

Шеманский Анатолий Дмитриевич

**Как стать хорошим
ПЛОВЦОМ**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84
А64

А64 **Анатолий Дмитриевич Ш.**
Как стать хорошим пловцом / Шеманский Анатолий Дмитриевич – М.: Книга
по Требованию, 2022. – 54 с.

ISBN 978-5-521-30960-3

ISBN 978-5-521-30960-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

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

Отдѣлъ I-й.

Плаваніе обыкновенное.

Плаваніе въ предѣлахъ повседневной необходимости для безопасности своей, для спасенія другихъ и для простѣйшихъ случаевъ переправъ черезъ воду.

ГЛАВА I.

О пользѣ плаванія.

Да нужно-ли говорить и писать о *пользѣ* плаванія? Она, вѣдь, такъ очевидна, что казалось бы главу эту свободно можно было бы опустить.

Однако, другая цѣль заставляетъ не переставать кричать на эту тему: *слишкомъ много еще повсюду людей* (а у насъ въ особенности), *не умѣющихъ плавать!* Статистика не оставляетъ въ томъ ни малѣйшаго сомнѣнія. Возьмите хотя бы процентное содержаніе пловцовъ въ общей массѣ *молдыхъ солдатъ* ежегоднаго призыва (во Франціи): едва наберется 20 человѣкъ на сто, у которыхъ въ служебной записной книжкѣ стоитъ отмѣтка— „умѣетъ плавать“.

Въ общей же массѣ жителей страны пловцовъ еще меньше, принявъ во вниманіе, что обученіе плаванію въ арміи еще ничтожно, и болѣе чѣмъ рѣдко, чтобы послѣ военной службы кто либо старался учиться плавать; затѣмъ безъ преувеличенія можно сказать, что 89 женщинъ изъ ста пренебрегаютъ искусствомъ плавать... Все это (во Франціи) даетъ не болѣе 10-и пловцовъ на сотню жителей. А это значитъ, что *изъ каждой десяти* человѣкъ, несчастливо упавшихъ въ воду, по крайней мѣрѣ, *девять* имѣютъ всѣ шансы неожиданно окончить всѣ счеты съ жизнью! Какъ послѣ этого удивляться, что „хроника происшествій“ газетъ полна разска-

зами о тонущихъ: то утопаетъ цѣлая семья, то — еще болѣе трагично — отецъ и супругъ присутствуетъ при гибели своихъ дѣтей, жены, не имѣя возможности чѣмъ либо помочь имъ только потому, что *онъ не умѣетъ плавать*!! Все это приводитъ къ неопровержимому выводу: *обязательно нужно учиться плавать*! Поэтому всѣ люди (безъ различія возраста и положенія) обязаны серьезно учиться плавать. Этого требуетъ, съ одной стороны, самое *эгоистичное* изъ всѣхъ желаній, именно — спасти свою жизнь при встрѣчѣ съ гибельной случайностью; а, съ другой стороны, того же требуютъ и самыя *благородныя*, альтруистическія стремленія — дабы имѣть возможность подать дѣйствительную помощь при случаѣ. И, конечно, это исключаетъ всѣ другія соображенія.

Сверхъ сказаннаго, плаваніе важно еще и въ слѣдующемъ отношеніи: оно является превосходнымъ средствомъ для физическаго развитія. Оно даетъ упражненіе всѣмъ мускуламъ тѣла, кромѣ, пожалуй, брюшныхъ; оно оживляетъ и дѣлаетъ правильнымъ кровообращеніе; даетъ наилучшую работу легкимъ, — короче, оно даетъ столько же пользы, какъ и нѣкоторые другіе изъ sportsъ и во много разъ болѣе, чѣмъ большинство остальныхъ изъ нихъ; а тѣ, кто занимаются плаваніемъ, приобрѣтаютъ: 1) здоровье, 2) силу и 3) красоту.

Ввиду высказаннаго, мы еще разъ подчеркиваемъ: *надо умѣть плавать*; это положительно одна изъ первѣйшихъ обязанностей, подобно тому, какъ надо умѣть ходить, ѣсть, читать, писать и считать.

Когда же, наконецъ, плаваніе сдѣлаютъ государственной *повинностью* для всѣхъ?

ГЛАВА II.

Нѣсколько общихъ соображеній.

Исходя изъ твердаго убѣжденія, что *нужно* учиться плавать, исходя изъ самыхъ насущныхъ требованій самой жизни, мы и составили нашу книжку, какъ пособіе для этой цѣли.

Поэтому мы наставляемъ сначала своихъ учениковъ въ томъ, безъ чего никакъ нельзя обойтись съ первыхъ шаговъ плаванія, именно, въ послѣдовательности, указываемой самою логикой вещей:

1) Плаваніе *по-лягушечьи, французскими саженками* ¹⁾ (ла-брассъ—по французски), какъ простѣйшее;

2) плаваніе и лежаніе *на спинѣ*, менѣе утомительное, чѣмъ предыдущее и весьма полезное, какъ позволяющее пловцу отдыхать въ случаѣ нужды; и, наконецъ,

3) плаваніе *подъ водой*, съ *нырніемъ*, потому что это даетъ возможность и самому спастись и спасти своего ближняго.

Обучившись всему этому, нашъ ученикъ *будетъ* дѣйствительно *плавать* и можетъ считать, что выполнилъ уже обязанность, о которой мы ему такъ усиленно твердили.

Но, если онъ не сочтетъ себя удовлетвореннымъ такимъ результатомъ, если онъ, побуждаемый удовольствіемъ и постоянной практикой, захочетъ еще болѣе усовершенствоваться въ этомъ, едва-ли не лучшемъ, изъ всѣхъ видовъ спорта,—

¹⁾ La brasse = морская сажень въ 6 англ. футовъ. Nager à la brasse = плавать саженками = болѣе извѣстно у насъ

онъ найдетъ у насъ въ книжкѣ (во второмъ ея отдѣлѣ) и все остальное, необходимое, чтобы усвоить себѣ всѣ приемы *прочихъ способовъ плаванія*, которые *изобрѣтаютъ и изучаютъ со спеціальной цѣлью*—добиться *наибольшей быстроты* плаванія. Это будутъ:

1) „оверъ-армъ-стрóокъ¹⁾“ = *саженки—однимъ бокомъ*, старый и новый способы (послѣдній съ меньшимъ разведеніемъ ногъ).

2) трѣджъ²⁾ = *саженки—въ развалку, по очереди каждымъ бокомъ*.

3) крóоль³⁾ = *саженки—плашмя*.

Но прежде чѣмъ перейти къ обзорѣнїю техники производства всѣхъ этихъ способовъ плаванія, предлагаемъ слѣдующія соображенія или совѣты общаго имъ всѣмъ характера.

Начинающій пловецъ всегда бываетъ одержимъ инстинктивной боязнью воды; поэтому нужно, чтобы это чувство постепенно смѣнилось у него полной увѣренностью въ безопасности его упражненій, для чего ему слѣдуетъ избирать для своихъ начальныхъ попытокъ плавать въ жидкой стихіи, только такія мѣста, глубина которыхъ ему точно извѣстна. Пускай онъ подыщетъ себѣ такое мѣсто, которое—сообразно съ его ростомъ—обладало-бы глубиной воды, доходящей до его груди, когда онъ станетъ на дно во весь свой ростъ. Однако ему не слѣдуетъ впадать и въ другую крайность—нельзя научиться плавать тамъ, гдѣ вода по щиколки.

По-англійски:

¹⁾ over arm stroke = ударъ рукой сверху (воды).

²⁾ trudge = шагать.

³⁾ Crawl = ползать, ползти.

Никогда не слѣдуетъ колебаться и медлить войти въ воду; въ этомъ отношеніи характерно состояніе духа иного пловца, двадцать разъ трогающаго ногой воду, отдергивая ее назадъ. Этого никогда не слѣдуетъ дѣлать въ интересахъ быстрого обученія плаванию. И если начинающій не хочетъ дѣлать прыжка въ воду, онъ долженъ хотя-бы быстро войти въ нее по поясъ, потомъ быстро же окунуться съ головой и затѣмъ барахтаться въ водѣ, какъ можетъ, чтобы совершенно въ ней освоиться.

Вопросъ о температурѣ воды важенъ *только* для начинающаго пловца. Вода должна быть для него отъ 18-ти до 25 градусовъ, потому, что болѣе холодная могла бы отнять у него охоту практиковаться въ плаваніи. Но потомъ, надо низвести вопросъ о температурахъ воды на второстепенное мѣсто: съ помощью соотвѣтственной тренировки полезно довести себя до способности плавать не только въ очень холодной, но даже въ ледяной водѣ, не испытывая угнетанія чувства и духа и не боясь опасности заболѣть.

Не слѣдуетъ оставаться долго раздѣтымъ внѣ воды, между двумя погруженіями въ воду или послѣ купанья-плаванія, боясь озябнуть. И всячески нужно противодѣйствовать появленію озноба; или дѣлая гимнастику, или совершая быструю ходьбу, а самое лучшее—энергично растирая свое тѣло.

Послѣдній совѣтъ — относительно способовъ обученія пловца. Часто возстаютъ противъ упражненій въ плавательныхъ движеніяхъ на сушѣ—на станкѣ, на стулѣ, на тюфякѣ. И однако-же, если бы они не были неоспоримы и не безъ значительной пользы, то мы не стали бы ихъ слишкомъ рекомендовать.

Пусть начинающій самообученіе плаванію лучше изучитъ на сушѣ механизмъ плаванія „по-лягушечьи“ (брассъ=французскія сажѣнки), лежа на животѣ, по приѣмамъ, какъ мы ихъ ниже объясняемъ, и пусть онъ настолько овладѣтъ ими, чтобы рефлѣктивно (машинально) воспроизводить ихъ со всею правильностью въ любое время.

Потомъ, когда онъ будетъ учиться въ водѣ, ему слѣдуетъ стараться воспроизводить ихъ съ тою-же правильностью въ водѣ, держась за край ли бассейна, если онъ въ купальнѣ, или за корень или вѣтвь дерева, либо за обрывъ берега — если онъ въ рѣкѣ, практикуясь неустанно сначала въ движеніяхъ ногъ; потомъ, быстро оставляя поддержку, онъ пытается сдѣлать одно — два плавательныхъ движенія руками, стараясь согласовать ихъ съ движеніями ногъ. Повторяя много разъ этотъ приѣмъ и добиваясь успѣха, достигаютъ того, что начинаютъ все болѣе и болѣе держаться на водѣ и подвигаться *впередъ* на одинъ два полныхъ плавательныхъ взмаха, а затѣмъ и на нѣсколько сажень. И это пойдетъ тѣмъ быстрѣе, чѣмъ лучше былъ усвоенъ въ *теоріи* механизмъ движенія для каждаго изъ приѣмовъ этого способа плаванія и чѣмъ тщательнѣе онъ воспроизводится пловцомъ на практикѣ, сливая въ одинъ согласный тактъ, темпъ или жестъ безъ торопливости отдѣльныя движенія.

Помогать себѣ пробковымъ поясомъ, или держась за конецъ веревки или пользоваться совѣтами и поддержкой учителя плаванія, или — при неимѣніи такового — просто помощью товарища, умѣющаго плавать и т. п. — мы положительно рекомендуемъ.

Затѣмъ, мы переходимъ къ теоретическому изложенію различныхъ способовъ плаванія.

ГЛАВА III.

По-лягушачьи на животъ или „французскими саженками“¹⁾.**(Брассъ).**

Это простѣйшій, самый естественный, но и самый *классическій*, такъ сказать, изъ всѣхъ способовъ плавать, съ котораго — какъ мы уже говорили — соблюдая практическую послѣдовательность — надобно начинать. каждому, желающему научиться плавать.

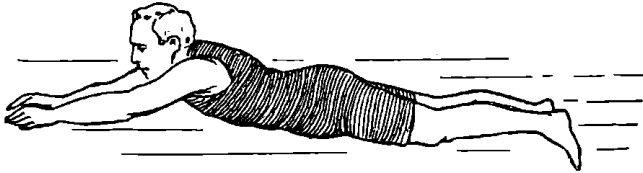
Онъ потому *простѣйшій* и *естественный*, что его механизмъ наилучшимъ образомъ отвѣчаетъ пловучести и устойчивости нашего тѣла. Кромѣ того онъ позволяетъ пловцу дышать наиболѣе обычнымъ образомъ. Въ добавокъ онъ — исключая конечно плаваніе на спинѣ — самый не утомительный. Вотъ почему къ нему переходятъ совершенно естественно въ случаяхъ, когда пловецъ устаетъ, или попадаетъ въ опасное положеніе. Это превосходнѣйшій способъ при „спасаніи“, тѣмъ болѣе, что онъ болѣе другихъ удобенъ для человѣка, попавшаго въ воду въ одеждѣ. Во всемъ свѣтѣ практикуется этотъ видъ плаванія: это обычное плаваніе, лежа на животѣ, „по лягушечьи“, ибо оно довольно точно воспроизводитъ движенія плывущей лягушки.

Механизмъ:

Тѣло должно быть расположено въ водѣ совершенно вытянутымъ, даже горизонтальнымъ, по скольку это возможно. Руки вытянуты, со сложе-

¹⁾ Ла брассъ сюръ ле вантръ.

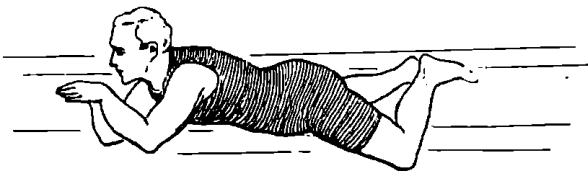
ными вмѣстѣ ладонями, плоско лежатъ въ водѣ, ноги тоже соединены другъ съ другомъ, а ступни вытянуты, т.-е. составляютъ прямую линію съ длиною голеней и бедеръ. И только одна голова на поверхности воды, остальное погружено въ ней (см. фиг. № 1).



Фиг. 1. Брассъ. Исходное положеніе.

1-ый приемъ. Руки согнуть въ локтяхъ, приблизивъ локти къ тѣлу и развернувъ плечи; ладони рукъ сложить вмѣстѣ подъ подбородкомъ.

Одновременно съ этимъ, сгибаясь въ поясищѣ, приближаютъ къ тѣлу части ногъ отъ бедра до колѣна (бедра), опуская ихъ изъ горизонтальнаго положенія внизъ и, вмѣстѣ съ тѣмъ, разводя въ стороны колѣни, а пятки оставляя сжатыми одна съ другой (при разведенныхъ въ стороны ступняхъ), что приближаетъ ихъ къ спинѣ. Ступни изъ положенія вытянутаго, переходятъ въ обычное согнутое, относительно голени; пальцы сжаты, — т.-е. все сдѣлано, чтобы приготовить ноги насколько возможно, для сильнаго отталкивательнаго движенія объ воду (см. фиг. № 2).



Фиг. 2. Брассъ. Первый приемъ.