

В.С. Васильев

Обучение детей плаванию

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
В11

В.С. Васильев
В11 Обучение детей плаванию / В.С. Васильев – М.: Книга по Требованию, 2021. – 96 с.

ISBN 978-5-458-36912-1

В этой книге собран оригинальный и добротный методический материал по обучению плаванию детей в возрасте 1-2 лет в домашних ваннах, в возрасте 3-6 лет в детских садах и абонементных группах стационарных бассейнов. Материал насыщен методическими рекомендациями, интересными упражнениями, удачными примерами из практики, образными сравнениями. Книга адресована специалистам по обучению плаванию, а также может служить методическим пособием и для родителей.

ISBN 978-5-458-36912-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

плавания в жизни человека, и особенно ребенка, трудно переоценить. Оно настолько велико, что при Международной любительской федерации плавания образован медицинский комитет, занимающийся как разработкой рекомендаций, так и распространением передового опыта занятий плаванием среди населения, и особенно детей. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Дело в том, что человек испытывает удовольствие от купания и плавания лишь в том случае, если температура воды ниже температуры тела. Однако следует помнить, что теплопроводность воды почти в 30 раз выше теплопроводности воздуха, поэтому даже при купании и обучении плаванию грудных детей температура воды должна быть не выше 35° . Постепенно (буквально на 1° в течение 1—2 недель) температуру понижают до 24° и далее, что способствует адаптации организма к охлаждению и его закаливанию.

В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой ее плотностью выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено, и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у пловцов значительно выше, чем у не занимающихся плаванием, и у взрослых достигает 7000 см^3 и более.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

При плавании спортивными способами выполняются

движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп и, как уже отмечалось, при значительном сопротивлении воды. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Велико и прикладное значение плавания. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой.

Какие же навыки прикладного плавания необходимо прививать детям дошкольного и младшего школьного возраста в процессе групповых или индивидуальных занятий? В основном те, которые необходимы для оказания помощи пострадавшему на воде: умение плавать одним из спортивных способов, нырять и ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Овладев этими навыками, ребенок в более старшем возрасте сможет в случае необходимости оказать помощь терпящему бедствие на воде.

В нашей стране оздоровление подрастающего поколения, в том числе и самых маленьких ее граждан, окружено постоянной заботой и вниманием партии, правительства, всего народа. И. Б. Чарковский на основании собственных исследований пишет: «Если родители с момента рождения малыша станут регулярно заниматься с ним плаванием, то он будет намного опережать своих ровесников в умственном и физическом развитии»*.

Процесс обучения плаванию детей 1—2 лет, если построить его методически правильно (что предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности), способствует не только зака-

* «Советская Россия», 1984, 7 ноября.

ливанию, формированию навыков, составляющих основу изучения способов передвижения в воде, но и в связи с этим формированию основных движений. Например, в 12—18 месяцев ребенок начинает самостоятельно и довольно быстро ходить — именно такая ходьба помогает ему сохранять равновесие. Однако ноги малыша пока еще согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, — отсюда короткий и неравномерный шаг, лишние движения. Выполняя ходьбу в домашнем бассейне (в облегченных условиях), ребенок развивает эти движения и тем самым совершенствует навык ходьбы.

В трехлетнем возрасте многие дети начинают посещать детский сад. Для естественного развития ребенка дошкольника систематическая работа по обучению плаванию целесообразна и необходима, что доказано работами Т. И. Осокиной и В. С. Васильева. Время полностью подтвердило сделанные ими выводы и рекомендации: сегодня детские сады с крытыми плавательными бассейнами становятся нормальным явлением нашей жизни. Например, заведующая яслями-садом «Голубые дорожки» г. Волгодонска М. Г. Чекалдина отмечает, что дети, систематически занимавшиеся плаванием, в 3—4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов.

Иногда приходится слышать, что именно в возрасте 3—5 лет ребенок боится воды и поэтому ему якобы необходим комплекс предварительных упражнений для ликвидации водобоязни. По данным многолетних наблюдений автора, таких детей в указанном возрасте совсем немного; опрос тренеров, работающих с данным контингентом, показал, что их не более 5 %, а доктор Г. Левин (ГДР) в своей книге «Плавание для малышей» пишет: «...страх перед водой испытывают не более 2—3 % детей». Мнение о водобоязни детей явно преувеличено. Дело в том, что ребенок иногда боится войти в воду потому, что впервые увидел бассейн, хотя и небольшой, и его пугает не сама вода, а ее обилие.

Каждый ребенок ежедневно умывается, не правда ли? Тем родителям, чьи дети умываются с нежеланием, побаиваются водяных брызг, советую проявлять терпение и настойчивость, добиваться того, чтобы малыш охотно умывался, и только потом уже приступал к обучению плаванию в «домашнем бассейне». Часто бывает и так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне детского сада. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться

в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое» небо, множество купающихся. Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно, шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолевает психологический барьер — и произойдет это очень скоро!

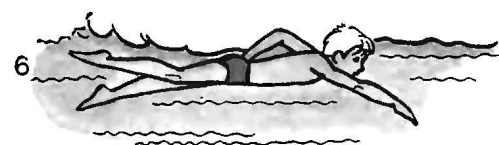
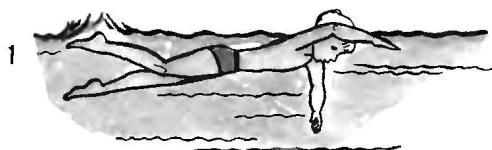
Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому автор желает всем малышам СЧАСТЛИВОГО ПЛАВАНИЯ!

ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди (рис. 1). Характер движений руками и ногами попеременный (как при ходьбе или беге). Ноги и руки выполняют сгибания и разгибания во всех суставах, руки, кроме того, проделывают и вращательные движения. В исходном положении тело пловца располагается горизонтально у поверхности воды, руки и ноги выпрямлены и соединены, стопы слегка повернуты внутрь, голова опущена лицом в воду. Начинают движение ноги, двигаясь попеременно и без остановок сверху вниз и снизу вверх с амплитудой 34—50 см (у квалифицированных пловцов). Когда нога движется вниз, происходит одновременное ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах. В крайнем нижнем положении за счет активного разгибания в коленном суставе выполняется захлестывающее движение стопой, обеспечивающее устойчивое и горизонтальное положение тела и некоторое продвижение его вперед. Вверх нога движется прямой. Когда одна нога находится в крайнем нижнем положении, другая — вверх (1).

Продвижение пловца осуществляется главным образом за счет непрерывных попеременных движений руками. Когда одна рука выполняет гребок, другая, согнутая в локтевом суставе, быстро проносится у поверхности воды, ладонью входит в воду и, продвигаясь вперед и вниз, почти (или полностью) выпрямляется (1); затем рука сгибается в локтевом суставе и движется под телом пловца криволинейно по различным индивидуальным траекториям (перевернутый вопросительный знак, дуга, зигзаг, см. рис. 20, 21). Основная гребущая поверхность — кисть — на протяжении всего гребка находится в наклонном положении по отношению к траектории ее движения (см. рис. 8).

Вдох начинается в конце гребка левой (правой) рукой (пловец поворачивает голову в соответствующую сторону (7) и заканчивается очень быстро. После этого пловец быстро поворачивает голову в исходное положение и сразу же начинает выдох в воду. Такое дыхание называется



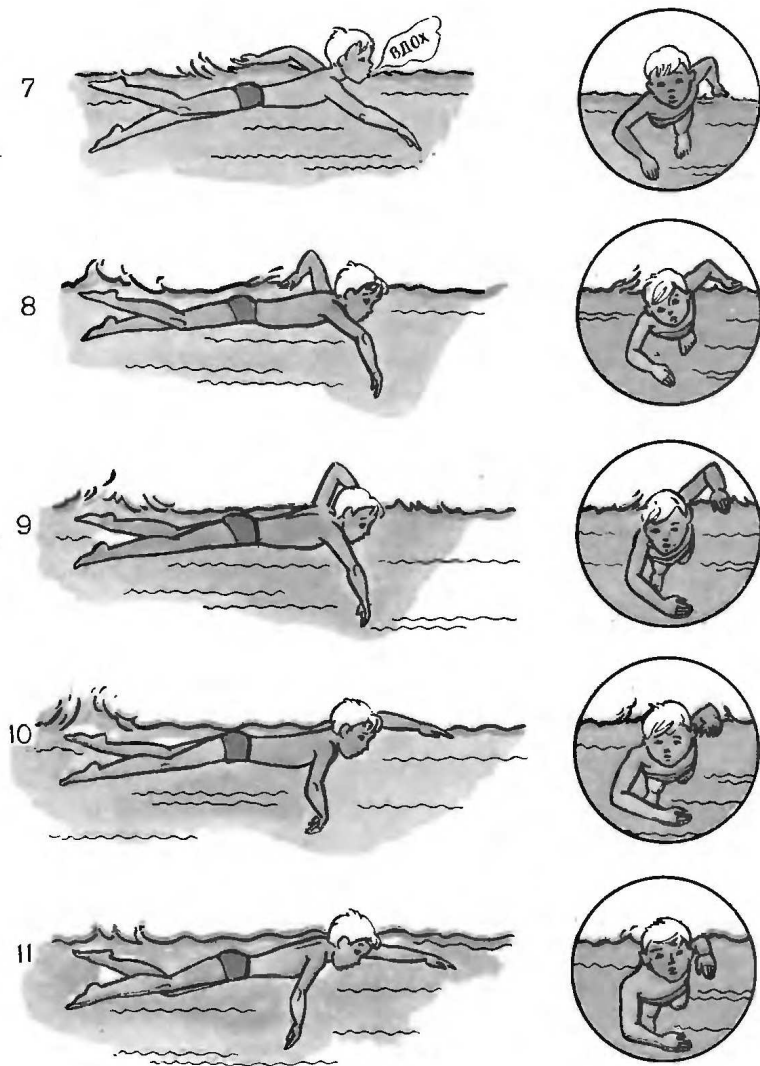


Рис. 1. Техника плавания кролем на груди

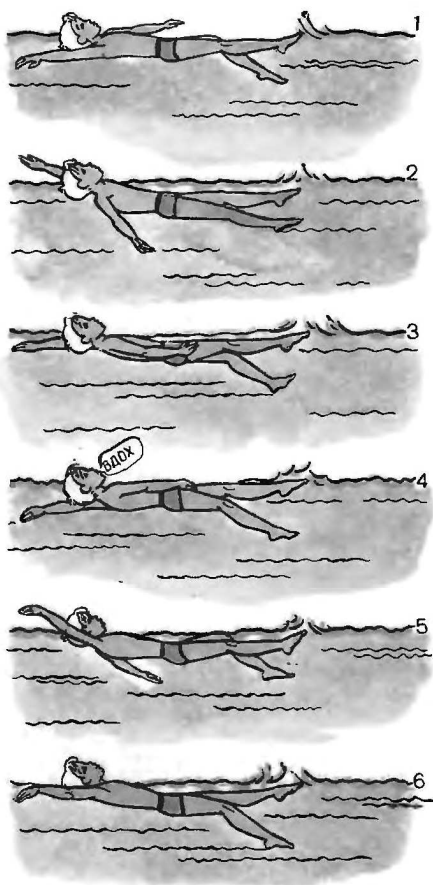


Рис. 2. Техника плавания кролем на спине

непрерывным и рекомендуется всем без исключения начинающим пловцам. Квалифицированные пловцы применяют «взрывное» дыхание, когда после вдоха и последующей задержки дыхания (перед очередным вдохом) выполняется энергичный и быстрый выдох — «взрыв». Вдох осуществляется только через рот, выдох — через рот и нос. Голова пловца должна находиться в удобном положении, не поднимаясь высоко и не опускаясь низко.

Правильная координация или согласование движений руками, ногами и дыхания обеспечивает равномерное продвижение пловца. Существуют двух-, четырех- и шестиударный кроль, когда в полном цик-

ле движений руками (с выполнением вдоха и выдоха) ноги делают названное число ударов. Это определяется индивидуальными особенностями каждого пловца, а также чисто спортивными факторами, но наиболее распространенным является шестиударный кроль.

Кроль на спине (рис. 2). Характерные особенности этого способа плавания — пловец лежит на спине, дыхание осуществляется без выдоха в воду.

В исходном положении тело пловца располагается горизонтально, лицом вверх, руки и ноги выпрямлены и соединены. Ноги, сгибаясь и разгибаясь во всех суставах,

выполняют попеременные и непрерывные движения сверху вниз и снизу вверх. Каждое из них заканчивается активным захлестом стопой вверх с амплитудой 50—60 см (у детей она значительно меньше). (3). Если за исходное принять крайнее нижнее положение ноги, то здесь она выпрямлена, стопа слегка повернута внутрь (2). Начав движение, нога сразу сгибается в коленном суставе (6) — бедро поднимается вверх, а голень и стопа как бы «провисают» и движутся за бедром, напоминая в целом удар хлыста. Вниз нога всегда движется прямой.

Руки кроме сгибаний и разгибаний выполняют также вращательные движения в локтевых суставах. Гребок начинается с входа руки в воду (ребром ладони) (5), последующего ее погружения и движения вниз и немного в сторону (рука сначала прямая, затем согнутая в локте). Заканчивается гребок у бедра; из воды рука выходит прямой и проносится над водой на некотором расстоянии от тела (1).

Пловец начинает вдох в конце гребка левой (правой) рукой (4), затем выполняет задержку дыхания и быстрый выдох. Непрерывное дыхание здесь встречается очень редко (см. «Кроль на груди»), его выполнение у начинающих пловцов по целому ряду причин затруднено. Вдох выполняется только через рот, выдох — через рот и нос.

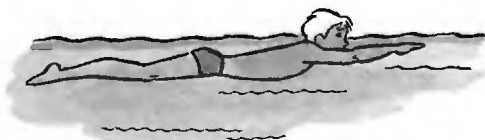
При плавании кролем на спине в полной координации наиболее рационально шестиударное согласование движений.

Брасс (рис. 3). Способ брасс по структурным и координационным особенностям выделяется среди спортивных способов плавания, ибо человек в своей повседневной деятельности совсем (или почти совсем) не выполняет движений, напоминающих работу ногами пловца-брассиста.

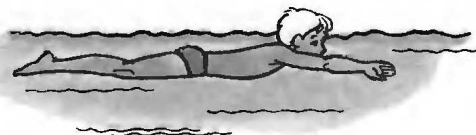
Техника движений ногами состоит из разведений, сгибаний, вращений, выпрямлений, сведений и развернутого положения стоп перед гребком.

В исходном положении тело пловца располагается горизонтально, руки и ноги соединены, голова находится между руками, лицо опущено в воду (1). В брассе наиболее ярко проявляется одна из особенностей плавания как вида спорта — цикличность. После выполняемых последовательно одновременных и симметричных движений руками и ногами, вдоха и выдоха в воду следует пауза — тело продвигается вперед, скользит в исходном положении (1). Затем снова выполняется гребок руками: обе движутся одновременно в стороны и немного вниз, кисти

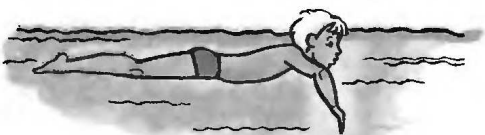
1



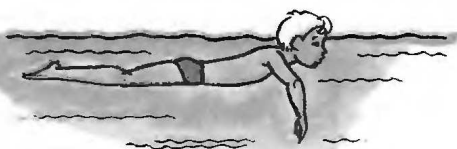
2



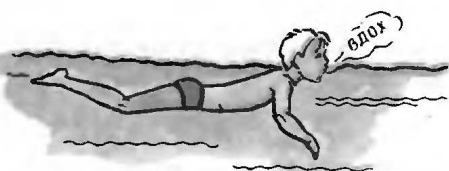
3



4



5



6

