Известную трудность для новичка представляет именно выдох в воду. Он непривычен. При выполнении выдоха надо преодолеть давление воды. Запомните! Выдох выполняется через рот и нос, а вдох только через рот. Разучивая дыхание, учитите, что выдох в воду должен быть плавным, продолжительным и сильным. Вдох — быстрым и глубоким.

Рис. 33.

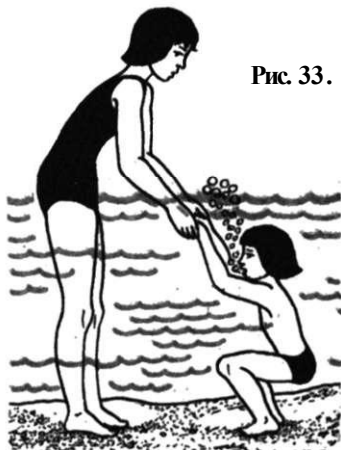
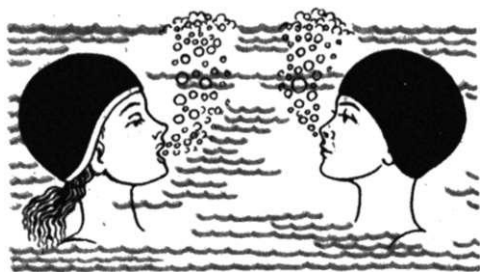


Рис. 32.



Первые выдох и в воду выполняются одиночным и циклом (вдох и выдох, равные по времени). Затем переходим к усвоению метки интервалов времени, отводимых на вдох и выдох. Вдох обычно в 2—3 раза короче выдоха. Вначале это упражнение потренируйте на суше. Усвоив ритм дыхания, войдите в воду и, присев так, чтобы подбородок касался воды, глубоко вдохните, а затем, опуская лицо в воду, выдохните. После этого один выдох в воду выполните, погружаясь в нее с головой. Возьмите ребенка за обе руки, и пусть он, приседая под воду (погружаясь до подбородка или с головой), выполнит один выдох.

После освоения одиночного цикла дыхания (вдох-выдох) циклы объединяются в серии по 2—3 выдоха. Постепенно количество вдохов и выдохов повышается, но главной задачей остается дыхание, а не скорость его выполнения. Для этого повторите предыдущие упражнения, но выдох выполняйте в 2—3 раза дольше, чем вдох. Затем перейдите к освоению ритма дыхания, характерного для плавания спортивным и способами.

Возможность выполнить под водой десять ритмичных выдохов в воду говорит о том, что на данном этапе ваш ребенок освоил дыхание.

Изучением выдоха в воду заканчивается первый этап обучения плаванию. Подведем итог и обучения. За пять занятий ребенок должен:

1) свободно ходить и бегать в воде в различных положениях с помощью и без помощи рук;

2) погружаться под воду с задержкой дыхания на 5—6 с;

3) передвигаться по воде с открытыми глазами;

4) выполнять скольжения на груди и на спине в положении «стрела» на расстоянии 3—5 м;

5) выполнять 10 ритмичных и продолжительных выдохов в воду. Может оказаться, что ребенок медленно осваивает учебный материал. В таком случае ему недостаточны пятнадцать занятий для освоения заданного цикла упражнений. Не торопите его. Удлините срок обучения еще на 2—3 занятия. Не заставляйте ребенка выполнять непосильные упражнения. Это вызывает неприязнь к воде и может затянуть процесс обучения.

Возможен и такой вариант, когда ваш ребенок все схватывает быстро. Не тормозит его стремительное освоение упражнений.

На этом этапе изучается техника плавания кролем на спине и на груди.

Предпочтительны отдачи плаванию кролем на спине, поскольку это способ отличается от кроля на груди и не имеет сложной техники дыхания, что позволяет быстро перейти к проплыванию относительно больших расстояний.

Прежде чем перейти к упражнениям по изучению техники плавания кролем на спине и на груди, следует ознакомиться с техникой выполнения отдельных элементов этих способов плавания.

При плавании кролем на спине тело занимает в воде сравнительно высокое, близкое к горизонтальному, хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен немного выше таза, таз и бедра — у поверхности воды. Во время плавания плечевой пояс поворачивается вправо и влево

вокруг продольной оси тела. Эти повороты помогают выполнять мощные гребковые движения рук под водой, а движения над водой — с минимальным напряжением. Голова лежит затылком на воде так, что мочка и уши касаются воды.

В кроле на груди тело занимает достаточно высокое, вытянутое и хорошо обтекаемое положение, плечи несколько приподняты над бедрами так, что между продольной осью вытянутого тела и поверхностью воды образуется небольшой угол. Лицо опущено в воду вперед-вниз, уровень воды проходит у линии волос и бровей. Во время плавания допустимы, колебания туловища вправо и влево относительно продольной оси. Наибольший поворот тела приходится в сторону вдоха.

В кроле на спине ноги выполняют попеременные движения снизу вверх (рабочее движение) и сверху вниз (подготовительное движение). Выполняя рабочие движения, плывец поднимает бедро вверх до тех пор, пока колено не окажется у самой поверхности воды, но не над поверхностью (рис. 34, б). Во время этого движения бедро тянет за собой вверх голень (поскольку у воды давит на голень сверху вниз, нога сгибается в колене). Как только колено приблизится к самой поверхности воды, плывец начинает движение бедра вниз, а голень, двигаясь по инерции вверх, должна совершить захлестывающее движение, напоминающее удар кнута. В этот момент необходимо подбросит носком воду к самой поверхности (рис. 34, в). Затем голень движется вниз за бедром (рис. 34, г). Ноги двигаются попеременно вверх-вниз, одна за другой, не соприкасаясь. Стопы расслаблены, носки не напряжены и повернуты внутрь.

Техника движения ног при плавании кролем на груди следующая: ноги попеременно выполняют совершенно одинаковые хлыстообразные движения сверху вниз (рабочие движения), а затем вверх в исходное положение (подготовительные движения). Во время движения сверху вниз нога последовательно сгибается в тазобедренном и коленном суставах, стопы расслаблены и слегка повернуты внутрь (рис. 35, б). Дойдя до крайнего нижнего положения, бедро начинает подниматься вверх, а голень продолжает по инерции двигаться вниз, ударяет, как хлыст (рис. 35, в), и затем поднимается вслед за бедром вверх до горизонтального положения (рис. 35, г). Цикл движения повторяется, размах движения ноги — 30 - 50 см.

Рис. 34.

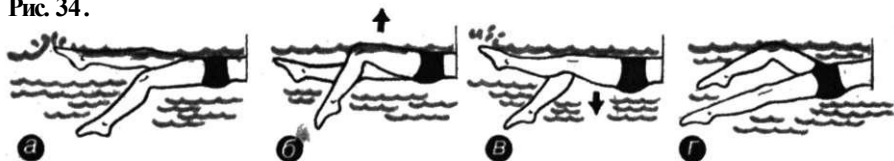
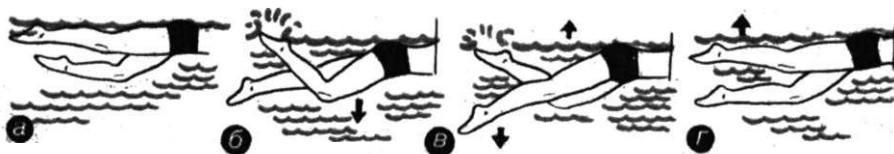


Рис. 35.



Техника плавания кролем на спине и на груди характеризуется попеременными симметричным и движениями рук. Движения каждой руки и над водой называется подготовительным, а в воде — рабочим, или гребковым.

При плавании кролем на спине движения рук играют ведущую роль. Рука погружается в воду мизинцем, и кисть без остановок скользит вперед-вниз и немного в сторону. Затем кисть сгибается, захватывая воду. Плечевой пояс поворачивается вслед за рукой. Противоположная сторона плечевого пояса приподнимается и выходит из воды. К середине гребка рука сгибается в локтевом суставе, и кисть движется назад и вверх. Когда кисть пройдет линию плечевого пояса, начинается разгибание рук и до полного выпрямления в локтевом суставе. Завершается гребок захлестывающим движением кисти назад-вниз, в конце гребка кисть оказывается ниже бедра и выходит из воды большим пальцем вверх. Над водой почти прямая рука расслабленно проносится по воздуху в исходное положение. Движение рук чередуется: когда правая (левая) рука вошла в воду и начала хват, левая (правая) заканчивает гребок и выходит из воды. Усилия равномерно нарастают от начала гребка к концу.

Дыхание в плавании на спине произвольно, оно согласовывается с движением одной руки. В конце движения по воздуху правой (левой) руки выполняется вдох, а в момент выхода этой же руки из воды — выдох.

При плавании кролем на груди плавно, но быстро согнута в локтевом суставе рука погружается в воду под острым углом вперед и одноименного плечевого сустава в такой последовательности: кисть, предплечье, плечо. В момент погружения кисть поворачивается в положение, перпендикулярное направлению движения, и движется вперед-вниз. В время гребка рука сгибается в локтевом суставе, а кисть движется с ускорением вниз-внутри-назад по продольной оси тела и несколько отклоняется от нее внутрь или наружу, к бедру. Когда кисть достигает бедра, гребок заканчивается, и из воды последовательно поднимаются плечо, предплечье, кисть. Далее согнута или полусогнута в локте рука без излишнего напряжения, кратчайшим путем совершает быстрое движение над водой и входит в воду. Выход правой руки из воды сопровождается поворотом туловища в левую сторону, а вход — в сторону движения руки.

В плавании кролем на груди наблюдается совпадение рабочих периодов движения левой и правой рук. Когда правая рука начинает основную часть гребка, левая — заканчивает ее.

Дыхание в плавании кролем на груди тесно связано с движениями головы, руки и плечевого пояса. Вдох выполняется с поворота головы

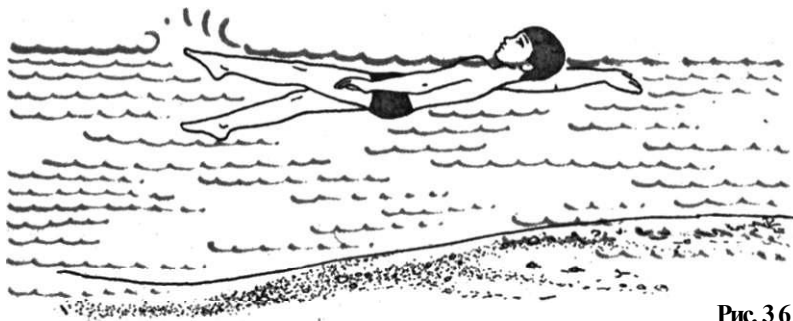
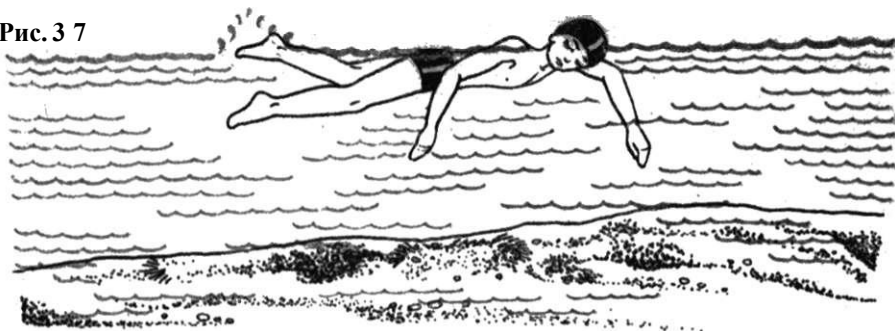


Рис. 36

Рис. 3 7



вправо (влево) в момент, когда левая (правая) рука начинает гребок, а правая (левая) его заканчивает.

Пловец поворачивает голову для вдоха в ту сторону, в которую ему удобнее это сделать. После вдоха голова вместе с плечевым поясом поворачивается в исходное положение. Выдох в воду выполняется равномерно чередованием с течением гребка левой (правой) руки.

Движения рук и ног как в кроле, так и в спине производятся в согласованном ритмичном сочетании. Наиболее распространенным считается шестиударный ритм, т.е. на каждый полный цикл движения рук (рабочее и подготовительное) приходится по три движения каждой ногой вверх-вниз.

Движения ног обеспечивают правильно и высоко положение пловца в воде, помогают его уравновесить, что в свою очередь позволяет свободно выполнять различные движения руками в воде и над водой.

Изучать спортивные способы плавания кролем на спине и груди начнем с изучения движений ног на суше.

Для изучения техники движений ног садят на склон крутого берега рядом с ребенком (можно на скамейке, плоском камне, возвышенности). Для более удобного выполнения движений обопритесь руками о землю за спиной. Приподнимите ноги и продемонстрируйте ребенку движения ног способом кроль. Затем ребенок принимает такое же исходное положение и копирует ваши движения, старается их выполнить. После небольшого отдыха он повторяет движения ног, но теперь уже в том темпе, который вы задаете ему хлопками и руками и счетом. Движения ног усваиваются быстро. После правильного выполнения схемы движений на суше переходите к выполнению их в воде.

Занятия на воде начинайте с повторения изученных ранее упражнений, а затем переходите к новым.

1. Ребенку лечь на грудь в положении «стрела». Обучающему стать сбоку и немного впереди, взять ребенка за запястья захватом сверху и, энергично протаскивая мимо себя, отпустить для свободного скольжения. Он должен проскользнуть примерно 4 м и самостоятельно встать на дно.

2. То же, но в положении на спине.

3. Ребенку выполнять самостоятельно скольжение на груди с толчком от дна.



4. То же, но в положении и на спине.

5. Обучающему стать вперед и ребенка. Ребенку сесть спиной к берегу, руки в упоре сзади, приподнять ноги и выполнять движения ими так, как выполнял, сидя на склоне берега.

Добейтесь выполнения упражнения почти прямыми, но расслабленными ногами. Ведущим звеном движения является бедро, за ним расслабленно, сгибаясь по дуге, сопротивлению воды, движется голень и стопа (носки оттянуты и слегка повернуты внутрь).

6. Теперь ребенка должно приподнять та же поверхность воды, выпрямить ноги, хорошо расслабить их и выполнять движения ногами кроме на спине (6 — 8 с).

7. То же, но в положении и на груди. Лицо поднято над водой.

8. То же, но лицо опущено в воду.



Рис. 39.

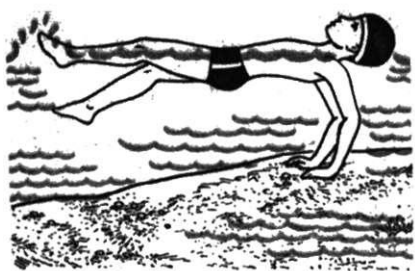


Рис. 40



Рис. 41

Рис. 42



Упражнения 6, 7, 8 выполняются с различной амплитудой движений и в различном темпе. Постепенно усваивается оптимальная амплитуда движений и темп.

9. На более глубокое место положить ребенка грудью на воду (лицо над водой). Поддерживать его левой (правой) рукой под грудью. В таком положении он выполняет движения ногами, а обучающий правой (левой) рукой регулирует амплитуду движений ног. Стопы должны слегка всплывать воду.

10. То же, но с опущенным в воду лицом.

11. То же, но в положении на спине.

12. Ребенку лечь грудью на воду в положении «стрела». Взять его двумя руками за талию, обучающим подтолкнуть его вперед, ускорять движение. Освободившись от поддержки, выполнять движения ног и кролем, ребенок плывет к берегу и задержке дыхания.

13. То же, но в положении на спине.

Далее переходит к самостоятельному выполнению упражнения в скольжении с движением ног.

1. Ребенку без посторонней помощи, толчком ног от дна лечь грудью на воду в положении «стрела» и выполнять движения ног и кролем.

Упражнение называется «скольжение на груди с движением ног кролем». В последующем это упражнение повторяется на каждом занятии.

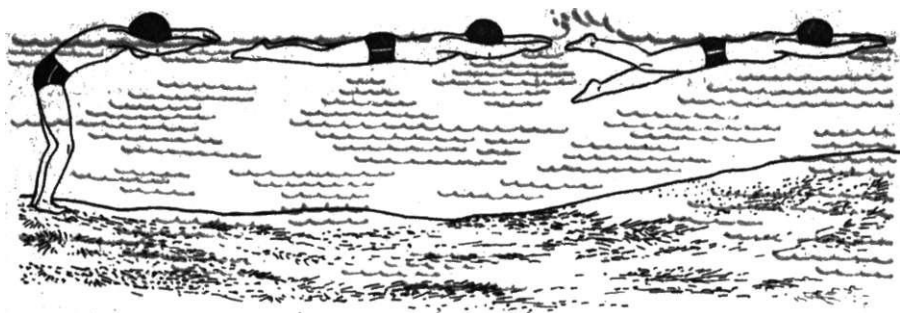


Рис. 43

2. То же, что и упражнение 1, но руки вытянуты вдоль туловища.
 3. Без посторонней помощи, оттолкнувшись от дна ногами, ребенок улетит на спину, руки и вытянуты вдоль туловища. В конце скольжения выполняются попеременные движения ног (ребенок должен видеть, как стопы его ног вспенивают воду).

4. Оттолкнувшись от дна в положении «стрела» на спине, ребенок выполняет движения ног кролем.

Упражнение называется «скольжение на спине с движениями ног кролем». Это упражнение повторяется на всех следующих занятиях. При выполнении упражнения в скольжении с движениями ног сопровождайте ребенка справа и слева от него, давая указания по технике выполнения движений ног.

Игры

1. «Торпеда на мели». На расстоянии 4 — 5 м от берега ребенок ложится на воду в положении «стрела» головой к берегу и выполняет скольжение на груди с движениями ног. «Торпеда ложится на мель», если ребенок доплывае т до самого берега.

2. «Мина». Ребенок стоит лицом к берегу на глубине по грудь. На расстоянии двух метров от него в воду бросают мяч. Присев и оттолкнувшись ногами от дна, ребенок скользит по дной, выполняя движения ног кролем. «Мина не взорвалась», если ребенок проплыве т под мячом, не задев его телом.

Ребенок самостоятельно и многократно проплывае т короткие дистанции с помощью движений ног. Каждой новой отрезок он начинае т с энергичного толчка ног от дна и последующего скольжения в положении на груди ил и на спине, при этом движения ног начинаются в конце скольжения. Непродолжительная работа и следующие из нее короткие отдых отвечают возрастным особенностям ребенка, который может выдерживать только кратковременную нагрузку и быстро восстанавливат силы.

Во время выполнения упражнений у ребенка возникают ошибки и в



Рис. 44.

движениях ног как при плавании на груди, так и на спине. Одна из самых распространенных ошибок заключается в том, что движения ног начинаются не от тазобедренных суставов (ведущее движение — бедро), а с сильного сгибания ног в коленях. В результате при плавании на спине колени подтягиваются к туловищу и сильно выступают из воды. Они не должны появляться над водой. Над водой видны лишь кончик и пальцев, всплывающие в воду. При движениях ног в плавании на груди и сильно сгибание в коленных суставах приводит к тому, что над водой поднимаются голени и при выполнении рабочих движений ногам и бьют по воде сверху. Такая техника движений ног не обеспечивает продвижение тела вперед. Исправить ошибку можно многократным и указаниями: не сгибать ног и в коленях. Достаточное распространена ошибка — так называемый «дрожащий удар». Эта ошибка чаще встречается у детей старшего возраста и выражается в том, что дети бьют по воде напряженным и совершенно прямым и ногам и с большой частотой и незначительной амплитудой движений. Исправить ошибку можно указаниями или, взяв их руками за стопы ног ребенка, помочь ему выполнять движения с нужным размахом и частотой.

И еще одна ошибка, которая встречается в основном у детей дошкольного возраста. Они и почти всегда неправильно располагают стопы во время выполнения движений ногами. Дети держат стопы по дуге, прямыми углами к голени и при указании «оттянуть носки» напрягают голеностопного сустава, что не способствует продвижению вперед. Исправляется эта ошибка объяснениями и изучением упражнений и расслаблением.

Постепенно, по мере усвоения навыка, плавание на спине приносит ребенку больше радости, чем плавание на груди, так как в этом положении, он свободен дышит. Свободно дыхание, в свою очередь, позволяет выполнять движения ногам и более продолжительное время. Значительно расстояние, проплываемое ребенком на спине, укрепляет веру в свои силы и повышает интерес к занятиям.

Однако увлекаться плаванием с помощью движений ног не следует. Если ребенок с помощью движений ног удерживает тело в горизонтальном положении и 7—8 секунд продвигается вперед, не затрачивая излишних усилий, необходимо переходить к изучению техники движений рук.

До тех пор, пока техника движений рук и дыхания не освоены, к плаванию с помощью движений одним и ногам и надобно относиться очень осторожно.

Руки — это основные движители в плавании кролем на груди и спине, поэтому формирование стиля должно идти под влиянием мощных гребковых движений рук.

Следующее задание предусматривает изучение техники движений рук в плавании кролем на спине и груди. Вначале необходимо изучить упражнения на суше. Он и позволяет ребенку уяснить общую схему движения рук.

Основная роль при движениях рук в плавании кролем на груди и спине отводится кисти. Во время плавания кисть опирается о воду и отталкивает ее назад по направлению к стопам. Гребок при этом длинный, заканчивается у бедер. Гребок и руками и не должны вызывать колебания туловища вверх-вниз и виланы и с стороны в сторону.

Для ознакомления с техникой движений рук в плавании кролем на спине проделайте на берегу ряд общеразвивающих упражнений, а также упражнения, напоминающих технику гребковых движений рук кролем на спине и груди (имитационные упражнения).

1. Стоя на берегу (ног и на ширине плеч, рук и вдоль бедер), совершать круговые вращения руками и вперед и назад.

2. То же , но о рук и вверху .

3. Постави в ног и вроз ь (права я рука вверху , лева я — у бедра) , совершать круговы е вращательны е движени я руками : права я рука выполняе т движени е вниз-назад-вверх ; лева я — вверх-назад-вниз .

4. То же , но о лева я рука вверху , права я — у бедра .

5. Постави в ног и вроз ь (права я рука вверху , лева я — у бедра) , со- вершать попеременны е круговы е вращени я рука м и впереди и назад .

6. То же , но о лева я рука вверху , права я у бедра .

7. Дл я изучени я техник и движени й ру к в плавани и кроле м н а спин е обучающему стат ь напроти в ребенка , слегк а отклонивши сь назад , права я йога пряма я впереди , лева я — согнут а в колен е сзади , об е рук и вверху , кисти наружу . Показат ь ребенк у одновременны е круговы е движени я пря- мыми рука м и назад , чере з стороны , д о бедер , вперед-вверх . Пр и вы- полнении эти х движени й ладон ь движетс я вниз к стопа м ; о т бедер кист ь разворачиваетс я больши м пальце м впереди (ребро м ладони) и движетс я вперед-вверх в исходно е положение .

Предложите ребенк у проделат ь движени я вместе с вами . Пуст ь он посмотрит сбоку н а вас в о время выполнени я упражнения . Затем он при- нимает тако е же е исходно е положени е и пытае тся повторит ь движения , выполненные вами .

8. Обучающем у стат ь прямо , об е рук и вверху , кист и наружу . Вы- полнять вместе с ребенко м поочередны е круговы е вращени я вначал е правой руко й (лева я — вверху) , а затем лево й (права я — вверху) .

9. Ребенк у стат ь прямо , права я рука вверху , лева я — у бедра . Вы- полнять попеременны е круговы е движени я рука м и вперед , а затем назад .

Повторите упражнение , но представте , чт о оно выполняется в воде . Для этого , имитиру я выполнени е рабоче й част и гребка , рука сгибаетс я в локте в начал е движени я и разгибаетс я в конц е его , а кист ь принимает Плоское положение , пальцы сомкнуты вместе , как к указан о на рис 45 , 45 а .

10. Ребенк у стат ь , прогнувши сь наза д (права я рука вверху , лева я у бедра) , и выполнят ь попеременны е круговы е вращени я рука м и , имити- руя гребковы е движени я в воде . Обучающи й помогае т ему и исправляе т ошибки в движениях .

11. Ребенк у стат ь , отклонивши сь назад , права я (левая) пряма я ног а впереди , лева я (правая) — согнута в ко- лене сзади , права я (левая) рука вверху , лева я (правая) — у бедра и имитируют ь движения рука м и кроле м н а спине .

Теперь предложит е ребенк у воит и в воду .

Рис. 45

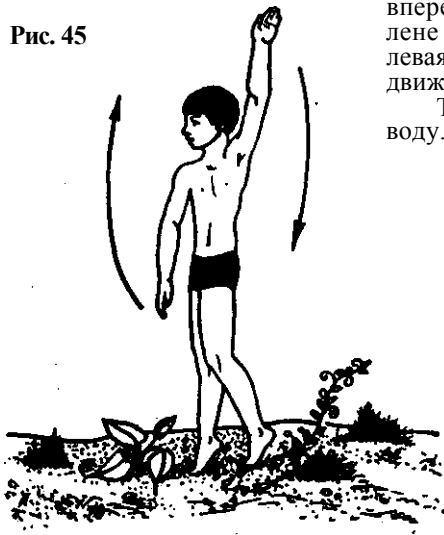
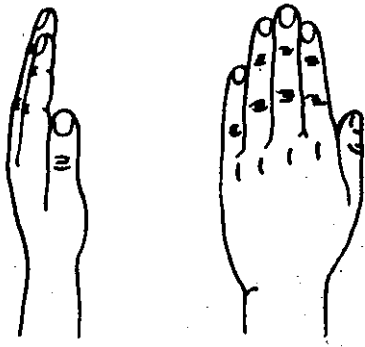


Рис. 45а



1. На глубине до пояса, присев по д водо у д о подбородка и слегка отклонившись назад (рук и вверх), выполняют гребок, как на спине, одновременно двумя руками через стороны до бедер. Ладонь повернута вниз. После этого пронест и рук и на д водо й в первоначально е положение .

2. То же , н о выполняют гребок правой (левой) рукой .

3. Присев по д водо у д о подбородка (рук и у бедер), выполняют гребок правой рукой кроле м н а спине .

4. То же , н о выполняют гребок левой рукой .

Помогайте ребенку , исправляйт е ошибки , обращайтесь внимание н а правильное положени е кист и в о врем я гребка .

5. Стать , прогнувшись , правая (левая) нога прямая впереди , левая (правая) — согнута в колене сзади , правая (левая) рука вверх , левая (правая) — у бедра , и выполняют попеременные гребки и руками и кроле м н а спине .

6. Стать , прогнувшись (правая рука вверх , левая у бедра), и выполнять попеременные гребки и руками и кроле м н а спине , одновременно мелким и шажками продвигаясь спиной вперед .

7. Поддерживат ь ребенка з а голени , как показан о н а рис . 46 , и дать ему возможность выполнять попеременные гребки и руками и кроле м н а спине . Ноги ребенка удерживат ь по д водо й так , чтобы плечи находились немного выше тазобедренных суставов .

8. Ребенку выполняют попеременные гребковые движения руками и лежа , на спине . Обучающему под держиват ь его з а пятки и и легонько подталкивать вперед к берегу .

9. Ребенок у лез ь н а спину в положении «стрела» и толчком ног о т дна выполняют скольжение . В о врем я скольжения делают гребок двумя руками одновременно до бедер . После гребка проскользят еще немного к берегу , остави в рук и прижатый к бедрам .

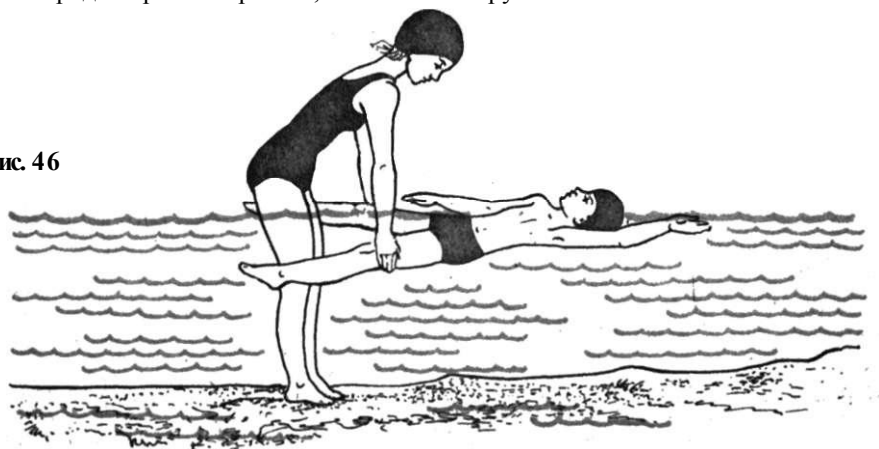
10. Толчком о т дна лез ь н а спину , правая рука вытянута вверх , левая прижата к бедру . В о врем я скольжения выполняют гребок правой рукой .

11. То же , н о левая рука вытянута вверх , правая прижата к бедру . В о врем я скольжения выполняют гребок левой рукой .

12. Усложнит ь упражнени я 10 и 11 , довед я количество гребков , выполняемых в одно м скольжении , до двух , трех , пяти и т . д .

13. Выполни в скольжении н а спине в положении «стрела» , выполняют поочередно гребок правой , затем левой руками .

Рис. 46



14. Выполни в скольжении на спине (правая рука сверху, левая у бедра), выполнит гребки руками, как при плавании кролем на спине, т. е. когда правая рука выполняет основную часть гребка, левая — подготовительное движение.

15. Усложнит упражнение 14, доведя количество гребков, выполняемых в одном скольжении, до двух, трех, десяти и т. д.

Это упражнение называется «скольжение на спине с движениями рук кролем». Его можно считать хорошо выполненным, если ребенок проплывет самостоятельно 4 — 5 м. В первых попытках гребки можно выполнять прямыми руками, затем немного согнуть руки в локте в первой половине гребка и разогнуть ее во второй.

На рис. 47 пунктиром обозначена траектория движения среднего пальца руки.

Внимание ребенка полностью направляют на технику движений рук, ноги при этом выпрямлены и расслаблены и выполняются легкие поддерживающие движения.

Параллельно с изучением движений рук в плавании кролем на спине осваивается техника гребковых движений рук в плавании кролем на груди.

Гребковые движения рук в плавании кролем на груди продвигают пловца вперед более эффективно, чем в плавании на спине.

Обучать движениям рук в способе кроль на груди начинают на берегу.

1. Обучающему стать на берегу в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кисти обращены ладонями вниз. Выполняют движения двумя руками и вниз-назад до бедер. Круговые движения вверх-вперед руки возвращаются в исходное положение.

Предложите ребенку проделать упражнение вместе с вами, а затем самостоятельно.

2. Стать рядом с ребенком, наклониться вперед, голова поднята (опущена), опереться правой рукой о правое колено, левой рукой показать гребок кролем на груди.

Ребенок копирует ваши движения, выполняет их сам. Исправляют ошибки, дают указания.

3. То же, но движения выполняют правой рукой.

4. Стать, наклонившись вперед, обе руки вверх, голова поднята (опущена), выполняют движения правой, а затем левой рукой.

5. То же, но движения руками и кролем выполняют поочередно. Это значит, что закончив движение, правая рука остается в исходном положении, а левая рука выполняет полный цикл движений.

6. Ребенок устает, наклонившись вперед, голова поднята (опущена), правая (левая) рука вверх, левая (правая) у бедра. Выполняют попере-

Рис. 47



менные (беспрерывные) движения руками, как в плавании и кроле м на груди.

Предложите ребенку проделать упражнения вместе с вами, а затем повторить их самостоятельно. Стоя рядом с ним, исправляйте ошибки, возникающие в различных фазах движения.

После правильного освоения движений на берегу можно войти в воду и продолжать изучение гребковых движений рук в воде.

1. Ребенок входит в воду до пояса, наклониться вперед, подбородок касается воды, руки вытянуты вперед. Выполняют гребок двумя руками и до бедер одновременно, после чего руки пронести над водой в исходное положение.

2. Стать, наклонившись вперед, подбородок касается воды, обе руки вытянуты вперед по поверхности воды. Выполняют гребок правой (левой) рукой кролем до бедер.

3. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано, глаза открыты.

4. То же, что и упражнение 2, но правая (левая) рука вытянута вперед на поверхность воды, а левая (правая) вдоль туловища. Выполняют попеременные гребки руками кролем.

5. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано, глаза открыты.

6. То же, что и упражнение 2, но продвигаться по дну мелкими шажками и выполнять гребки правой рукой.

7. То же, что и упражнение 2, но продвигаться по дну мелкими шажками и выполнять гребки левой рукой.

8. Поддерживая ребенка за туловище сзади и слева от него, положить его грудью на воду в положении «стрела», глаза над водой открыты. Ребенок должен выполнить гребок кролем правой рукой до бедра и после гребка пронести руку над водой вперед-вверх в исходное положение.

9. То же, но выполняют гребки левой рукой.

10. Поддерживая ребенка за голени, как показано на рис. 48, дать ему возможность выполнить гребки руками кролем на груди.

Исправляйте возникающие ошибки. Ног и держит его под водой так, чтобы плечи находились немножко выше тазобедренных суставов.

11. То же, но поддерживает ребенка за пятки.

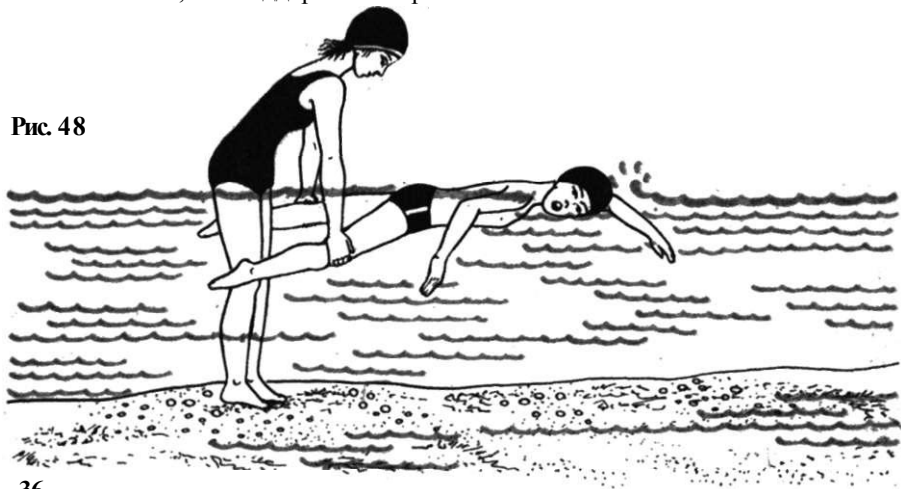


Рис. 48

Когда в ы почувствуете , чт о гребок и ру к создал и тяговы е усилия , подтолкните легонок о ребенк а впере д к берегу . Упражнени е можн о считать ь хорошо выполненным, если ребенок делает 4 — 5 полных циклов движений руками кроле м н а груди .

12. Ребенку, оттолкнувшись от дна, скользят ь н а груди , руки вытянуты вверх.

Во врем я скольжени я двум я рука м и одновременн о выполнят ь гребок по д туловище м д о беде р и , удержива я рук и у бедер , проскользят ь еще немног о вперед . Во врем я выполнени я гребок а следит е за тем , чтоб ы кист ь хорош о захватывал а вод у и отгребал а е е назад .

13. Скользят ь н а груди , права я рук а вытянут а вверх , лева я прижат а к бедру . Во врем я скольжени я выполнят ь гребо к право й рукой .

14. Т о же , н о лева я рук а вытянут а вверх , права я прижат а к бедру . Во врем я скольжени я выполнят ь гребо к лево й рукой .

15. Т о же , чт о и в упражнени и 13 , н о лева я рук а выполняе т гребок .

16. Т о же , чт о и в упражнени и 14 , н о права я рук а выполняе т гребок .

17. Усложнит ь упражнени я 13 , 14 , 15 , 16 , довед я количеств о гребо к до двух , трех , десят и и т . д .

18. Лечь в воду в положение «стрела» и скользят ь н а груди . Во время скольжения выполнят ь попеременны е движени я ру к кроле м н а груди .

Повторит ь упражнени я 13 — 18 н а глубин е до груди .

Изучая гребковы е движени я ру к н а груд и и н а спине , не следуе т выполнят ь интенсивны е движени я ногами . Ног и выпрямлен ы и расслаблен ы или слегк а обозначаю т движение .

Изучая движени я рук , ребено к в начал е обучени я выполняе т не более 1 — 2 гребков . Така я организаци я обучени я дае т возможност ь сосредоточит ьс я и точн о выполнят ь движени я .

Гребок должен выполнят ься плоско й ладонью , пальцы собраны вместе , кист ь направлен а ладон ью назад , ладон ь , предплеч ье и плеч о нажимаю т на воду , стремяс ь оттолкнут ьс я от нее , гребо к выполняе тс я длинны м движением д о бедер , усили е наращиваетс я к конц у гребка . Тел о пр и это м должно сохранят ь ровное , обтекаемо е положени е без колебани й вверх , вниз и в стороны . Когда гребо к закончен , ру к а свободно , без напряжения проноситс я на д водо й вперед .

От качеств а гребк а рука м и зависи т продуктивност ь и скорост ь про движения вперед , поэтому пр и изучени и движени й рук максимум внимани я уделяе тс я гребку . Но , ка к бы старательн о в ы н и обучал и ребенк а технике движени й рук , ошибк и все же возникают .

Одна и з ошибо к заключае тс я в том , что , плава я кроле м н а груди , ребенок выполняе т укороченны й гребо к рукой . Для выполнени я длинног о гребка предложит е ребенк у в конц е гребк а коснут ьс я кист ью бедра .

Ребенок выполняе т гребо к слишко м согнуто й в локте рукой , слаб о захватывая вод у кист ью . Напомним е о необходимости и выполнят ь гребо к согнутой в локте рукой . По воздух у ру к а проноситс я выпрямленно й в локтевом суставе , и кист ь перво й входит в воду .

В плавани и н а спине нельз я задерживат ь ру к у у бедр а посл е окончани я гребк а или заканчиват ь гребок , отталкива я воду ладонью вверх . В конце гребк а в плавани и кроле м н а спине е кист ь выполняе т движени е вниз - назад по д бедро . Наблюдаетс я излишне е напряжени е мыш ц ру к , особенн о во врем я движени я и х на д водо й .

Для исправлени я тако й ошибк и можн о повторит ь упражнени я в ходьбе по дн у с выполнени ем гребо к в рука м . И тольк о когд а продвигени е вперед о т движени й ру к буде т значительным , можн о уделит ь внимани е внешней форм е гребковы х движени й : и х легкости , мягкости , четкости .

Рис. 49.

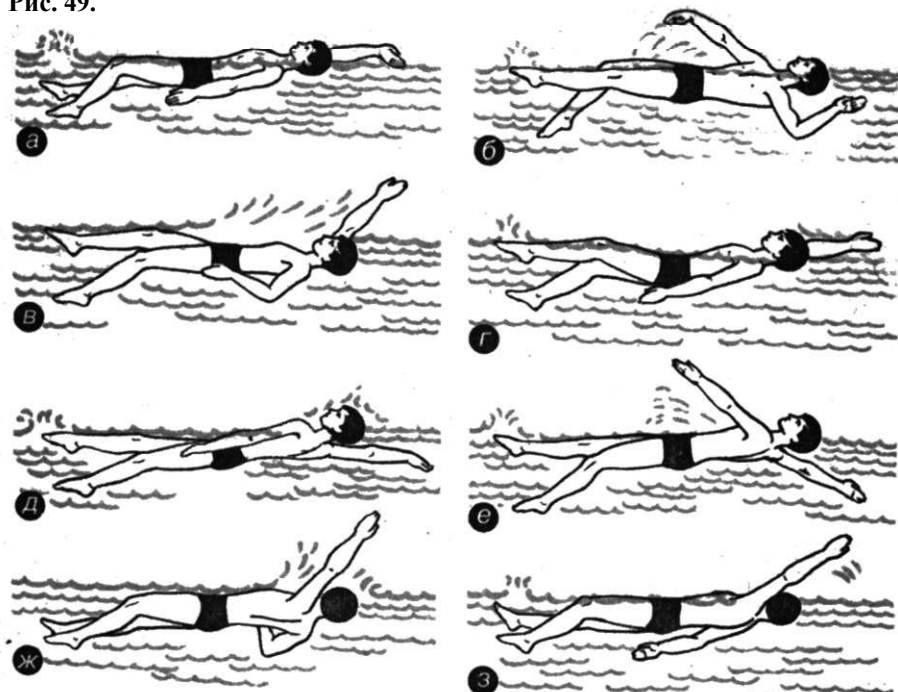
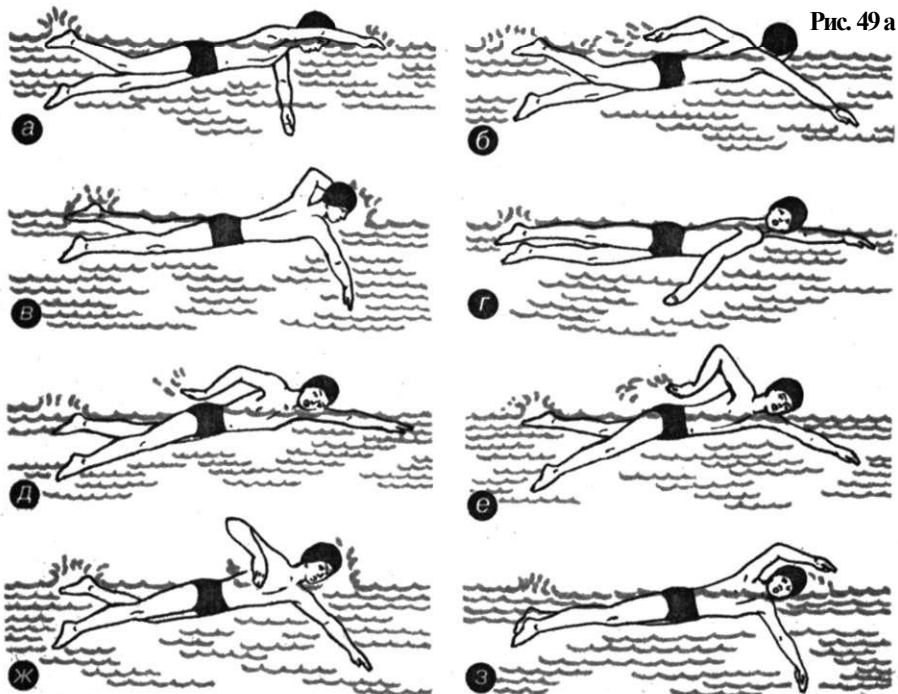


Рис. 49 а



При обучении плаванию указанным и способам и необходимо добиться согласования таких движений :

Способ Кроль на груди : Способ кроль на спине :

а) руки дыхания ; а) руки дыхания ;

б) руки ног . б) руки ног .

Дыхание в плавании тесно связано с движениями и рук , оно зависит от движенияй рук и подчиняется им . Это правило действует не только для плавания кролем на груди , но и для всех спортивных способов .

В плавании кролем на спине вдох выполняется в тот момент , когда одна из рук свободно пронесется над водой , а выдох — когда эта же рука выполняет гребковое движение под водой . Таким образом , дыхание в плавании кролем на спине не затруднено выдохом в воду . Однако необходимо строго согласовывать дыхание с движением одной руки , как описано выше . Вдох выполняется через рот , а выдох главным образом через нос и частично через рот .

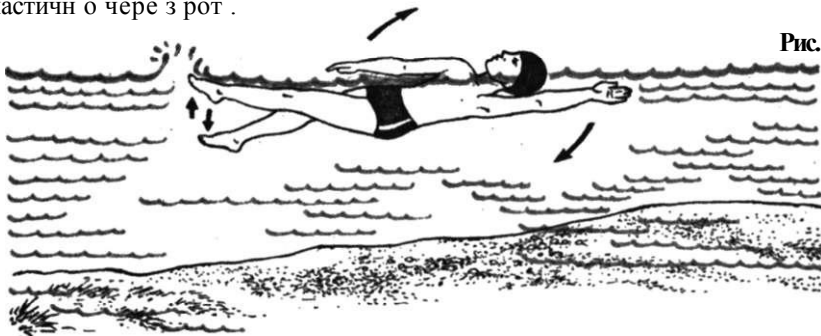


Рис. 50

В плавании кролем на груди и вдох выполняется в момент , когда правая (левая) рука заканчивает гребок . Голова при этом поворачивается вправо (влево) , и выполняется вдох через рот , затем голова сразу же поворачивается к воде лицом вниз , с усилием выполняется выдох через рот и нос . Когда правая рука начинает движение над водой , лицо должно быть уже в воде .

Рис. 51



Постоянно контролируйте соблюдение ритма вдоха и выдоха , поскольку неритмичное дыхание вызывает быстрое утомление .

1. Обучающему стоять на берегу , ноги врозь . Поднять одну руку вверх ладонью наружу , другую оставить у бедра . Выполнять попеременные движения рукам и кролем на спине . При этом вдох выполнять в момент , когда

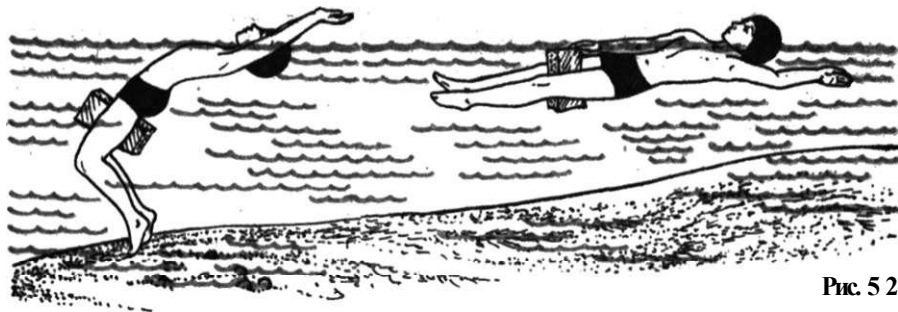


Рис. 52

правая (левая) рук а выполняе т движени я (пере д туловищем) п о направ - лению о т бедра вперед-вверх , а выдох , когд а эт а же рук а выполняе т дви - жение назад-вни з п о направлени ю о т голов ы к бедру .

Ребенок долже н повторит ь упражнени е , громк о произнос я н а выдох е звук «ш» .

2. Ребенк у войт и в вод у и выполнят ь скользяе н а спин е с движе - ниями рук кролем . Сделать 5 — 6 гребков руками , согласу я эт и движени я с дыханием .

3. Повторит ь упражнени я 2 , н о с пенопластово й доской , зажато й в бедрах . Следит ь з а дыханием . Постарат ь я выполнит ь н е мене е 7 — 10 гребков руками , вдохо в и выдохов .

Вначале выполни м упражнени я п о изучени ю согласовани я движени й рук и дыхани я н а суше .

1. Стать рядом с ребенком , наклонит ь ся вперед , право й (левой) руко й опереться о колени , лева я (правая) рук а у бедра , голов у держат ь прямо , лиц о обратит ь вниз . Сдела т ь продолжител ьны й выдох , посл е чего повер - нуть лиц о влево (вправо) так , чтоб ы подбородко м коснуть ся ключицы . Выполнит ь быстр ы й вдо х чере з рот , снов а повернут ь лиц о вниз и сдела т ь продолжител ьный выдох .

Затем ребено к принимае т тако е же исходно е положени е и старае тс я точно повторит ь ваш и движения .

2. Ребенк у наклонит ь ся вперед , праву ю рук у вытянут ь вверх , лева я у бедра , голов у повернут ь лиц о м вниз . Выполнят ь гребково е движени е правой руко й и одновреме нн о делат ь продолжител ьны й выдох , протяж - но произнос я зву к «ш-ш-ш» .

Когда «гребок » заканчиваетс я и кист ь приближаетс я к бедру , повер - нуть голов у вправо и выполнит ь быстр ы й вдох , зате м пронест и рук у впе - ред , голов у возвратит ь в исходно е положени е и повторит ь цикл движений .

3. То же , н о лева я рук а вверх , права я у бедра .

4. Повторит ь упражнени е 2 , н о выполнит ь попеременно е движени я руками , поворачива я голов у дл я вдоха в удобну ю сторону .

Войдите с ребенко м в воду .

1. Глубин а до пояса . Ребенк у наклонит ь ся вперед , согнут ь слегка в ко - ленях ног и и двум я рука м и упереть ся в колени . Опустит ь лиц о в воду , сдела т ь продолжител ьны й выдох , зате м повернут ь в лиц о вправо так , чтоб ы рот оказалс я непосредственн о у поверхност и воды , и выполнит ь быстр ы й вдох чере з рот . Опят ь повернут ь лиц о в вод у и повторит ь выдох .

Рис. 53



Рис. 54



Желательно, чтобы ребенок посмотрел, как выполняет это упражнение вы, а затем повторил сам.

2. То же, но лицо для вдоха повернуть влево.

Проделать 5 — 10 выдохов в воду и после небольшого отдыха повторить упражнение.

3. Ребенок стоит на дне, наклонившись вперед, на глубину по грудь. Левая (правая) рука вытянута вверх, правая (левая) у бедра. Положить голову на вытянутую вверх руку, щекой на воду, рот у самой поверхности воды. Сделать вдох и затем, поворачивая голову лицом вниз, — выдох.

Помогайте ребенку принять правильно положение головы и рук.

4. То же, но правой (левой) рукой выполнять гребковые движения.

5. То же, но выполнять попеременные гребки руками, согласуя их с выдохом и в воду.

Главное внимание обращайте на выдох.

6. Оттолкнувшись от дна, выполнять скольжение на груди с движениями рук кролем; дыхание задержано, ноги выпрямлены и расслаблены.

7. Из положения скольжения на груди, левая (правая) рука вверх, правая (левая) у бедра, пенопластовая доска зажатая в бедрах, продвигаться вперед за счет выполнения гребка в правой (левой) рукой. Вдох и выдох выполнять по правой (левую) руку.

8. В скольжении на груди с пенопластовой доской, зажатой в бедрах, продвигаться вперед за счет попеременных движений рук, выполняя вдох и выдох по правой или левую руку.

Рис. 55



1. Ребенок уstat ь на берегу у прогнувшись , вытянут ь правую (левую) руку вверх кистью наружу (как будто собираются оттолкнуться от воды) , левая (правая) рука у бедра . Одновременно с выполнением попеременных движений руками кролем на спине продвигаться спиной вперед мелкими быстрым и шажками .

При этом на каждые гребок правой рукой , имитирующей рабочую часть движения , выполняется три шажка ногам и правой , левой , правой , а на каждое движение левой руки — три шажка левой , правой , левой ногой .

2. Войти в воду . На глубине по грудь пытаться повторить изученное на берегу упражнение . Толчком от дна принять положение скольжения на спине и , проскользив немного , подключить движения ног кролем , а затем — и попеременные гребковые движения руками на спине .

Упражнение считается хорошим выполненным , если ребенок проплывает расстояние , равное 5 — 6 м .

1. Ребенок уstat ь на берегу , наклонившись вперед поднять вверх правую (левую) руку , левая (правая) — у бедра . Выполняя попеременные движения руками , продвигаться вперед мелкими шажками : три шага на «гребок» правой рукой и три шага на «гребок» левой рукой .

Рис. 56



Войти в воду и повторить это упражнение вместе с ребенком .

2. Оттолкнувшись от дна , ребенку выполнять скольжение на груди в положении «стрела» . Начинать скольжение движениями ног , а затем подключить попеременные движения рук . Дыхание задержано .

Упражнение считается хорошим выполненным ; если ребенок проплывает 5 — 6 м , согласуя движения рук и ног .

Благодаря тому , что при плавании на спине лицо пловца постоянно находится на поверхности воды , овладеть дыханием в этом способе значительно проще , чем при плавании кролем на груди . Поэтому изучать полное согласование движений начинают в положении на спине . Фактически вы повторяете упражнения по согласованию движений рук и ног , выполняя вдох и выдох по одному из рук : выдох — во время движения правой (левой) руки и по водою и вдох — во время движения этой же руки по воздуху . Так плавают кролем на спине .

Вначале изучите один полный цикл движений кролем на спине , затем

два, три и т. д. Упражнения считаются хорошим выполненным, если ребенок проплывет 6 — 10 м без остановки.

Для создания представления о полном согласовании движений при плавании кролем на груди вначале познакомьте ребенка с согласованием движений рук, ног и дыхания на суше. Для этого слегка наклонитесь вперед, левая (правая) рука вверху, правая (левая) у бедра. В этом положении ребенок продвигается вперед, выполняя мелкие шаги попеременно движениями руками. Сначала гребок левой (правой) рукой ребенок выполняет выдох.

Как только левая (правая) рука приблизится к бедру, выдох заканчивается и начинается вдох, который продолжается до первой половины движения левой (правой) руки и возвращается в исходное положение. Затем все повторяется снова. Научите ребенка выполнять 5 — 6 циклов подряд.

Войдите в воду на глубину по грудь. Ребенок повторяет изученное на суше упражнение. Зачастую ребенок для вдоха не поворачивает голову вправо или влево, а поднимает ее как можно выше над водой. При таком положении головы создается дополнительное торможение при плавании. Поэтому, изучая выдох в воду, научите ребенка выполнять движение головы вокруг продольной оси тела вправо и влево. При наличии ошибок помогите ребенку исправить ее. Встаньте у него за спиной (он стоит в наклоне вперед), обхватите его голову пальцами своей руки и в соответствующий момент поворачивайте голову вправо и влево для вдоха и выдоха. Затем нажимайте пальцы ослабьте. Предоставьте возможность ребенку самому выполнить упражнение.

В следующем упражнении ребенок скользит на груди, последовательно подключая движения ног и рук в согласовании с дыханием. Вначале ребенок пытается правильно выполнить 1 — 2 цикла. Постепенно количество циклов увеличивается.

Для совершенствования техники плавания кролем на груди выполняйте такие упражнения:

1. Проплыть, опершись одной рукой о пенопластовую доску или надувной круг, а другой выполняя гребок и согласуя их с дыханием и движением ног.

2. Проплыть с помощью движений ног и правой (левой) руки, левая (правая) рука вытянута вверх.



Рис. 57

3. То же, но левая (правая) рука прижата к бедру.

4. Проплыть кролем на груди с поочередным выполнением цикла движений каждой руки. Исходное положение — руки вверх.

5. То же, но руки в исходном положении у бедер.

6. Проплыть с полной координацией движений.

Упражнение считается хорошо выполненным, если ребенок научился проплыть 8 — 10 м.

Итак, вы изучили способ плавания кролем на груди. Не заставляйте ребенка сразу проплыть большое расстояние. Вначале пусть он проплывет небольшие отрезки, повторяя их многократно.

В дальнейшем совершенствуйте технику плавания, увеличивайте проплываемую дистанцию, исправляйте ошибки. Не забывайте и на каждом занятии чередовать упражнения в плавании кролем на спине и на груди. Это чередование упражнений может выглядеть так.

Проплыть кролем на груди, сделав 2 — 3 цикла движений с выдохом в воду, перевернуться на спину и продолжить плыть на спине. Повторяя упражнения, пусть ребенок попытается увеличить количество цикла в движений кролем на груди.

Парное согласование движений (согласованы движения рук и ног, рук и дыхания и т. д.) дается ребенку сравнительно легко. Основная трудность возникает при изучении и полном согласовании движений рук, ног и дыхания, особенно при изучении способа плавания кролем на груди. Будьте терпеливы и настойчивы. Не беда, если ваш ребенок не сможет после первого летнего сезона обучения проплыть с полной координацией движений кролем на груди и большое расстояние. Дистанция ему подчинится на следующий год. Вновь и вновь повторяйте изученные элементы, парное и полное согласование движений, исправляйте ошибки.

На каждый этап обучения отведите столько занятий, сколько требуется для его освоения. Не торопитесь изучать новые упражнения, если у вас еще недостаточно отработаны предыдущие. Обучать плаванию нужно постепенно, осваивая материал в предложенной вам последовательности. Пропускать некоторые упражнения не следует, так как они логически связаны между собой и расположены по принципу от простого к сложному.

Возможно, отдельные элементы техники и движений у вашего ребенка не получаются из-за недостаточности развитости мышц, участвующих в плавательных движениях, из-за недостаточной гибкости, умения расслабляться и т. д. Это можно преодолеть, выполняя специальные упражнения. Например, зимой бегать на лыжах, и не так, как на прогулке, а несколько быстрее. Хорошо избрать такую дистанцию, которая заканчивалась бы у самого дома. Таким образом, сразу же после тренировок можно войти в дом. Катаясь на санках, можно выполнять силовые упражнения. Для этого нужно выбрать место с небольшим уклоном, лечь грудью на санки и выполнять руками движения, похожие на кроль или брас (попеременные и одновременные), с силой отталкиваясь от снега руками.

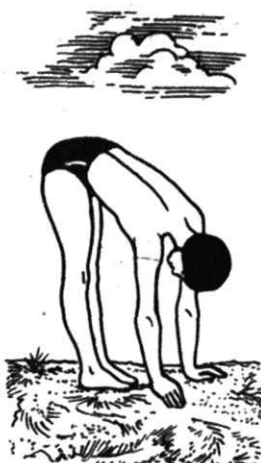
Весной и осенью хорошо применять длительные и не очень интенсивный бег.

Организируйте у себя дома спортивный уголок. В нем должны быть гантели, эспандер, теннисный мяч и другой спортивный инвентарь. Занимаясь утренней гимнастикой и специальными упражнениями и пловца, используйте имеющийся у вас спортивный уголок и инвентарь. Каждое упражнение повторяйте 10 — 15 раз.

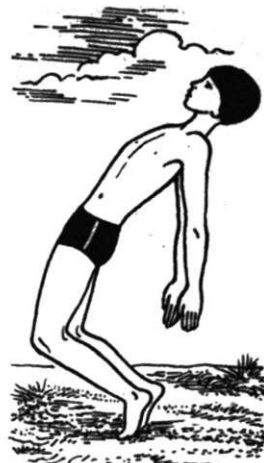
Предлагаем вам ряд упражнений, которые можно выполнять ежедневно, включая их в утреннюю гимнастику. Этими упражнениями помогут сделать мышцы вашего ребенка более эластичными.



Рис. 5 8 Рис



. 5 9 Рис



. 60

1. Легки е расслабленны е прыжк и н а месте . Пр и это м приземлятьс я мягко и беззвучно . Ног и работают , как пружины — смягчают приземлени е и эластичн о выталкиваю т тел о вверх .

2. Расслабленн о прыга я н а месте , н а кажды й 4- й сче т подпрыгнут ь выше обычного , стараясь ударит ь себ я пяткам и п о ягодицам .

3. Стать прямо , ног и н а ширин е плеч , и выполнят ь круговы е движения двумя рука м и впер е д и наза д одновременно , попере нн о и т . д . Начи найте движени я медленно , а зате м постепенно убьстрят е тем п д о пре дела , отдохнит е немног о и повтори т е упражнени е .

4. Наклоняяс ь вперед , коснутьс я ладоня м и пола . Колен и пр и это м не сгибаются .

5. Наклоняяс ь назад , постарайт есь коснутьс я кончика м и пальце в пяток .

6. Наклоняяс ь вперед д о горизонтальног о положени я туловища , рук и вытянуть ввер х и положит ь и х ладоня м и н а какую-нибуд ь опор у (стол , подоконник , ветк у дерев а и т . д .) . Выполнят ь пружинисты е наклон ы туловища вперед-вниз , ног и прямые .

7. Поставит ь ног у н а какую-нибуд ь опор у н а уровн е бедер . Наклоняяс ь вперед , постаратьс я груд ью коснутьс я коленей . Ног и прямые , можн о выполнят ь упражнени е с пружинисты м наклоном . Повтори т ь упражнени е , сменив положени е ног .

8. Руки , согнуты е в локтевы х суставах , пере д грудью . Выполнят ь кру говы е движени я локтями впер е д и назад .

9. Наклонит ьс я вперед , ног и н а ширин е плеч , рук и опущен ы вниз . Выполнят ь махово е движени е рука м и вперед-вверх , з а голову , — про гнуться .

10. Наклонит ьс я впер е д д о горизонтальног о положени я , ног и поста вить н а ширин у плеч . Выполнят ь :

а) круговы е вращени я рука м и впер е д и наза д в различн о м темпе ;

б) рывк и рука м и вперед-назад .

11. Сест ь н а пол , развест и прямы е ног и в сторон ы (в коленны х су ставах не сгибать) . Наклоняяс ь вперед , коснутьс я груд ью коленей . Упражнени я можн о выполнят ь с пружинисты м и наклонами .

12. Взят ь з а ручк и эспанде р и разводит ь рук и в стороны . В зависи мости о т возраст а вашег о ребенк а снят ь с эспанде ра стольк о шнуров ,

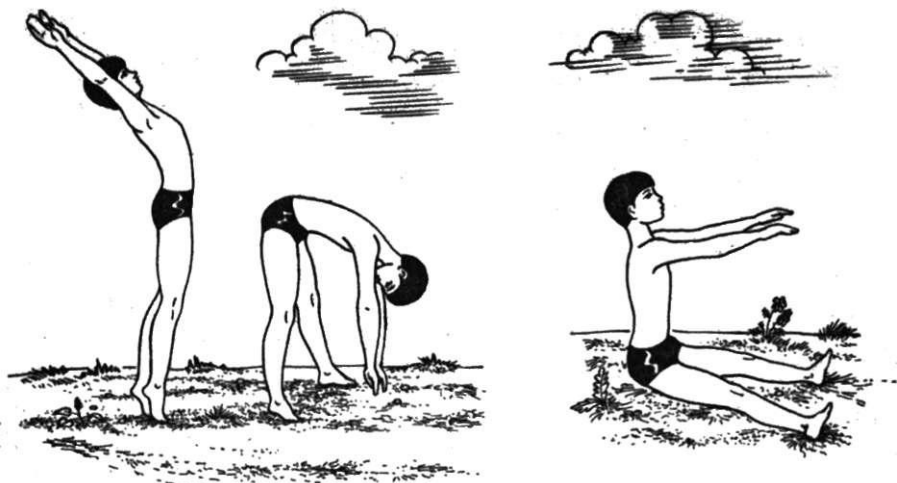


Рис. 61

Рис. 62

сколько необходимо для того, чтобы, выполняя упражнение, не требовалось максимального усилия.

13. Взять гимнастическую палку (можно обычное полотенце) так, чтобы кисти находились на расстоянии чуть шире плеч, и выполнять выкрут прямыми руками и назад и вперед. Расстояние между кистями и должно постепенно уменьшаться.

14. Взять в руку теннисный мяч и сжимать его в кулаке, как бы стремясь раздавить. Это укрепляет кисть и руку.

Объясните своему ребенку, что для того чтобы стать хорошим пловцом, недостаточно только плавать. Для этого надо быть сильным, ловким, гибким. Надо отличаться дисциплинированностью, исполнительностью. В нашей стране созданы все условия для того, чтобы всесторонне развивать личность, добиться высоких результатов как в учебе, так и в спорте.

По овладению навыками плавания, описанным в нашей книге, можно определить ребенка в секцию плавания спортивного общества.

Научить ребенка плавать на мелководье недостаточно. Постарайтесь научить его плавать на глубине. Для начала пусть он, ухватившись за ваши плечи, как показано на рис. 63, лежит на воде за вашей спиной и помогает себе движениями ног кролем, поплавав вместе с вами на глубине. Затем позвольте ребенку поплавать на глубине самостоятельно.

Не оставляйте ребенка одного. Отплытие от него не больше чем на 1 м и не увеличивайте этого расстояния. Увеличивайте расстояние, проплавываемое ребенком на глубине, постепенно. И, наконец, придет тот день, когда ваш ребенок будет спокойно плавать и на мелководье, и на глубокой части акватории.

Находясь на берегу, вы можете оказаться свидетелем неожиданного случая. Какой-нибудь неосторожный пловец, увлекшись, далеко отплыл

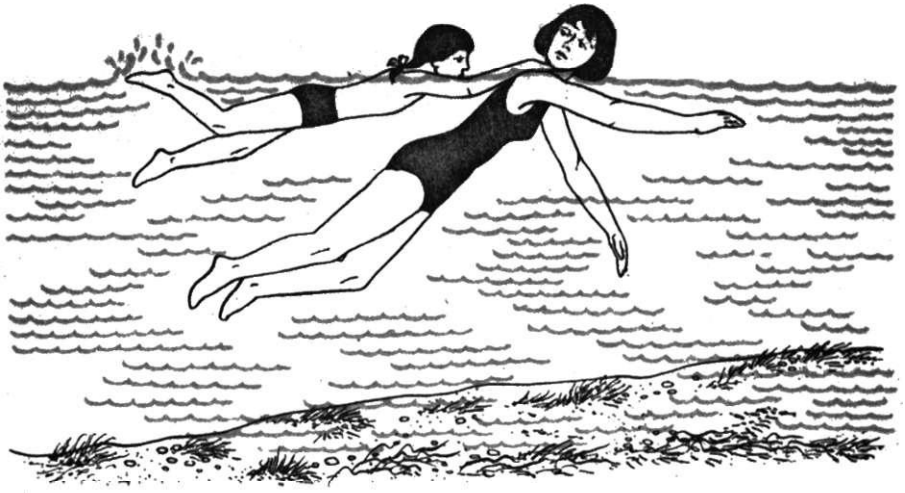


Рис. 63

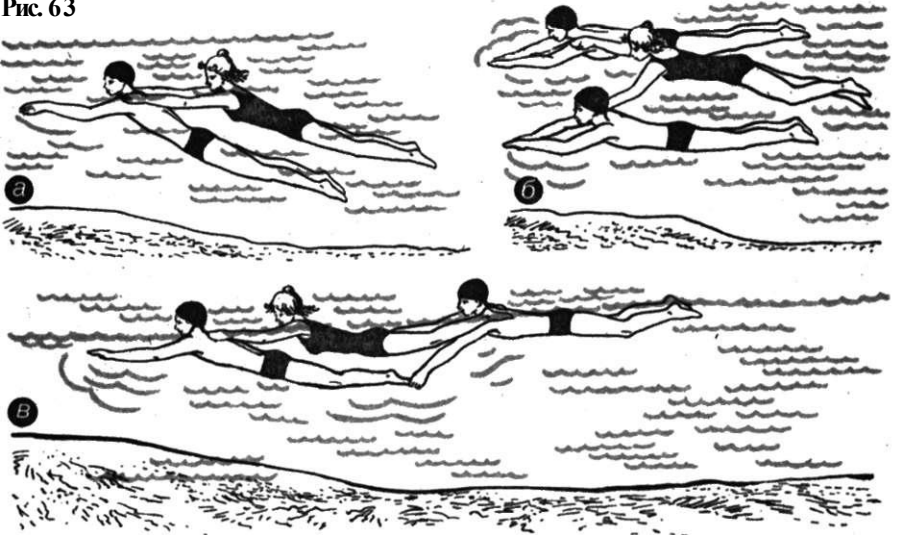


Рис. 64

от берега . Он устал , и силы покидают его . Таким образом пловцы вы можете помочь , подплыть к нему и предложить опереться на ваши руки и плечи (рис. 64 , а) . Так транспортируют его к берегу . Пловец помогает вам движениями ног .

При наличии и на берегу двух человек , умеющих плавать , помощь можно оказать , буксируя утомленного , как показано на рис. 64 , б и 64 , в .

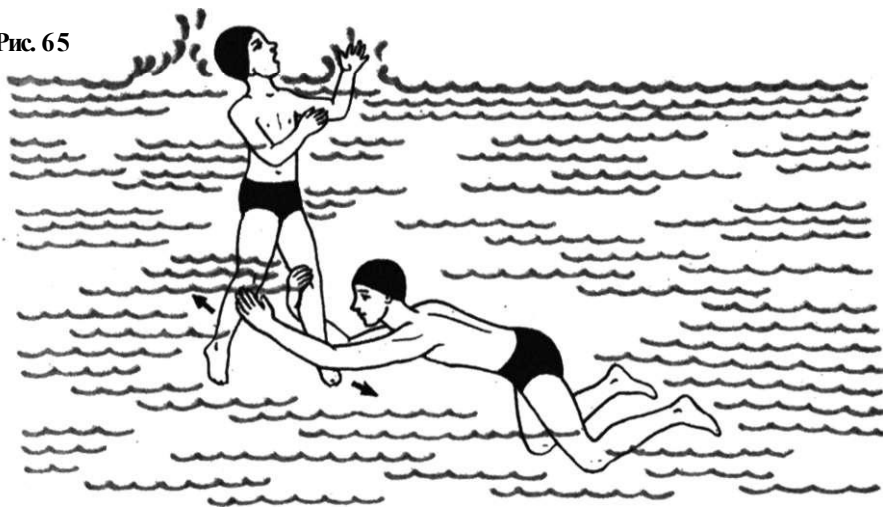
На берегу необходимо спокойно поговорить с пострадавшим , объяснив , что опасность миновала . Для того чтобы снять нервное напряжение у пострадавшего , желательно дать ему выпить успокоительного и нестойкого типа валерианы .

Не исключено, что пострадавший уже не на берегу может потерять сознание, в слабой пульс и дыхание при этом сохраняются. В этом случае необходимо расстегнуть все застежки в одежде и подносить попеременно к каждой ноздре пострадавшего ватку, смоченную нашатырем или уксусом. Можно сбрызнуть лицо и грудь холодной водой, пошевелить травинкой в ноздре. Обычно после таких мероприятий пострадавший приходит в сознание. Его следует согреть, дать горячий чай и доставить в медпункт. Если же сознание к нему не возвращается, необходимо сделать искусственное дыхание способом «из рта в рот» или «из рта в нос», а при необходимости приступит к непрямому массажу сердца и немедленно вызвать врача.

Главная причина гибели людей на воде — это неумение плавать. Неумеющий плавать на глубоким месте поддается паническому страху. Беспорядочно барахтаясь в воде, он быстро устает и, если помощь опаздывает, тонет.

К Тонущему человек следует подплыть сзади. Если же это невозможно, то, недоплыв до него 2 — 3 м, поднырнет по направлению к нему и повернит пострадавшего к себе спиной, как показано на рис. 65.

Рис. 65



Оказавшись сзади тонущего, спасатель буксирует его одним из нижеописанных способов.

Удобен способ буксировки на спине. Спасатель захватывает ладонями лицо пострадавшего с обеих сторон за челюсть и подбородок и спокойно, не допуская погружения в воду носа и рта тонущего, буксирует его к берегу.

На спине можно буксировать утопающего, крепко ухватив его по мышкам, плывя при помощи одних ног.

Следующий способ буксировки пострадавшего применяется главным образом в тех случаях, когда тонущий в панике совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасающему. В этом случае спасающий, подплыв к пострадавшему сзади, просовывает свою правую (левую) руку вперед и под правую (левую) мышку у тонущего, проводит ее за спиной и захватывает его левую (правую) руку за кисть

Рис. 66

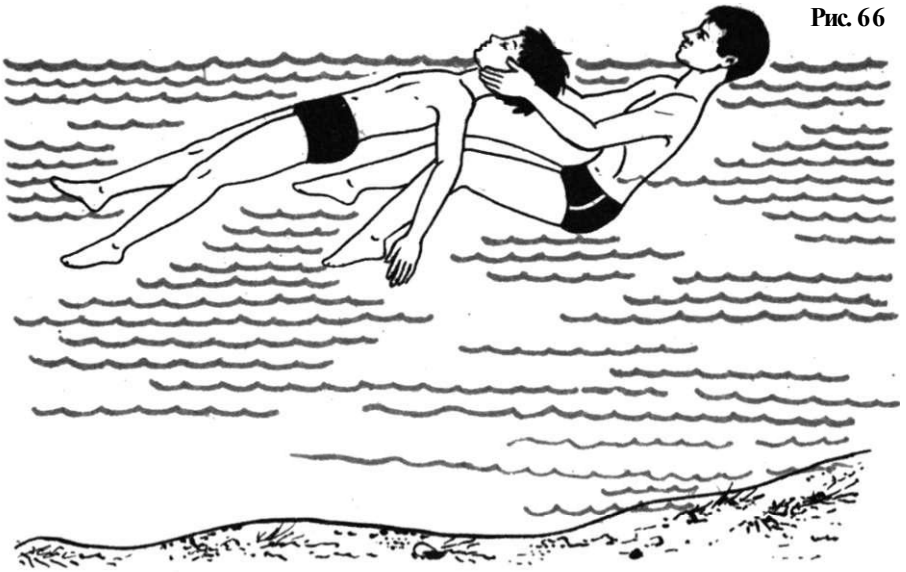
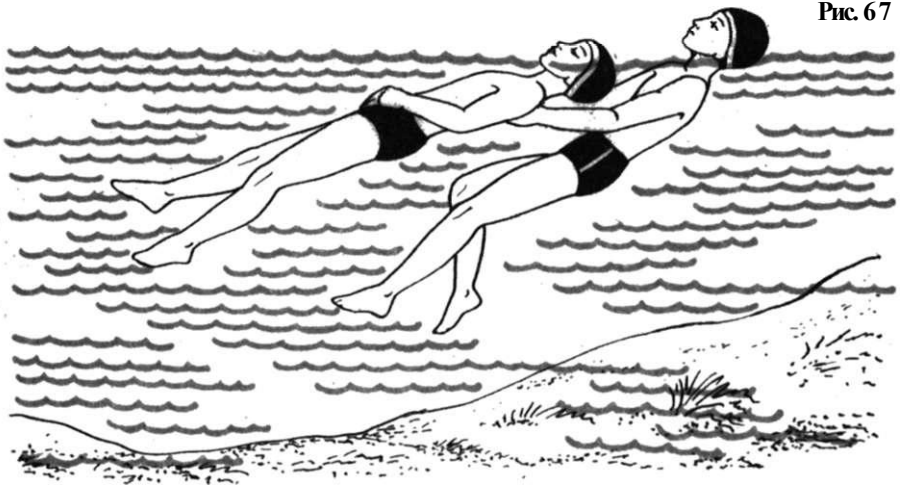


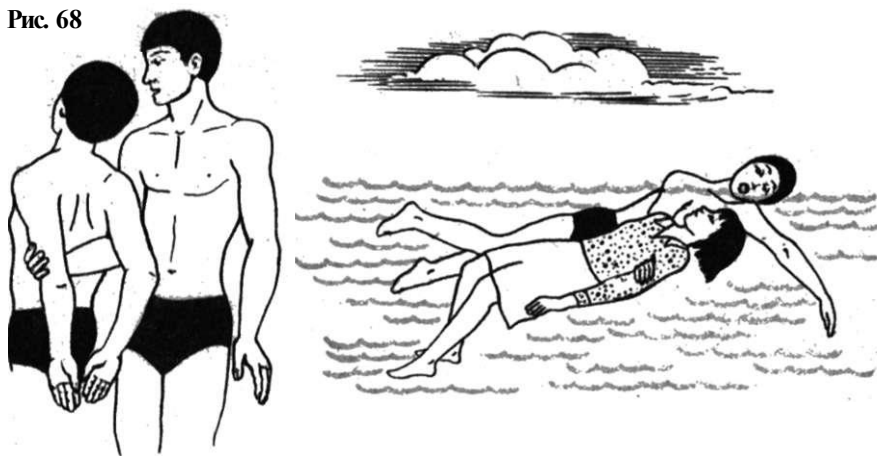
Рис. 67



или выше локтя, прижимаем пострадавшего к себе спиной и таким образом транспортируем его к берегу, выполняя движения ногami и свободной рукой.

В случае, когда утопающий погрузился на грунт, спасатель, ныряя за ним, подплывает к утонувшему с одной стороны головы (если он лежит на грунте лицом вверх) или с другой стороны ног (если он лежит лицом вниз). Затем спасатель подхватывает утонувшего под мышки, с силой отталкивается от дна и всплывает вместе с ним на поверхность воды. И далее буксирует утонувшего к берегу одним из способов транспортировки. В нашей книге не описаны все способы транспортировки. Даны только, на наш взгляд, наиболее удобные.

Рис. 68

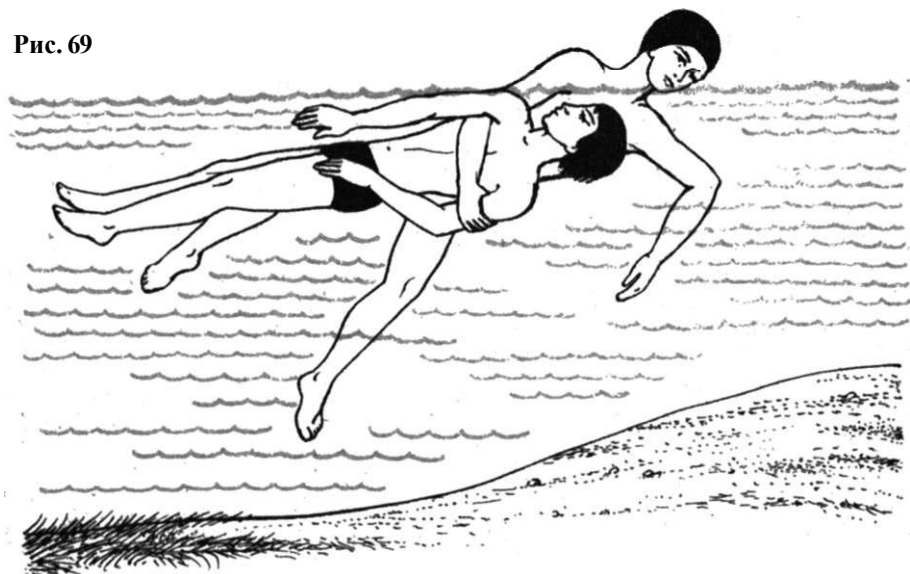


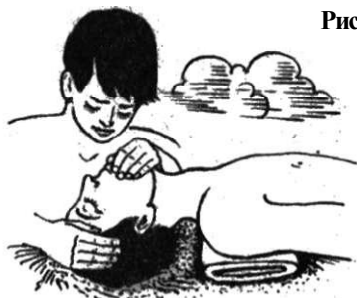
При буксировке любимым из способом пострадавшего всегда находите я в положении на спине, при этом надо строго следить за тем, чтобы под воду не погружались его рот и нос.

Оказывая помощь пострадавшему, у которого все признаки утопления налицо, необходимо прежде всего устранить внешние причины, затрудняющие нормальное кровообращение: не мешкал, расстегнуть все застежки. Далее нужно любимым из способов открыть рот пострадавшему и удерживать его открытым. При необходимости быстро очистить рот от ила, песка и слизи чисто и тряпочкой, намотанной на палец. При этом голова пострадавшего должна быть повернута набок.

Пострадавшему под лопатки подкладывать сверток одежды. Это помогает зафиксировать голову в максимальном запрокинутом положении, что не допускает западания языка в просвет дыхательных путей.

Рис. 69





Рот пострадавшего остается открытым благодаря высоко поднятому подбородку.

Выполняя искусственное дыхание «из рта в рот», спасающий одной рукой поддерживает голову пострадавшего в запрокинутом положении, а другой зажимает нос. Глубоким вдохом в охватывает губами и рот пострадавшего, спасатель выполняет, равномерным и энергичным выдохом в рот пострадавшего. Вдувание прекращается, когда грудная клетка пострадавшего несколько расширится (2 — 3 выдоха). Вдувать воздух нужно в ритме своего дыхания (для подростка это составит 18 — 20 выдохов в минуту).

Применяя способ искусственного дыхания «из рта в нос», спасатель закрывает пострадавшему рот и вдувает ему воздух через нос.

Оба способа равноценны.

Искусственное дыхание рекомендуется чередовать с непрямой массаж сердца, которые выполняются в момент пассивного выдоха. Непрямой массаж облегчает выдох и массирует сердечную мышцу. Механизм выполнения непрямого массажа сердца такой: во время пассивного выдоха пострадавшего кисти рук спасателя накладываются на грудную клетку выше остистого отростка $ан\ 2 - 4$ см так, чтобы ладонь лежала на тыльной стороне другой руки, и, стоя на коленях слева и справа от пострадавшего, надавливают на грудную клетку в ритме биения пульса (приблизительно одно движение в одну секунду). Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца должны чередоваться, и их нельзя производить одновременно.

Если возле пострадавшего окажутся два человека, то они могут оказывать помощь пострадавшему, разделить обязанности таким образом: один делает массаж сердца, а другой — Искусственное дыхание. В случае, если возле пострадавшего находится один человек, то он поочередно выполняет искусственное дыхание, и непрямой массаж сердца.

Детям 7 — 10 лет непрямой массаж сердца делается одной рукой. Чередование непрямого массажа и искусственного дыхания производится в строгом ритме: 2 вдувания (искусственное дыхание) — 4 — 6 нажатий на грудную клетку (непрямой массаж).

Продолжительность искусственного дыхания и непрямого массажа сердца не ограничивается каким-то определенным временем, его производят непрерывно и ритмично до того момента, пока не восстановится дыхание у пострадавшего. Сигналом прекращения спасательных действий служит наступившее ритмичное самостоятельное дыхание пострадавшего или смерть, признакам которой являются появившиеся трупные пятна и трупное окоченение.

Бывают ситуации, позволяющие спасти человека, не прыгая в воду. Это те немногие случаи, которые сопряжены с «идеальными» условиями.

Рис. 72

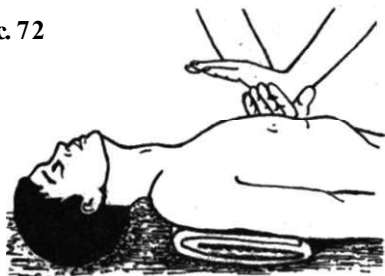


Рис. 72 а



В местах массового купания всегда имеются спасательные станции и или посты. У каждого поста своя зона обслуживания.

Теперь предположим, что недалеко от берега у спасательной станции тонет человек и мы в состоянии использовать инвентарь, имеющийся на данной станции. В этом случае можно воспользоваться спасательным кругом. Для удобства пользования к наружному краю круга прикрепляется веревка, за которую спасатель беретс я рукой и бросает круг пострадавшему. Держась за круг, пострадавший может передвигаться в нужном направлении или спокойно ожидать помощи.

Спасательный круг забросит ь далеко от из-за его тяжести и невозможно. Если тонущий находится на расстоянии 20 — 30 м, то лучше применит ь конец Александра, который представляе т собой тонкий, прочный шнур, имеющий на одном из своих концов петлю, за которую спасатель удерживает всю веревку, а на другом — два ярко окрашенных поплавка с небольшим грузом (мешок с песком), позволяющи м бросит ь конец веревки на достаточное расстояние.

Можно применит ь спасательны е шары Сулова, которые е хорош о видны на воде благодаря ярко й окраске. Шары соединены между собой веревкой длиной 60 см. Взявшись за середину веревки, их бросают тонущему, который и грудью ложитс я на веревку, и таким образом спасател ь

транспортирует пострадавшего к берегу, подтягивая к себе прочный шнур, привязанный к середине веревки, соединяющей шары.

Спасательные пояса, нагрудники и жилеты используютс я для поддержания человека в воде потерпевших бедствия при аварии лодок, яхт и т. д.

Предупреждению несчастных случаев в нашей стране придаетс я огромное значение. Но при этом и сами купающиеся должны помнит ь о том, что несчастные случаи происходят по различным причинам, но чаще из-за несоблюдения правил безопасности.

Переоценка своих сил — это вторая причина гибели людей в воде.

Рис. 73



К гибели и людоедству приводит и потеря самообладания, и незнание правил действия при возникновении опасности.

Вот некоторые правила, соблюдение которых обеспечит безопасность купания.

В любой бедственной ситуации постарайтесь сохранить самообладание. Не поддавайтесь чувству страха. Минутный страх может погубить даже опытного пловца. Причиной гибели человека нередко служат судороги, которые возникают при плавании в холодной воде, при резких движениях или утомлении. Судороги очень болезненны. Избавиться от них можно, если пренебрегать болью, производить действия, которые растянут мышцы, охваченные судорогой. Например, при судорогах икроножной мышцы нужно, взявшись за большой палец, тянуть на себя стопу, выпрямляя при этом ногу в коленном суставе.

При судорогах мышц живота следует согнуть в коленях ноги и подтягивать к животу. Сжимайте и разжимайте кулаки, вы избавитесь от судорог и рук.

При любом варианте возникновения судорог и надоплыть на спине, выполняя мягкие движения (при необходимости только одним и руками или ногами). Перед началом противосудорожных действий необходимо сделать глубокий вдох. Если рядом есть люди, зовите на помощь.

Попав в быстрое течение реки, следует плыть по течению и, не теряя, постепенно приблизиться к берегу.

Водоросли обычно растут в водоемах с небольшим течением. Если вы запутались в водорослях, не делайте резких движений. Они только усилят захват, а разорвать водоросли у вас не хватит сил. Над глубоко вдохнуть, задержать дыхание, опуститься на дно и спокойно «размыть» их руками, освободив таким образом ногу и руку.

Запомните простейшие правила поведения на воде: перед купанием не перегревайтесь, не входите в воду, плотным поев, уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Перед купанием над немного отдохнуть.

Входите в воду осторожно. Не глубоко мместе окунитесь, а затем начинайте плавать.

Не ныряйте в незнакомых местах — это опасно. Можно удариться головой об острый предмет, потерять сознание и погибнуть.

Не заплывайте далеко. Рассчитывайте на свои силы. Не подплывайте близко к идущим судам и катерам. Водовороты, волны и течения, возникшие вблизи судов, могут затянуть пловца под винт судна.

Не допускайте шалостей на воде — это опасно для жизни. Будьте всегда готовы прийти на помощь терпящему бедствие.

Одним из подготовительных этапов к плаванию является закаливание. Издавна медицина использует естественные силы природы — солнечные лучи, воздушную среду и водные процедуры с целью предупреждения болезней. Никакие искусственные средства их не заменят.

Древние люди применяли специальные методы лечения водой: ванны, обливания, обтирания. Известный греческий врач Гиппократ, основываясь на данных науки и того времени, пытался объяснить, как действует вода на

человеческий организм. Какую роль играют различные водные процедуры, когда, как и кому и как принимать, сколько времени отдыхать после различных процедур, что в какое время и как пить и есть при водолечении. Первые водолечебницы появились при монастырях. Лечили монахи и священники, приписывая воде чудодейственные свойства. Немало возникло легенд об исцелении «святой водой». В таких условиях водолечение применялось неправомерно и часто приносило вред.

С малых лет мы учим детей любить чистоту, мыться утром и вечером, мыть руки перед едой, чистить зубы. Постепенно ребенок привыкает и уже не может обойтись без воды, мыла, зубной щетки. Мы не задумываемся над пользой различных обливаний, обтираний. Почему так бодрят и освежают водные процедуры? Почему так приятно купаться в ослепительных брызгах рек, моря, озера?

Разница температур при обливаниях и обтираниях оказывает сильное действие на организм, закаляя его. Вода при наружном ее применении действует прежде всего на кожу человека — орган, богатый нервными окончаниями и кровеносными сосудами. Несмотря на свою эластичность, мягкость, нежность, кожа надежна охраняет организм от проникновения вредных микробов. Пores кожи построен так, что через них вместе с потом из организма уходят различные отработанные ненужные элементы. Кожа весьма чувствительна и обладает способностью отвечать на любые внешние раздражения, посылая сигналы внутренним органам. Через кожу человек воспринимает жар и холод, сильно и слабо атмосферное давление, ударил и ласковое прикосновение. Все это через кожные рецепторы передается центральной и нервной системе — мозгу человека. Итак, центральная нервная система получает приказы с мест, мгновенно обрабатывает их и тут же посылает сигналы-приказы различным органам, коже, кровеносным сосудам, сердцу, почкам, печени, легким и т. д. Ответная реакция возникает незамедлительно: сужаются или расширяются кровеносные сосуды, выделяется пот, согревается или охлаждается кожа и т. д.

Человеческий организм всегда поддерживает одну и ту же температуру тела (36 — 37°), которая не зависит от времени года, температуры помещения, одежды. Постоянство температуры тела поддерживается неустанной работой центральной и нервной системы, которая регулирует тепло, совершая ту работу, которая нужна, чтобы температура тела всегда оставалась нормальной. Это сложный процесс, зависящий от нервной системы, называется терморегуляцией.

Если кожа человека не воспринимает температуру окружающей среды как холод или тепло — температура считается безразличной. При температуре выше или ниже безразличной происходят защитные от охлаждения или перегрева реакции, и организм перестраивается. Регуляция тепла в организме происходит двояким путем: во-первых, увеличивается или уменьшается отдача тепла, а во-вторых, увеличивается или уменьшается выработка его в организме. Тепло в организм вырабатывается за счет химических превращений тех веществ, которые поступают вместе с пищей. Функции внутренних органов и кожи различны, а тепло постоянно. Пользуясь холодом и теплом и водой, воздухом и солнцем и ваннами, изменяя время и силу их действия, можно управлять работой органов и кожи.

Главным и самым сильным свойством при воздействии воды на организм является ее температура. Вода быстро отдает свое тепло и быстро поглощает его, а воздух — медленно. Это значит, что у воды хорошая теплопроводимость, а у воздуха плохая.

Если разгоряченными стать пойдешь прохладный душ, — вода, скользящая по телу, быстро нагревается, чем отнимает у тела лишнее тепло. Переда

душем чувствуете я усталость и жара, — после душа спадает утомление, появляется бодрость, веселье, энергия. И наоборот, согреться можно быстрее в теплой воде, потому что вода быстрее отдает свое тепло, чем воздух. Теплопроводимость воды в 30 раз превышает теплопроводимость воздуха.

Известно, что одинаковую температуру воздуха и воды человек воспринимает по-разному. При температуре воздуха 20° можно ходить по улице в летнем платье, а попробуйте искупаться в воде с такой же температурой — вы почувствуете значительную прохладу. Мы изнываем от жары при температуре воздуха 33° , а вода такой же температуры будет безразличной для нашего тела, ил и индеферентной.

Показатель индеферентности не постоянен и условен в связи с тем, что на различных участках нашей кожи, температура колеблется. Воду одной и той же температуры различные участки тела чувствуют по-разному.

Организм человека постоянно сохраняет одинаковую температуру. Этот процесс называется терморегуляцией, т. е. равномерным и правильным распределением тепла.

Организм стремится сохранять тепло, поэтому, когда окружающая человека температура воды или воздуха понижается, кровеносные сосуды у поверхности кожи суживаются, кровь отливает к внутренним тканям и органам, появляется «гусиная кожа», первичный озноб.

Из-за результата — уменьшение теплоотдачи с поверхности тела, переполнение тканей внутренними органами кровью. Если действие холода не прекращается, то вследствие сужения сосудов в поток крови вновь направляются внутренние органы к периферии, сосуды расширяются, и в теле появляется ощущение тепла. Такое ощущение может смениться появлением вторичного озноба вследствие длительного воздействия холода. Нежелательно допускать появления вторичного озноба. Оно отрицательно влияет на здоровье, вызывает чувство усталости, общей разбитости, головную боль и т. д.

Сосуды кожи обладают большой сократимостью и в состоянии принять в себя до 30 % всей крови. Их сужение и расширение можно назвать «гимнастикой кровеносных сосудов». Подобная «гимнастика» тренирует кожу и заставляет ее лучше приспособляться к температурным колебаниям.

Под действием тепла сосуды кожи расширяются: согреться кровь отдает через них в окружающую среду свое тепло. Затем начинается потоотделение, и испарение его расходует много тепла, это предотвращает перегревание организма. Тепло расслабляет мышцы, замедляет процессы обмена, а значит уменьшаются и выработка тепла.

Итак, мы пришли к выводу, что водные процедуры при правильной организации и являются сильным тренирующим средством, которое закаливает и укрепляет организм. Даже просто обмывание ног холодной водой предохраняет от хронических бронхитов, частого возникновения насморка и ангины.

Обтирание — это самая легкая, самая нежная по воздействию на организм и самая простая по выполнению из всех водных процедур. С нее и следует начать закаливание.

Принимать обтирание рекомендуют утром, сразу же после выполнения гигиенической гимнастики.

Кожа перед приемом водной процедуры должна быть теплой, температура воды — 30 — 32° . Обтирание совершается хорошо отжатой губкой, варежкой и шершавой тканью или грубым полотенцем. Намочив и отжав

губку, обтираю т сначала а руки , зате м шею , грудь , живот , спин у и ноги . Направление обтирани я иде т п о ходу сосудо в о т перифери и к центр у (о т пальцев к туловищу) . Н а живот е совершаю т круговы е движени я п о ходу часовой стрелки . Затем тел о энергичн о растирает я мохнаты м полотенце м досуха . Процедура растирания длитс я 2 — 3 минуты , после чего кожа краснеет и ощущаетс я приятно е тепло .

Допускаетс я обтирани е водой , в которо й предварительн о растворен а морская соль , сосновы й экстрак т и пр . Температу ра воды постепенн о снижается до 20 — 15° . Обтирани я лучш е всег о делат ь в одн и и т е же часы , тогда он и превращаютс я в привычку .

Привыкнув к обтиранию , переходит е к боле е эффективн ой процеду ре — обливанию .

Для принятия я процедуры становятс я в таз или ванну , наполненны е теплой водой . Набрав в кувшин воду , нужн о медленн о выливат ь ее , направля я струю п о спин е с о сторон ы ше и , а зате м п о груди и животу . Обливани е так же , как и обтирание , заканчиваетс я растирание м тела досуха мохнаты м полотенце м и самомассажем .

Температура воды постепенн о снижается до 20 — 15° .

Освоившись с обтираниям и обливаниями , можн о перейти к душе . Действие душ а усиливае тс я механически м воздействием н а организм . Сочетание механическог о и температурног о воздействи я вызывае т боле е сильную и длител ьную реакцию с о сторон ы организма . Душ способствует усилению циркуляци и кров и лимфы . Действие душ а зависи т от температуры и сил ы падени я воды . Сначала лучш е пользоват ьс я водо й комнатно й температуры , постепенн о , за 2 — 3 недели , снижая ее до холодной . Одним из средств в закаливани я може т служить контрастны й душ (попеременно теплый и холодный) , которы й интенсивн о тренирует механиз м терморегуляци и значительн о повышае т тону с нервн ой системы . В зависимост и от принимаемой разност и температу р различаю т сильноконтрастны й душ (разность температур ы больш е 15°) , среднеконтрастны й (разность температуры — 10 — 15°) и слабоконтрастны й (разность температуры мене е 10°) . Начинат ь над о со слабоконтрастног о душа . Сильноконтрастны м душе м желател ьно пользоват ьс я с разрешени я врача . Начинаетс я душ тепло й и заканчиваетс я холодной водой . Длитс я в течени е 2 — 5 минут (2 — 4 переключения) .

Наиболее распространенны й вид водных процедур , доступны х все м , — купание в море , рек е или озере . Приятн о и полезн о купат ьс я утром , но не натощак . А тем , кт о привык проводить много времени в воде , можн о купат ьс я два-три раз а в день . Не следуе т купат ьс я сразу посл е еды , а час-полтора спустя . Не нужн о купат ьс я сразу же посл е солнечных ванн или тяжело й физическо й работы . Не следуе т входить в вод у разгоряченны м , потным . Сброси в с себя одежду , посидит е в тен ьке е 10 — 15 минут , отдохните . Есл и ва м холодно , прежде че м войт и в вод у , согрейт ьс я , выполнив несколько энергичны х движений . Кожа перед купание м должн а быть теплой . Прежде че м приступит ь к систематически м купаниям , над о подготовит ь себ я к ни м обтираниям и обливаниями . Начинат ь купани е желател ьно при температуре воздуха 20 — 25° , а воды 18 — 20° .

Купат ьс я с целью закаливани я рекомендуе тс я одн и ра з в сутки , в утренние часы , пок а вода ещ е не согрет а солнцем .

Продолжительность первого купания 4 — 5 минут . В дальнейшем оставаться в вод е можн о разн ое время . Эт о зависи т от погоды , тренированности и здоровья . В вод е над о двигат ьс я , лучш е всег о — плават ь . Есл и вы хорош о плаваете , т о может е находитьс я в воде в течени е часа . Работа , совершаемая во время плавания , согревает организм и нейтрализует дейст-

вие холода , не дает организму охладиться . Не следует плавать до утомления и оставаться в воде до появления вторичного озноба («гусиной кожи»), иначе купание принесет не пользу , а вред . Пользуясь водой , каждый может закалить себя , укрепить свое здоровье , повысить работоспособность и просто получить много приятных ощущений .

Купающийся ходит по дну на глубине до пояса , холодный воздух , уносит с его мокрого обнаженного тела тепло . Окунаясь же в воду , купающийся согревается . Такие разовые воздействия низких температур , длящиеся 5 — 10 секунд , ведут к высокой степени закаливания . И в то же время отсутствует возможность переохладиться , что особенно важно для незакаленных людей .

Систематические воздействия кратковременных и частых закаливающих факторов приводят к появлению защитной реакции , которая должна постоянно подкрепляться .

Начиная купание , надо быстро войти в воду , смочить водой лицо и грудь . Бросаться в воду сразу могут только здоровые и привычные к купанию люди . По окончании купания необходимо быстро и досуха обтереть тело .

Находясь в воде , необходимо постоянно двигаться .

Большое значение для закаливания имеют воздушные ванны . Начиная пользоваться воздушными ваннами и лучшем всего летом . Свежий ветерок , нежно ласкающий обнаженные части тела , полезен всем — и детям , и взрослым , и здоровым , и больным . Воздушные ванны никому не противопоказаны .

Обнаженное тело через кожу получает сигналы о воздушной ванне . В ответ на сигналы кожи и прохладных ванн дыхание становится реже и глубже , пульс спокойнее , несколько снижается кровяное давление . И наоборот , холодные ванны (температура от 5 до 15 °С) вызывают бледность кожи из-за того , что оказывают суживающее воздействие на сосуды , и кровь отливает к внутренним органам . Холодные ванны нельзя затягивать , они могут вызвать озноб и посинение кожи , что нежелательно .

Закаливание воздушным и ваннам лучше всего начинать в нормальный летний день (без дождя) при температуре воздуха 20° и более , когда нет резкого ветра . Переоденьтесь в легкую летнюю одежду . Лучшее время , если оно будет состоять из трусиков и майки . Через день-два снимите майку , оставайтесь в одних трусиках , а еще через пару дней укройтесь в укромном месте , снимите с себя все и оставайтесь совершенно обнаженными в течение 5 — 10 минут . С каждым днем удлиняйте время пребывания на воздухе без одежды . Это вам закалит и вы забудете , что такое озноб .

Воздушные ванны лучше принимать утром , через полчаса-час после завтрака . Особенно они полезны в сочетании с движениями : работа в поле , огороде , прогулка , гимнастические упражнения , игра с мячом и т . д . В холодную погоду прерывать воздушные ванны не рекомендуется , а чтобы не замерзнуть , надо более энергично двигаться . В жаркий летний день лучше всего принимать воздушные ванны в тени , не следует их прерывать и зимой : делать зарядку при открытой форточке и т . д . Хорошо сочетать воздушные ванны с бегом на лыжах , коньках , катанием на санях , различным и играми .

Мы зарядимся на весь день бодростью и прекрасным самочувствием , если воздушную ванну закончим обтиранием влажным полотенцем , душем или купанием .

Закаляться можно и под солнечными лучами . Они , падая на обнаженное тело , вызывают сложные физиологические процессы : улучшены и об-

мена веществ, учащению и углублению дыхания, способствуют образованию и накоплению витаминов D, который предупреждает бронхит и регулирует минеральный обмен.

Для того, чтобы правильно применять солнечные ванны, надо представлять себе, что такое солнечный луч.

Солнце посылает на землю лучи, которые мы видим — световые, и лучи, которые мы не видим — тепловые и ультрафиолетовые.

Тепловые (инфракрасные), а также видимые и лучи солнца оказывают на тело согревающее воздействие. Они вызывают расширение мельчайших кровеносных сосудов в коже. Расслабляющее действие солнечных лучей подвергаются расположенные в коже бесчисленные нервные окончания. Ультрафиолетовые лучи оказывают на организм иное действие. Под их влиянием гибнут многие виды бактерий (особенно гноеродные), усиливается рост костей у детей, улучшается обмен веществ.

Ультрафиолетовых лучей на берегу моря или рек больше, чем в городской черте. Примерно 24 — 25% их поглощается городским дымом и пылью. Длительно облучение солнцем вызывает усиленно образование в коже красящего вещества под названием меланин. Меланин приобретает особое значение в организме, поскольку обладает способностью поглощать инфракрасные лучи. Под влиянием поглощения тепловых лучей кожа нагревается, кровеносные сосуды, расположенные у поверхности и кожи, расширяются, увеличивается количество кровеносных сосудов, выделяется пот (через расширившиеся от тепла поры) и его испарение. Излишек тепла передается в окружающую среду. Угроза перегрева устранена.

Положительное воздействие солнечных ванн на человеческий организм наблюдается только в том случае, когда ими не злоупотребляют. Излишнее перегревание на солнце приводит к распаду и гибели красных кровяных телец, развивается малокровие, появляются головные боли, вялость, раздражительность, ожоги. Умеренные дозы солнечных лучей усиливают жизнедеятельность организма.

Главной целью пребывания на солнце является желание загореть. Но он должен согласовываться с разумным и пределом и временем пребывания на солнце. Солнечные ванны необходимо дозировать.

Солнечные ванны можно принимать везде: в лесу, на лужайке, в поле, у реки, моря, на балконе, подоконнике своей комнаты, во дворе, в любом открытом для солнечных лучей и дуновений ветра месте.

Наиболее благоприятное время приема солнечных ванн в средней полосе с 9.00 до 12.00, а на юге — с 8.00 до 11.00.

Ванны можно принимать стоя, лежа и в движении. Ванна лежа дает наибольший эффект, но при этом необходимо, чтобы голова была слегка приподнята и находилась в тени. Вообще с обнаженной головой ходить под солнцем не следует. Лучшее всего надеть широкополую шляпу. Плотный головной убор не рекомендуется, поскольку он задерживает испарину и мешает освежающему действию воздуха. Во время загорания в жаркую погоду рекомендуется положить на лоб смоченную холодной водой тряпку, чтобы не было прилива крови к голове.

Для защиты слизистых глаз от раздражения солнечными лучами рекомендуются дымчатые очки.

При сильном ветре жар воспринимается сравнительно легко. Гораздо тяжелее воспринимается жар при повышенной влажности. Влажность воздуха препятствует испарению тепла из организма, что в свою очередь способствует перегревам и тепловым ударам. Особенно тяжело сочетание высокой температуры и влажности переносят люди старше 40 лет.

При удовлетворительно сочетании влажности и температуры воздуха

продолжительность первой солнечной ванны не должна превышать 5 минут. В каждый следующий день она удлиняется на 5 минут и доводится до 30 — 40 минут за один прием. Это способствует образованию ровного загара и предотвращает возможность ожогов. Во время облучения поворачивайтесь к солнцу с обеих сторон и тела.

Сигналом для немедленного прекращения ванны может служить чувство нежелания, появления красноты кожи. В этом случае требуется смазать кожу вазелином или борной мазью и т. п. На солнце нельзя спать, читать книги и доводить себя до обильного потения. При сильном потоотделении необходимо непрерывно обтирать тело полотенцем. Не рекомендуется чередовать солнечные ванны с купанием. После ванны надо немного остыть, а затем принять водную процедуру (искупаться в море или реке, принять душ или обтирание), затем отдохнуть 15 — 20 минут в тени.

Следует всегда помнить, что природа — кладовая здоровья. А силы природы могут быть добрыми и злыми, ласковыми и грозными и в зависимости от того, как вы их будете использовать. Закаляйтесь — и это поможет вам оставаться здоровыми, бодрыми, энергичными.

5 — 6

1

1. Ходьба на месте . Высоко поднимать колени . Легкий бег . Ходьба по кругу у нас пятках , руки на поясе (15 — 20 секунд) .

2. И . п . — основная стойка . Поднять руки в стороны (вдох) , опустить вниз (выдох) .

3. И . п . — ноги врозь , руки вверх . Сделать наклон вперед , коснуться руками пола (выдох) , вернуться в и . п . (вдох) .

4. И . п . — руки на поясе . Поднять прямую ногу , махом отвести ее назад , снова вперед , вернуться в и . п . Выполнять упражнение , чередуя махи правой и левой ногами .

5. И . п . — ноги врозь , руки за головой . Совершать наклоны вправо и влево , одновременно поднимая руки вверх (выдох) , и . п . — вдох .

6. И . п . — ноги врозь , обруч лежит впереди . Наклониться , взять обруч в руки (выдох) , выпрямиться , руки с обручем впереди (вдох) , наклониться , положить обруч вперед и на пол (выдох) , выпрямиться (вдох) .

7. Прыжки на двух ногах .

2

1. Ходьба на месте . Высоко поднимать колени . Бег на месте . Ходьба по кругу у нас носках , руки вверх (30 секунд) .

2. И . п . — руки согнуты перед грудью . Развести руки в стороны (вдох) , вернуться в и . п . (выдох) .

3. И . п . — ноги врозь , руки вверх . Совершать пружинящие наклоны вперед (длительный выдох) , выпрямиться (вдох) .

4. И . п . — стоять на колени , руки на поясе . Сесть на пятки (выдох) , вернуться в и . п . (вдох) .

5. И . п . — ноги врозь , руки в стороны . Совершать повороты вправо и влево , руки за спину .

6. И . п . — стоять лицом к стулу , левая нога на стуле , руки на поясе . Согнуть ногу , стоящую на стуле , выпрямиться (дыхание произвольное) . Повторить упражнение с правой ноги .

7. И . п . — ноги врозь , руки на поясе . Совершать прыжки на месте , ноги врозь , затем — прыжки на месте , ноги скрестно .

3

1. Ходьба на месте . Высоко поднимать колени . Легкий бег по кругу . Ходьба по кругу у нас внешних сводов стопы и на внутренних сводах стопы , руки на поясе (20 секунд) .

2. Поднять руки вверх (вдох) , одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук , вернуться в и . п . (выдох) .

3. И . п . — ноги шире плеч , руки вверх . Совершать наклоны вперед , касаясь руками и пяткой с внутренней стороны (выдох) , выпрямиться (вдох) .

4. И . п . — стоять на колени , руки вверх . Сесть на пятки с глубоким наклоном вперед , руки отвести назад (выдох) , вернуться в исходное положение . Выпрямляясь , поднять руки вверх , посмотреть на них .

5. И . п . — ноги врозь , руки за головой . Совершать повороты вправо и влево , руки в стороны .

6. И . п . — стат ь н а колени , палк а сзад и в прямы х руках . Прогнутьс я назад , коснутьс я палко й пято к но г (выдох) , вернутьс я в и . п . (вдох) .

7. И . п . — стат ь боком к палке , лежаще й н а полу . Совершат ь прыжк и боком чере з палку , продвигаяс ь впер е д и назад .

7 — 9

1

1. Ходьб а вокру г стол а перекато м с пятк и н а носок . Легки й бе г н а месте . Энергична я ходьба н а мест е с постепенны м замедлением .

2. И . п . — ноги врозь , в руках внизу палка . Поднять палку вверх , потянутьс я (вдох) , опустит ь палк у вни з (выдох) .

3. И . п . — сесть , ноги врозь , руки в стороны . Поворачиват ь туловищ е влево и вправо .

4. И . п . — стойк а н а коленях , руки н а поясе . Отвест и праву ю (левую) ногу в сторон у н а носок , руки в стороны . Совершит ь дв а наклон а вправ о (влево) , руки в верх . Приставит ь ног у и вернутьс я в и . п .

5. И . п . — основна я стойка . Совершит ь 3 взмах а право й (левой) ного й назад с одновременны м отведение м ру к ввер х — назад . Вернутьс я в и . п .

6. И . п . — основна я стойка , ноги вместе , скакалк а сзади . Совершат ь прыжки н а дву х ногах , враща я скакалк у вперед . Зате м т о же , враща я скакалк у назад .

7. Перейт и к ходьбе .

2

1. Ходьба . Легки й бе г н а носках . Ходьб а обычна я с о свободными , ритмичными , размашистым и движениям и рук .

2. И . п . — ноги врозь , руки к плечам . Поднятьс я н а носки , руки вверх . Вернутьс я в и . п .

3. И . п . — стойка на коленях . Отвест и правую ногу в сторону на носок , правую рук у н а пояс , леву ю ввер х (вдох) . Совершит ь дв а пружинящи х наклона вправ о (выдох) , вернутьс я в и . п . , меня я положени е рук . Повторит ь упражнени е в леву ю сторону .

4. И . п . — стойка , ноги врозь пошире , руки н а поясе . Совершат ь приседания .

5. И . п . — стойка , ноги врозь , руки в стороны . Совершат ь наклоны к правой (левой) ноге , касаяс ь пальцам и носка .

6. И . п . — стойка , руки перед грудью . Совершат ь выпад ы лево й (правой) ного й вперед , туловищ е повернут ь влево (вправо) , руки в стороны .

7. И . п . — стойка , руки н а поясе . Совершат ь прыжк и н а дву х ногах , чередуя тр и прыжк а н а мест е и четверты й с поворото м н а 180° . Выполнить по 2 — 4 прыжка в одну сторону , а затем — в другую . Прыгать мягко на носках .

8. Ходьба .

3

1. И . п . — руки согнуты в локтях . Ходьба на месте с движением кистя ми ру к п о круг у и продвижение м впер е д и назад .

2. И . п . — основна я стойка , рук и в стороны . Поднят ь рук и к плечам , подняться н а носк и (вдох) , опуститьс я н а вс ю ступню , рук и в стороны , вернуться в и . п . (выдох) .

3. И . п . — стойка , ног и врозь , рук и в стороны . Совершат ь приседы на левой (правой) ноге .

4. И . п . — основная стойка , руки вверху . Совершат ь глубокие приседы , руки з а голов у (выдох) , вернутьс я в и . п . (вдох) .

5. И . п . — широка я стойка , ног и врозь , рук и н а поясе . Совершат ь на - клоны туловищ а вправо , назад , влево , вперед .

6. И . п . — стойка , ног и врозь . Прыжко м соединит ь ног и вместе , рук и в стороны . Прыжко м развест и ноги , рук и вниз . Прыгат ь мягко , н а носках .

7. Перейт и к ходьбе .





СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
С чего начинать !	5
Советы по проведению практических занятий	6
Первый этап обучения	7
Первое задание	7
Второе задание	10
Третье задание	3
Четвертое задание	6
Пятое задание	2
Второй этап обучения	5
Техника плавания кролем на спине и на груди	2
Положение тела	5
Техника движения ног	6
Движения рук, дыхания и общие согласованные движения	7
Практические занятия	8
Техника парного согласования движений в плавании кролем на груди и на спине	9
Упражнения по технике согласования движений рук и дыхания в плавании кролем на груди	4
Упражнения по технике согласования движений рук и ног в плавании кролем на спине	2
Упражнения по технике согласования движений рук и ног в плавании кролем на груди	2
Указания по изучению техники согласования движений рук, ног и дыхания	4
Указания	2
Это должен уметь каждый	4
Это должен уметь каждый	6
Закаливание водой, воздухом, солнцем	5
Закаливание водой, воздухом, солнцем	3
Приложение 5	9
Примерные комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 5 — 6 лет	60
Комплекс 1	6
Комплекс 2	6
Комплекс 3	6
Примерные комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 7 — 9 лет	61
Комплекс 1	6
Комплекс 2	6
Комплекс 3	6

**Инесса Михайловна Булах ,
Геннадий Иосифович Петрович**

НАУЧИТЕ МЕН Я ПЛАВАТЬ

**Редактор С. И. Русакович .
Художественный редактор В. А. Ермоленко .
Технический редактор Т. А. Тарасенко .
Корректор А. М. Журович .**

ИБ № 13 .

Сдано в набор 03.03.82 . Подписано в печать 29.03.83 . А Т 07212 . Форма т 60х 90 1/16 . Бумага типографская № 2 . Гарнитура журнальная рубленая . Офс . печать . Усл . печ . л . 4,0 . Усл . кр.-отг . 8,5 . Уч . изд . л . 4 6 1 . Тираж 10 0 000 экз . Изд . № 2162 . Зак . 2498 . Цена 3 5 кол .

Издательство «Полюмя» Государственного комитета в БССР по делам издательств , полиграфии и книжной торговли . 220600 , Минск , проспект Машерова , 11 .

Минский орден Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МПП О им . Я . Коласа . 220005 , Минск , Красная , 23 .