

Учимся плавать!

Плавание — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию. Дети умеют плавать с 2—3-недельного возраста. После 3—4 месяцев врожденная способность к плаванию начинает утрачиваться и обучать плаванию приходится заново. Систематические занятия плаванием помогают развивать у детей и подростков смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снижают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе. Вода очищает кожу от грязи, пота, жира, купающийся дышит увлажненным, прохладным и чистым воздухом.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Особенно полезно купаться в море и естественных водоемах. Большой популярностью в последнее время стали пользоваться наливные пластиковые бассейны, доступные для детских дошкольных учреждений, школ, учебных заведений и учреждений. Эти бассейны гигиеничны, практичны. Можно изменять их размеры в зависимости от помещения или сооружать такие бассейны в летний период на свежем воздухе.

В закрытых плавательных бассейнах и пластиковых бассейнах можно купаться круглый год, проводить массовое обучение плаванию и закаливанию.

Большая теплопроводность воды (в 28 раз больше воздуха) способствует не только закаливанию и устойчивой терморегуляции организма, но является хорошим средством избавления от избытка жировой ткани.

Трудно перечислить все факторы благоприятного воздействия воды на человека в открытых и закрытых, искусственных и естественных водоемах, но, к сожалению, ежегодно в стране от несчастных случаев в воде гибнет несколько десятков тысяч человек и более 30% из них — дети.

Когда можно начинать обучать детей плаванию? Практически с любого возраста. Но в дошкольном и младшем школьном возрасте все дети обязательно должны уметь плавать. Это один из важнейших факторов профилактики несчастных случаев на воде. Итак, первые советы при обучении плаванию.

Лучше заниматься плаванием в бассейне, но можно и в различных водоемах при условии, что вода должна быть чистой, берег пологим, дно плотным, без коряг, растений, камней и других предметов. Начинать купания следует при температуре воздуха не ниже 20°C, а воды — не менее 18°C. Заканчиваться купальный сезон может при температуре воздуха 15°C, а воды — 12—14°C. Первые дни купаться надо по одному разу, хотя в жаркие летние дни здоровые дети могут купаться два - четыре раза в день с промежутками в 2-3 часа. Не рекомендуется погружаться в воду потным, разгоряченным, после физической нагрузки (например, после бега).

Продолжительность купания, в зависимости от температуры воды — от 10 до 30 мин; ни в коем случае нельзя переохлаждаться до появления озноба («гусиной кожи»). Нельзя учиться плавать в холодной воде.

Детям школьного возраста необходимо подобрать удобные, хорошо

сидящие плавки и купальники, детям - дошкольникам в открытых водоемах лучше купаться голышом. Нельзя приступать к занятиям сразу после приема пищи, плавать с полным желудком вредно и опасно. Заниматься следует не ранее чем через два часа после обеда. Не злоупотребляйте солнцем, перегревание и ожоги опасны и вредны для здоровья. Лучше всего плавать с 8 до 11 часов и с 15 до 19 часов. Следите за общим самочувствием ребенка, не допуская переутомления и переохлаждения. Для начального обучения рекомендуется наиболее быстрый способ плавания — кроль на груди и спине. При этом стиле движения просты, легко разучиваются и запоминаются. Начинать лучше с изучения плавания способом кроль на спине, при котором легче научиться согласовывать движения с дыханием. При обучении детей придерживайтесь следующей схемы: — на первых занятиях шире применяйте игры с элементами соревнования. Разучивание упражнений чередуйте с игрой. Игры направлены на освоение водной среды, преодоление страха перед водой и воспитание уверенности в своих силах, они помогают психологической разгрузке детей; — при объяснении инструктор, тренер, воспитатель или ребенок, освоивший упражнения, наглядно показывает остальным правильные движения. Показ сопровождается соответствующими замечаниями тренера; — перед занятием дети делают подготовительные упражнения на суше; — повторите несколько раз упражнения на суше, прежде чем делать их в воде; — отдельные элементы плавательных движений постоянно отрабатывайте на суше с помощью специально подобранных упражнений; — не перегружайте занятия большим количеством нового материала, продолжительные объяснения, показы элементов упражнения резко

снизят моторную плотность, поэтому в зависимости от возраста занимающихся, степени их подготовки, одно занятие может повторяться или делиться на 2—3 занятия; — каждое занятие надо начинать с выполнения уже известных упражнений и только потом переходить к освоению новых элементов техники, которое надо начинать со специальных подводящих упражнений;

— ошибки обучающихся исправляйте незамедлительно, чтобы они не успели укрепиться, начиная с наиболее существенных, которые мешают правильному выполнению упражнений, а затем исправляйте менее грубые;

— уроки даются с выполнением в определенной последовательности всех плавательных движений способом кроль на спине и груди;

— постепенно навыки плавания совершенствуются.

Для лучшего усвоения детьми учебного материала занятия можно организовать в виде игр, для которых потребуются такие предметы, как надувной круг, мячи, деревянная палочка, яркие тонущие и плавающие игрушки. Выполнение ребенком определенных упражнений в виде игры значительно облегчит обучение, сделает его не только полезным, но и приятным.

Начиная подобные занятия, необходимо помнить, что:

— ребенок всегда должен находиться к берегу ближе, чем взрослый;

— вода должна доходить ребенку до уровня груди;

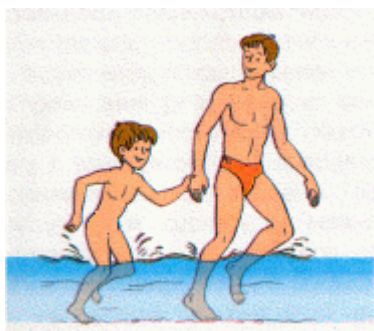
— обучение нужно проводить в водоеме с чистым, ровным, твердым дном;

— температура воды не должна быть ниже 18°C;

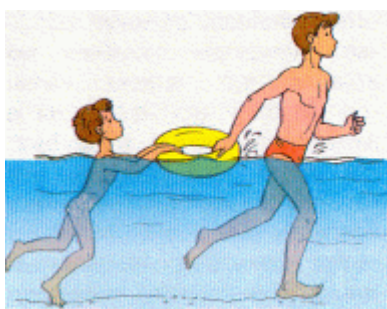
— длительность пребывания ребенка в воде — от 10 до 30 мин в зависимости от температуры воды и воздуха.

Упражнения желательно выполнять в определенной последовательности, а некоторые, направленные на закрепление важнейших навыков, нужно повторять по несколько раз. И самое главное — во время обучения рядом с ребенком всегда должен находиться взрослый, готовый в любой момент прийти на помощь.

ШАГ - 1. Знакомство ребенка с водной средой



Начните его с игры — с бега по воде. Возьмите ребенка за руку, так, чтобы он находился между вами и берегом, а вода доходила бы ему до коленей. Взрослый и ребенок бегут вместе, меняя направление движения, но стараясь держаться на одной глубине. Постепенно скорость бега и глубина увеличиваются, но вода не должна быть выше уровня груди ребенка.



Следующий этап — обучение ребенка преодолению страха при попадании на глубокое место, когда ноги не касаются дна. Ребенок держится двумя руками за надувной круг. Взрослый катает ребенка, подтягивая за круг. При движении ребенок отрывает ноги от дна и плавает, держась за круг. Глубина при этом не должна быть выше пояса ребенка. Сначала ребенок держится за круг двумя руками, затем — одной. Можно менять направление и скорость движения. Повторять до тех пор, пока ребенок сможет без страха, держась за круг одной рукой, оторвать ноги от дна.



Далее — научите ребенка самостоятельно двигаться по дну в различных направлениях без посторонней помощи. Для этого необходимы круг и мячик. Мячик забрасывается с глубокого места в сторону берега. Ребенок должен, держась за круг, добраться до мяча, накрыть его кругом и доставить в определенное взрослым место. Круг надо держать двумя руками перед собой, не отрывая от поверхности воды.



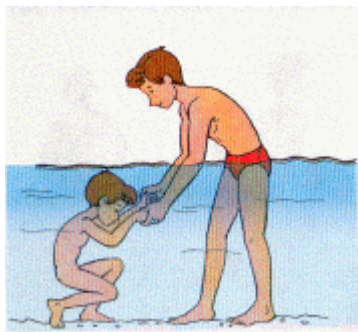
Привыкнув находиться в воде и двигаться в ней, ребенок сможет научиться правильно использовать руки, которые при плавании работают как весла. Для этого хорош бег в воде с подгребанием руками. Задача ребенка — увеличить скорость передвижения за счет

работы рук. Бежать он должен на глубине, когда уровень воды не выше пояса, активно работая кистями рук, которые развернуты ладонями назад, а пальцы сомкнуты. Это позволяет почувствовать опору на воду. Бегать лучше вдоль берега наперегонки.



Привыкнуть к воде, не бояться ее, поможет ребенку следующее упражнение. Взрослый берет ребенка за руки и предлагает ему, закрыв рот, опустить лицо в воду. После непродолжительной паузы ребенок может поднять лицо из воды. Взрослый, придерживая его за руки, не дает возможности протереть глаза.

Ребенок должен подождать, пока вода стечет с лица, открыть глаза, проморгаться и осмотреться. Необходимо следить, чтобы ребенок опускал лицо в воду только с закрытым ртом, чтобы не сделать вдох под водой. Это упражнение нужно повторить несколько раз до полного усвоения его ребенком.

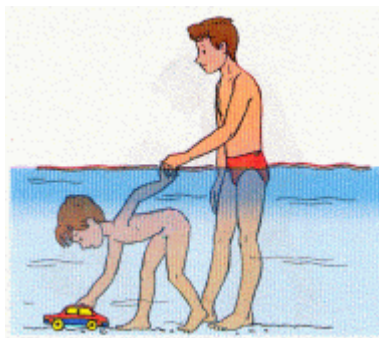


Усложненным вариантом этого упражнения станет приседание ребенка под воду. Взрослый берет ребенка за руки, предлагает сделать глубокий вдох, закрыть рот, присесть под воду, сосчитать в этом положении до 5 и встать. Затем открыть глаза и осмотреться. Нужно сделать подряд 10—15 погружений, после чего повторять упражнение, держа ребенка только за одну руку.



Умение открывать глаза под водой крайне необходимо для дальнейшего обучения плаванию. Когда ребенок присядет под водой, держась за руку взрослого, он должен попытаться рассмотреть и определить, сколько пальцев показывает ему взрослый на другой руке. Когда ответы ребенка станут

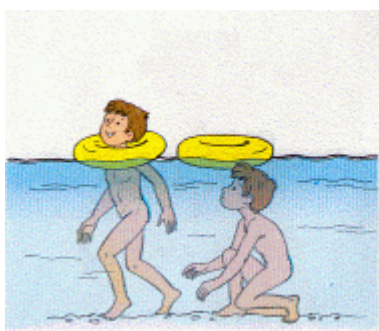
безошибочными, он должен выполнять это упражнение уже самостоятельно, не держась за руку взрослого.



Далее следует положить на дно несколько игрушек и предложить ребенку достать их, придерживая его за руку. Если он легко выполняет задание, дайте ему возможность достать игрушки со дна без опоры. Ребенок может собирать игрушки, ориентируясь на их цвет, форму, размеры. Завершающая стадия этого упражнения — подъем игрушек сразу двумя руками.

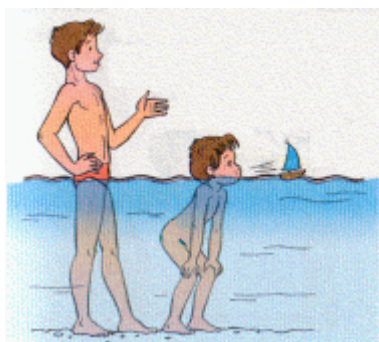


После освоения погружения нужно научить ребенка координировать свои движения под водой. Этому хорошо поможет передача мяча между ног ребенка, стоящего на дне. Сначала задание выполняется с мячом небольшого размера. Взрослый подает мяч ребенку под водой, а ребенок принимает мяч в наклоне, вытянув руки между своих ног. При удачном выполнении упражнения следует поменять мяч на больший, причем при передаче большого мяча ребенок может перевернуться в воде, что естественно. Пусть кувыркается, главное, чтобы он не испугался, а получил удовольствие от общения с водой.



Чтобы проверить, насколько успешно идет обучение, можно использовать следующее контрольное упражнение — опустившись под воду, ребенок должен попасть головой в отверстие надувного круга. Круг плавает в воде на уровне груди ребенка, который, присев, старается попасть головой в отверстие круга. Если элемент выполнен четко и быстро, значит, ребенок освоил предыдущие упражнения и готов продолжать обучение. В случае отрицательного результата придется вернуться к пройденным упражнениям.

ШАГ - 2. Учимся правильно дышать в воде



После успешного выполнения контрольного упражнения можно начинать обучение ребенка правильному дыханию в воде. Для этого на воду нужно положить небольшую легкую игрушку. Ребенок принимает такое положение, чтобы его подбородок касался поверхности воды. Затем он должен сильно подуть в сторону игрушки, стараясь привести ее в движение. Дуть нужно до тех пор, пока в легких не останется воздуха. Как только этот элемент будет освоен, можно приступать к разучиванию выдоха в воду.



Ребенок опускает лицо в воду и делает полный выдох. Необходимо проследить, чтобы сразу же после выдоха он закрыл рот. Выдох нужно выполнять медленно. Лучше всего контролировать выдох под счет. Вначале выдох продолжается до счета 3—4, постепенно удлиняясь до 8—10. Уши ребенка должны быть над поверхностью воды, чтобы он мог слушать, как ему считает взрослый.



Правильное дыхание при плавании — это сочетание резкого глубокого вдоха и быстрого мощного выдоха. Научить этому можно следующим образом — ребенок делает полный вдох, затем резко приседает под воду и быстро выдыхает. Завершить выдох нужно над поверхностью воды, поэтому после освоения выдоха под водой ребенок должен научиться выдыхать при подъеме из воды, заканчивая выдох на ее поверхности. Контролировать обучение можно при помощи воздушных пузырей, которые появляются при выдохе. Чем больше ребенок сумеет выпустить пузырей, тем лучше.



Далее можно приступить к освоению дыхания с опорой на круг. Ребенок держится за надувной круг, сохраняя горизонтальное положение. Вдох и выдох делаются только за счет изменения положения головы. Чтобы вдохнуть, ребенок поднимает подбородок, выдыхая, опускает его к груди и выдыхает в воду. При этом плечи ребенка не должны подниматься из воды.

Усложнением этого упражнения может быть приседание ребенка в воде с мячом. Зайдя в воду по грудь, ребенок берет мяч двумя руками, держа его на поверхности воды, затем вдыхает и приседает, поднимая мяч на вытянутых руках над головой. Выдох ребенок делает в воду, затем занимает первоначальное положение. Выполнять упражнение нужно с открытыми глазами, поднимать и опускать мяч на прямых руках. Упражнение повторить несколько раз, акцентируя внимание ребенка на активном выдохе под водой.



Задержка дыхания под водой приводит к тому, что в легких застаивается воздух. Резкий, взрывной выдох позволяет быстро освободить легкие от такого воздуха. Для этого ребенок, находящийся в воде по грудь, выпрыгивает с поднятыми вверх руками и делает глубокий вдох, приседает под водой, коснувшись руками дна и делает быстрый выдох. Это упражнение хорошо восстанавливает дыхание и согревает ребенка в воде.

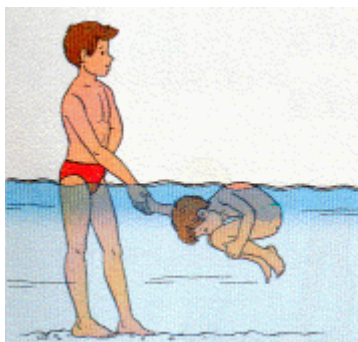


Проверить эффективность обучения дыханию в воде можно с помощью следующего упражнения. Ребенок заходит в воду, слегка наклоняется вперед, опираясь руками в колени, плечи должны

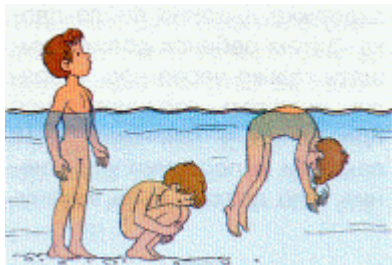
быть в воде. Он должен выполнить вдох, поворачивая голову в сторону плеча и касаясь щекой поверхности воды. Выдох происходит при погружении лица в воду. Это упражнение повторяется несколько раз в сторону каждого плеча до полного освоения.



Положительный результат обучения дыханию в воде дает возможность изучить методику всплытия. Взрослый берет ребенка за руки. Ребенок делает полный вдох и приседает под воду, не выдыхая воздух. Затем задерживает воздух на несколько секунд, благодаря чему медленно всплывает. При правильном выполнении этого упражнения, называемого «Поплавок», над поверхностью воды должна показаться спина ребенка. Как только это произойдет, ребенок может встать на ноги.

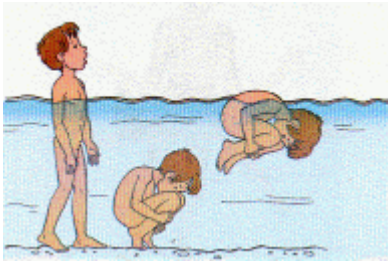


Следующий шаг — ребенок всплывает в группировке. Сделав полный вдох и присев под воду, он обхватывает колени одной рукой, касаясь их лбом. За другую руку его страхует взрослый. Задерживая дыхание, ребенок медленно всплывает спиной вверх. Упражнение нужно повторять до тех пор, пока ребенок не научится задерживать дыхание до полного всплытия.

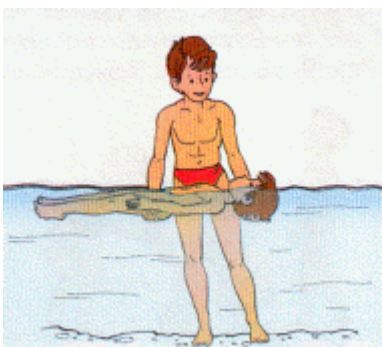


Следующее упражнение — всплытие в расслабленном состоянии. Начало такое же, как и при всплытии в группировке, только теперь нужно научить ребенка всплывать произвольно, расслабив руки и ноги. Всплывать необходимо спиной вверх, а затем постараться как бы повиснуть в безопорном положении, не поднимая из воды голову. В этом упражнении многое зависит от времени задержки дыхания после глубокого вдоха. Если

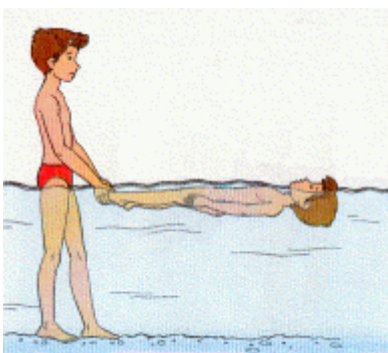
дыхание удастся задержать на 10—15 сек, то упражнение можно считать выполненным.



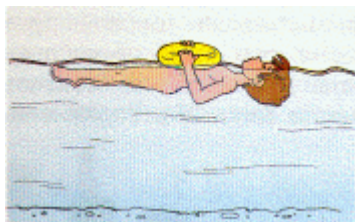
Контрольным тестом для этих упражнений является всплытие в группировке без поддержки взрослого. После всплытия не сразу вставать на ноги, а «повисеть» до тех пор, пока хватит воздуха, то есть не менее 10—15 сек. Плавать нужно спиной вверх, плотно сгруппировавшись, крепко обхватив колени руками и прижав подбородок к груди.



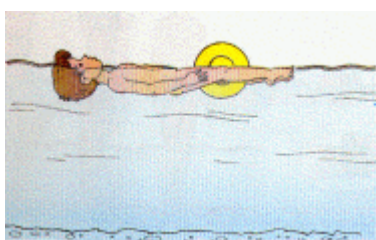
Важным элементом обучения плаванию является умение лежать в воде на спине. Чтобы сделать это, необходимо научиться вытягиваться в воде в одну линию, не поднимая головы. Взрослый поддерживает ребенка, лежащего в воде на спине, руками снизу. Если ребенок сгибается и погружается, нужно, чтобы он как можно больше выпятил живот вверх, опустив затылок. Именно в этом положении ребенок сможет находиться на поверхности воды. Для закрепления навыка можно покатавать его в разные стороны, поддерживая снизу руками.



Как только ребенок почувствует себя уверенно лежа на спине, можно усложнить упражнение, поддерживая его только за ноги. Сначала упражнение выполняется на задержке дыхания после вдоха. Затем ребенок должен дышать только через нос, стараясь удерживать горизонтальное положение в течение 10—15 сек. При выполнении упражнения тело должно быть вытянуто, затылок погружен в воду, локти прижаты к туловищу, живот — на поверхности воды.

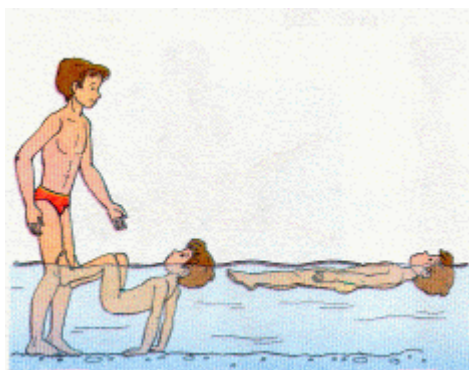


Вскоре ребенок уже сможет обойтись без помощи взрослого, используя для поддержки надувной круг. Надо взять в руки круг, прижать его к животу, а локти к туловищу, и попытаться принять горизонтальное положение. Главное при этом, чтобы уши находились в воде, носки вытянуты, а колени выпрямлены. Освоив нужный элемент, ребенок может полежать на воде несколько секунд, а взрослый — покатавать его в этом положении, поддерживая за ноги.



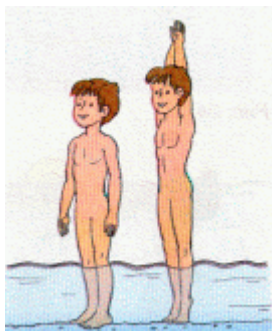
Значительно труднее лежать на воде с кругом, зажатый между колен. Для этого ребенок должен хорошо усвоить все, что изучил ранее. Нужно, чтобы он действовал в этот раз самостоятельно, без помощи взрослого. Умение принимать горизонтальное положение лежа на спине с кругом между колен поможет в дальнейшем при обучении движениям рук при плавании кролем на спине. Проверить, сможет ли ребенок самостоятельно, без помощи взрослого, лежать на спине в воде, поможет контрольное упражнение, которое выполняется следующим образом — ребенок делает полный вдох, задерживает дыхание и ложится на спину, опустив голову в воду. Затем он должен развести прямые руки и ноги в стороны. Если ноги начнут тонуть, надо соединить руки за головой, не поднимая их из воды. Упражнение повторять до тех пор, пока ребенок не сможет лежать на спине 8—10 сек.

ШАГ - 3. Скользить, как рыба в воде

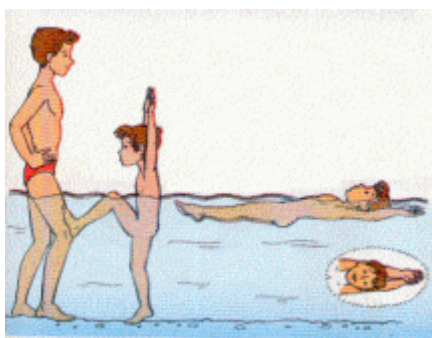


Экономить силы при плавании поумение скользить в воде. Взрослый заходит в воду по колени, ребенок, упираясь в дно руками, принимает положение лежа на спине, при котором его согнутые ноги упираются в колени взрослого. Затем нужно сильно оттолкнуться, прижимая руки к туловищу.

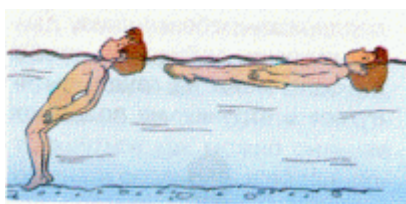
При этом голова лежит на воде. При правильном выполнении упражнения ребенок сможет проскользнуть по воде несколько метров.



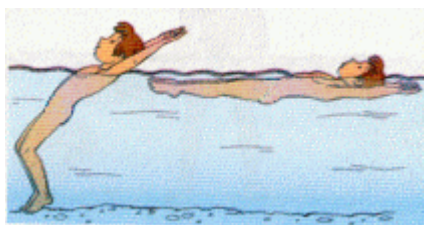
Он сможет проскользнуть большее расстояние, если научиться вытягиваться в воде в струнку. Обучить этому можно в два этапа: сначала на берегу, а затем в воде. Он должен научиться вытягиваться в струнку таким образом, чтобы придать в воде своему телу самое обтекаемое положение. Стоя на берегу, ребенок поднимает прямые руки так, чтобы голова не смогла пройти между ними. Затем он поднимается на носки и надавливает затылком на сомкнутые за головой руки, слегка при этом прогибаясь. Пятки и носки ног сомкнуты вместе. Упражнение повторяется до полного освоения, а затем обучение продолжается в воде.



Взрослый заходит в воду настолько, чтобы она достигала груди ребенка. Ребенок становится лицом ко взрослому, принимает в воде положение, вытянувшись в струнку, которое он изучил на берегу. Затем одной ногой упирается в слегка согнутое колено взрослого и сильно отталкивается, ложась спиной на воду. Не нужно выполнять отталкивание до тех пор, пока руки и плечи не коснутся воды. После толчка происходит скольжение в воде. Упражнение выполняется при задержке дыхания после полного вдоха.



Скольжение на спине без помощи взрослого — следующий более сложный элемент обучения. Ребенок делает вдох, затем слегка приседает, отклонившись назад, и отталкивается от дна, прогибаясь в пояснице. При скольжении не следует поднимать голову, иначе утонут ноги. Живот он должен держать у поверхности воды, ноги соединить и вытянуть, руки прижать к туловищу.



Надо самостоятельно проскользнуть на спине несколько метров в положении вытянувшись в струнку. Это упражнение может быть контрольным.

ШАГ - 4. Лежать на воде и не тонуть

ребенка лежать на воде на груди. Чтобы дело пошло быстрее лучше сначала поддержать ребенка снизу двумя руками, добиваясь, чтобы он смог, лежа на груди, вытянуться в струнку, не поднимая головы. Упражнение выполняется с задержкой дыхания после полного вдоха. Лежать на груди в воде в этом положении нужно не менее 10 сек, причем после каждой попытки желательно попрыгать с выдохами в воду.

Усложнить это упражнение можно уменьшая опору. Для этого ребенок берет в руки мяч, вытягивается в струнку и ложится на воду, прижав подбородок к груди и вытянув прямые ноги, которые подхватывает взрослый. Упражнение выполняется с задержкой дыхания после вдоха.

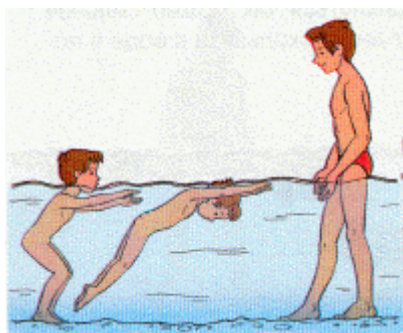


Следующий этап — научить ребенка принимать правильное положение в воде. Взрослый держит ребенка за вытянутые руки, чем ниже находится в воде голова, тем лучше всплывают ноги. Если подбородок прижат к груди, а голова полностью погружена в воду, ноги обязательно всплывут. Если этого не произойдет, нужно, чтобы ребенок как можно больше прогнулся в пояснице.

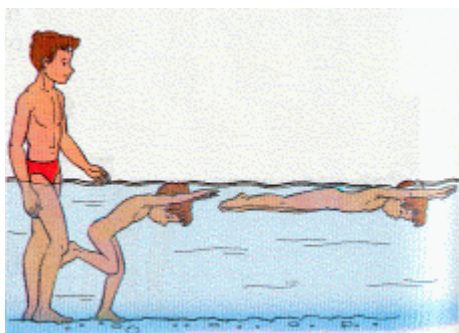


Промежуточный контроль по усвоению изученного достигается упражнением, объединяющим несколько изученных ранее элементов. Это всплытие сгруппировавшись, чтобы затем лечь на воду, вытянувшись в струнку. Ребенок приседает на дно на вдохе,

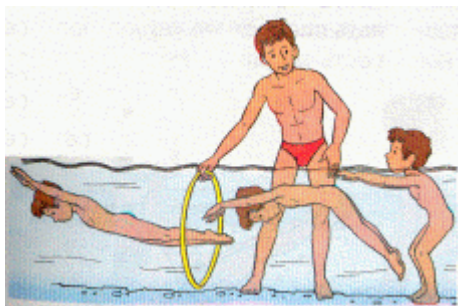
группируется и всплывает. Как только его спина покажется над поверхностью воды, он должен вытянуться в струнку. Если в таком положении ребенок сможет пролежать на воде до 10 сек, упражнение считается усвоенным и можно переходить к следующему упражнению — скольжению на груди после толчка о дно водоема.



Скольжение на груди — один из важнейших элементов техники плавания. Именно с него, по существу, и начинается сам процесс плавания. Перед началом упражнения ребенок должен сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем на вдохе присесть, оттолкнуться как можно сильнее от дна и скользить в воде в положении вытянувшись в струнку. При правильной задержке дыхания, достаточно сильном толчке и правильном положении тела ребенок должен про-скользить несколько метров. При этом взрослый находится на всем пути скольжения ребенка, страхует его и определяет длину скольжения.

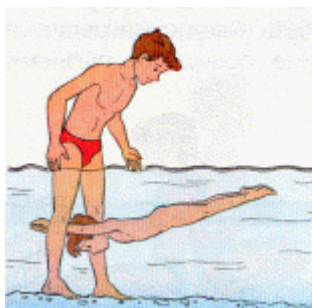


После успешного освоения предыдущих упражнений можно начинать обучение непосредственно плаванию. Для этого рекомендуются следующие упражнения — скольжение на груди после толчка от вертикальной опоры и ныряние. Скольжение в воде после толчка от вертикальной опоры увеличивает скорость и длину преодолеваемого пространства. Ребенок, стоя на одной ноге, наклоняется вперед, опустив голову, плечи и руки в воду. Другой ногой, согнутой в колене, он отталкивается от ноги взрослого. Перед отталкиванием руки вытянуты вперед, голова опущена в воду. Оттолкнувшись, ребенок вытягивается в струнку и скользит с задержкой дыхания после вдоха.



Нырание под воду также базируется на упражнениях с использованием рук как направляющих плоскостей. Такими плоскостями являются кисти рук, согнутых по углом, что при скольжении приведет к погружению в воду. Для изучения упражнения можно использовать обруч,

который ставится на дно на пути скольжения (рис. 38). Задача — изменить при помощи рук глубину скольжения и проплыть сквозь обруч. Отталкиваться при этом можно от дна или стенки бассейна.



Итоговым в этом разделе учебы может стать упражнение, при выполнении которого ребенок скользит между ногами взрослого. Взрослый становится на расстоянии 1,5—2 м от ребенка, который должен проскользить между его ногами. Глаза ребенка должны быть открытыми, чтобы он смог ориентироваться под водой. Если упражнение

не получится, можно повторить все предыдущие упражнения на скольжение.

ШАГ - 5. Знакомство с кролем начинается с работы ног



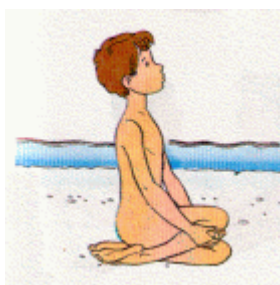
Теперь, когда ребенок освоился в воде, умеет скользить и нырять, необходимо научить его работать в воде ногами и руками. Начинать обучение нужно с ног — их работа в воде в значительной степени влияет на изучение различных

стилей плавания. Изучение лучше начинать не в воде, а на берегу. Наиболее простым, но достаточно важным упражнением является умение ребенка оттянуть носки и коснуться земли большими пальцами ног. Ребенок сидит с прямой спиной, упираясь руками в землю за спиной. Ноги вытянуты вперед. Сначала надо сильно вытянуть носки от себя, а потом взять их на себя. При этом надо почувствовать разницу в положении стоп. После отработки этого

элемента необходимо сделать следующее упражнение — одновременно носок одной ноги вытягивать, а другой — сгибать.



Следующий этап — касание большими пальцами ног земли, для чего стопа слегка повернута внутрь. После этого можно переходить к удержанию гимнастического «угла» с опорой руками сзади. Положение то же, что и в предыдущем упражнении. Ноги выпрямлены, носки вытянуты. Надо приподнять ноги на 20—30 см над землей и продержать их в таком положении несколько секунд с повернутыми внутрь стопами. Повторяя это упражнение, необходимо удерживать ноги минимум до 30 сек.



Мягкая стопа — основа эффективной работы ног пловца. Важно также, чтобы все суставы были гибкими и подвижными. Для этого можно использовать следующее упражнение — сесть на пятки, вытянув носки, взяться двумя руками за одно колено и попытаться поднять его плавным движением. То же самое нужно проделать и с другим коленом. Повторять до тех пор, пока упражнение не будет выполняться легко, без напряжения.



От этого упражнения легко перейти к следующему, помогающему увеличивать подвижность голеностопного сустава и силу мышц живота. Исходное положение то же, только теперь надо, отклонив плечи назад, поднять оба колена вверх и опустить их, повторив движение кресла-качалки. Движение выполняется плавно, в медленном темпе. Чтобы хорошо размять стопу, достаточно 15—20 движений, после чего следует выпрямить ноги и потрясти ими для расслабления мышц.



Более усложненным станет такое упражнение — сидя на пятках и держа руки на поясе, поднять колени. Это упражнение способствует развитию координации, подвижности голеностопных суставов, силы живота. Если надо облегчить выполнение упражнения, следует сесть на пятки, раздвинув их и соединив вместе большие пальцы ног.



Проверить подвижность голеностопных суставов можно с помощью такого упражнения — ребенок сидит на пятках, руки вытянуты вверх за головой. Из этого положения он должен попытаться поднять колени. Для страховки взрослый, стоя рядом, слегка поддерживает его за пальцы вытянутых рук, помогая, в основном, только сохранять равновесие. После нескольких повторов ребенок все меньше и меньше

должен рассчитывать на поддержку взрослого. Упражнение повторять до тех пор, пока ребенок не научится выполнять его самостоятельно.



Подготовкой к освоению техники плавания кролем станут упражнения, которые нужно изучить ребенку далее. Это попеременная работа ногами вверх-вниз. Упражнения

выполняются сидя, сначала с опорой на локти и предплечья, затем с опорой только на кисти рук и наконец — безо всякой опоры. Исходное положение для всех упражнений — сидя, с вытянутыми вперед ногами, поднятыми на 20—30 см над землей. Ребенок, опершись на локти и предплечья, медленно работает прямыми ногами вверх-вниз. Носки обязательно вытянуты, амплитуда движений не более 30 см. На протяжении всего упражнения пятки не должны касаться земли. Нужно выполнить не менее 30 попеременных движений, не сгибая ног в коленях.



Усложнением этого упражнения является движение ногами с опорой только на кисти рук, причем темп движения в этом положении должен ускоряться, но не более четырех движений двумя ногами в секунду.



Далее те же движения выполняются уже без опоры, руки на поясе. Сделать это в начале учебы довольно трудно, в связи с чем темп и количество движений нужно увеличивать постепенно. Пусть ребенок сначала сделает в быстром темпе 10 движений, потом 15, и постепенно увеличивает продолжительность до 30—40 движений. Следует иметь в виду, что при увеличении нагрузки ребенок может начать раскачиваться из стороны в сторону, а это ошибка.

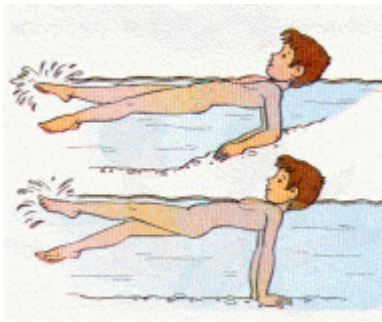


Контролировать, как идет освоение работы ног можно благодаря частоте движения в безопорном положении, доводя ее до 100—120 движений за 30 сек, а также выполнять это упражнение в заданном темпе с поднятыми вверх руками. Умение удерживать частоту движений продолжительное время — необходимое условие освоения движений ногами в воде.

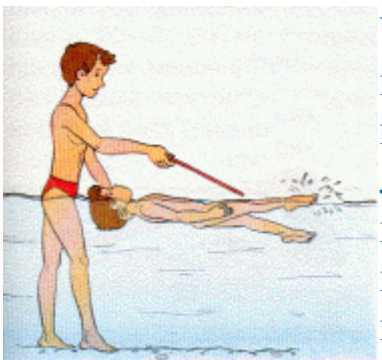


Именно этому и помогут научиться предлагаемые далее упражнения. Вспенивание воды ногами производится для того, чтобы ребенок почувствовал, как работают ноги в воде. Для этого он садится на дно в той же позиции, что и при изучении упражнения: работа прямыми ногами с опорой на кисти рук, ноги работают в воде. Движения выполняются в быстром темпе и только прямыми ногами, не поднимая стоп из воды. Если упражнение сделано правильно, то на воде образуется пена, основная часть которой при правильной работе ног должна двигаться назад от стоп. При выполнении этого упражнения важно правильно дышать —

часто вдыхать и выдыхать воздух ртом. Повторить упражнение надо не менее 10 раз по 30 сек.



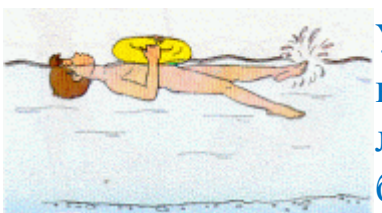
Вспенивание воды стопами уже не сидя на дне, а лежа с упором на дно сначала локтями, а потом только кистями рук. Важно, чтобы ребенок не поднимал колени при выполнении этих упражнений, для чего взрослый может поставить над ними свою ладонь и следить, чтобы колени ее не касались. Упражнения выполняются в быстром темпе — 8—10 раз за 30 сек. В перерывах нужно успокоить дыхание ребенка выпрыгиванием из воды.



Усложнением этих упражнений станет работа ногами без опоры о дно. Ребенок ложится в воде на спину, а взрослый поддерживает его голову ладонью. В этом положении ребенок работает ногами в быстром темпе 10—15 сек. Если его колени поднимаются из воды, взрослый берет палочку и ставит ее у коленей ребенка, наблюдая, чтобы они при работе ногами не касались палочки.

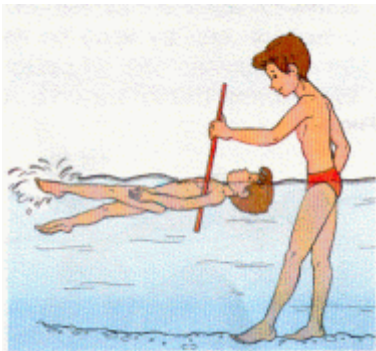


Далее это упражнение выполняется ребенком уже без помощи взрослого. Для этого на шею ребенка надевается резиновый круг, за который нужно держаться двумя руками, прижимая их к груди. В таком положении надо проплыть несколько метров. Для продвижения в воде необходимо часто работать ногами, вспенивая воду стопами, которые должны быть расслаблены и слегка повернуты внутрь.

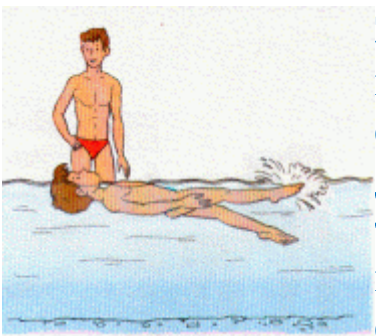


Усложнением упражнения будет размещение круга не на шее ребенка, а на его животе, причем локти для более обтекаемого положения должны быть прижаты к туловищу. Правильное

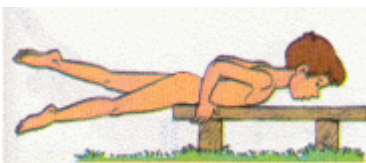
выполнение упражнения с частой работой ног и погруженными в воду ушами даст возможность проплыть несколько метров, лежа на спине с кругом, прижатым к животу.



В дальнейшем круг заменяется на палочку, которую держит взрослый, а ребенок зажимает ее подмышкой. Взрослый сначала слегка подтягивает ребенка вверх за палочку, не давая ему погрузиться в воду. Постепенно взрослый ослабляет поддержку, пока не почувствует, что ребенок плывет сам. В дальнейшем палочка используется чисто символически, укрепляя решительность маленького пловца.



Закреплением изученного станет для ребенка небольшой заплыв на спине без помощи и страховки взрослого. Он ложится на спину, делает полный вдох, вытягивает руки вдоль туловища и плывет, часто работая ногами. Если колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду, а голова лежит на ее поверхности с погруженными ушами, то ребенок без особых усилий сможет проплыть несколько метров, не вставая ногами на дно. Это будут первые метры, которые ребенок проплыл самостоятельно. Если, к сожалению, упражнение не было выполнено, необходимо повторить все, что было изучено ранее до тех пор, пока не будет достигнут нужный результат.



Теперь, когда ребенок приобрел определенные навыки плавания на спине, можно переходить к плаванию на груди. Учебу нужно начинать на берегу. Для занятий потребуется невысокая скамейка. Лучше, если она будет вкопана в землю для большей устойчивости. Скамейка должна быть без спинки. Ребенок ложится животом на скамейку, так чтобы ноги оставались на весу. Держась руками за скамейку, он должен выполнить несколько попеременных движений ногами вверх-вниз. Стопы ног вытянуты, локти прижаты к туловищу. Амплитуда движений небольшая — 20—30 см. Необходимо сделать не менее 40 движений без отдыха, повторяя упражнение 3—4 раза.

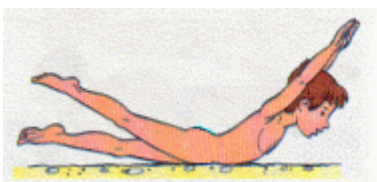


Освоив упражнение на скамейке, ребенок может переходить к тренировкам на земле. Исходное положение — лежа на животе, прогнуться, движения ногами те же, что и лежа на скамейке.

При этом руки ребенка упираются в поясницу, грудь и голова слегка приподняты. Для полного освоения упражнения необходимо сделать ногами не менее 40 движений, повторяя 3—4 раза, не касаясь коленями земли, постепенно увеличивая темп движений ногами. Важно, чтобы при выполнении упражнения ребенок не раскачивал плечами.



Удержать их в фиксированном положении поможет усложнение данного упражнения изменением положения рук. Перед выполнением упражнения надо соединить руки на затылке, сдвинуть лопатки и, прогнувшись, начать движения ногами. Условия выполнения те же: ноги вытянуты, колени не касаются земли. Повторы и количество движений примерно те же, что и в предыдущем упражнении. Важным условием эффективного выполнения этого упражнения является правильная постановка дыхания — на шесть движений ногами должен приходиться один вдох и один выдох.



Показателем хорошей готовности ребенка для дальнейшей работы по изучению техники плавания является то, что в положении лежа на земле с руками, вытянутыми над головой, он может сделать до 100 движений ногами при условии правильного его выполнения.

ШАГ - 6. Начинаем двигаться

Все упражнения, о которых выше шла речь, подводят ребенка к плаванию самым быстрым и рациональным способом, который называется кролем. В переводе с английского языка кроль буквально означает ползание. При плавании кролем тело пловца лежит на воде горизонтально, слегка прогнуто в позвоночнике, голова погружена в воду по линию носа. Работа рук складывается из попеременного

проноса их по воздуху и гребков в воде. Рука входит в воду слегка согнутой в локтевом суставе, причем первой в воду входит кисть руки, и, выпрямляясь, гребет в вертикальной плоскости книзу. Ноги при кроле свободно вытянуты и непрерывно совершают движения сверху вниз и снизу вверх; разводка ног по вертикали не более 40—60 см. Дыхание сочетается с работой рук. Для вдоха (через рот) пловец поворачивает голову к правому или левому плечу в момент, когда рука (левая или правая) завершила гребок и начинает подниматься над водой, а выдох (через нос и рот) происходит в воду во время очередного гребка рукой. На каждый цикл работы обеих рук ноги делают от 4 до 6 движений и производится один вдох—выдох.



Вспенивание воды ногами при их работе, необходимой для кроля, ребенок может изучить следующим образом: находясь в воде на небольшой глубине, он опирается о дно предплечьями и локтями. В этом положении хорошо бы сделать до 50 непрерывных движений ногами в возможно быстром темпе, причем подбородок должен касаться поверхности воды. Важно при работе ног не задерживать дыхание.



Упражнение может быть усложнено тренировкой на более глубоком месте с упором на вытянутые руки.



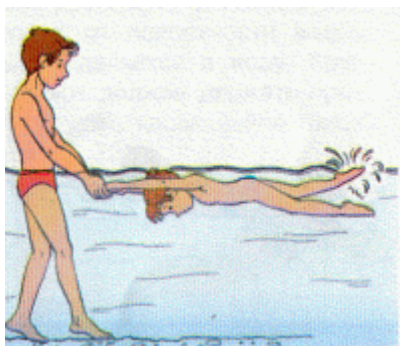
Далее начинается передвижение в воде. Сначала это перешагивание руками с одновременной работой ног кролем. Упражнение нужно выполнять на глубине, равной длине рук ребенка. Ноги не касаются дна. Подбородок находится у поверхности воды. Для начала достаточно продвинуться в таком положении до 10 м. Разнообразить выполнение можно, предложив ребенку толкать лбом мячик, круг или другие плавающие предметы.



Умение правильно дышать необходимо при освоении любого способа плавания. Вот почему так важно следить за правильным дыханием ребенка и учить его этому. Когда он научится «ходить» по дну на руках, работая при этом ногами, как при плавании кролем, можно переходить к дыхательным упражнениям. Опираясь руками о дно и работая ногами, как при кроле, ребенок делает вдохи и выдохи, поднимая и опуская голову. Правильное выполнение упражнения возможно только при строгой фиксации плеч ребенка по отношению к поверхности воды. Выполняя 8—10 выдохов в воду и активно работая ногами, ребенок должен слегка продвигаться вперед.



Постановка дыхания — весьма важный элемент техники плавания кролем на груди. Теперь вдох и выдох ребенок должен выполнять именно так, как это необходимо при кроле: вдох только за счет поворота головы в сторону, выдох — в воду. При выполнении этого упражнения взрослый должен находиться сбоку от ребенка, с той стороны, куда тот поворачивает голову при вдохе. При необходимости можно регулировать дыхание ребенка движением руки, которое он увидит, когда повернет голову. Важно, чтобы при вдохе щека ребенка касалась воды.



Следующее упражнение, позволяющее ребенку сосредоточить внимание на движении ног, выполняется при задержке дыхания с опорой на руки. Взрослый держит ребенка за вытянутые руки, стоя перед ним. Голова ребенка опущена в воду, ноги активно работают. При этом ребенок начинает двигаться в сторону взрослого, который помогает этому движению, слегка подтягивая ребенка к себе. Важно, чтобы руки ребенка были максимально вытянуты вперед, локти соединены за головой, ладони лежали бы друг на друге. Взрослый проходит несколько метров, постепенно уменьшая силу подтягивания, активизируя самостоятельное продвижение.



Если ребенок делает слишком короткий вдох во время поворота головы в сторону, взрослый должен поддерживать ребенка только за одну руку, другая должна быть прижата к телу. Вдох делается в сторону прижатой руки ребенка, выдох — в воду на 5—6 ударов ногами. При вдохе щеки ребенка не должны отрываться от поверхности воды. Если дыхание правильное, ребенок сможет в течение 20 сек непрерывно работать ногами. Затем положение рук ребенка меняется и дыхание происходит в другую сторону.



Самостоятельно плавать ребенок начинает используя различные плавсредства — круг, мяч, пробковую или пенопластовую доску и т. д. Причем с каждым предметом плавать можно по-разному. Легче всего — с кругом. Ребенок ложится на воду там, где она ему по грудь, берет в руки круг и, работая ногами, пробует плыть с задержкой дыхания, опустив голову в воду. Если попытка удалась, нужно, чтобы ребенок проплыл 10—15 м, выполняя вдох и выдох в воду.

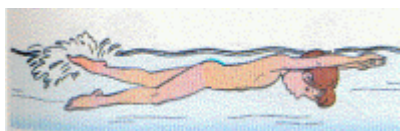


Усложнением упражнения будет замена плавсредства. Плыть с мячом значительно сложнее, чем с кругом. Но если ребенок уверенно плавает с кругом, то проплыть с мячом для него будет уже несложно. Дыхание происходит в воду, причем вдох должен быть коротким, а выдох в воду длинным, не менее чем на 6—8 движений ногами.



Любой предмет в руках — это необходимая в начале обучения опора. Ребенок привыкает к ней и плавает уверенно, когда ощущает ее в руках. В дальнейшем опора должна помогать чисто психологически. Вот почему ее роль вскоре может выполнять обыкновенная палочка, плыть с которой все же легче, чем без опоры вообще. Первые попытки проплыть ; с палочкой нужно сделать с

задержкой дыхания, а затем — с выдохом в воду. При этом палочка должна все время находиться на поверхности воды.



Контрольным упражнением, позволяющим оценить эффективность работы ног при кроле на груди, является плавание без опоры. При этом руки ребенка вытянуты над головой, которая погружена в воду, он плавает с задержкой дыхания, пока хватит воздуха. Упражнение повторять до полного его усвоения.

ШАГ - 7. Плыть и дышать



Следующие упражнения — дыхательные. Это плавание кролем с кругом в одной руке, что позволяет отрабатывать движения ногами в согласовании с дыханием. При этом ребенок держит круг одной рукой, другая прижата к бедру. Так легче выполнять вдох со стороны плеча. При вдохе голова ребенка не должна отрываться от поверхности воды, выдох делается в воду. Круг ребенок должен держать прямой рукой, касающейся головы.



Для усложнения упражнения круг заменяется на палочку. Главное в этом упражнении — ритмичное дыхание, когда окончание выдоха совпадает с поворотом головы в сторону плеча, а его завершение происходит над поверхностью воды, чтобы избежать пауз в дыхании. Важно, чтобы ребенок научился выдыхать резко, сильно, благодаря чему глубже получится вдох. Иногда, особенно в начале освоения этого упражнения, ребенок непроизвольно может притапливать палочку. Надо следить, чтобы этого не было.



Теперь можно приступить к обучению ребенка делать вдох и выдох под каждую руку. Для этого он должен проплыть несколько метров, вытянув сначала правую руку вперед над головой, а левую — прижимая к бедру. При этом на каждые шесть ударов ногами необходимо сделать один короткий вдох и длинный выдох. После отдыха надо поменять положение рук. При плавании

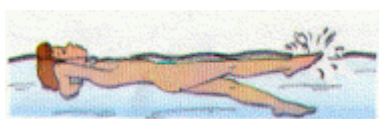
без опоры взрослый следит, чтобы ребенок не заплывал на глубину, где уровень воды был бы выше его груди. Усложнением упражнения является постепенное увеличение скорости плавания.



Контрольным в этом комплексе упражнений будет плавание на груди и дыхание с поворотом головы в сторону. Ребенок ложится на воду, доходящую ему до уровня груди, прижимает руки к туловищу и, активно работая ногами кролем, плывет, дыша сначала в правую, а затем в левую стороны. Если он сможет проплыть 10—15 м, делая вдох в обе стороны и не отрывая в момент вдоха щеку от поверхности воды, значит, упражнение освоено. Если допускаются ошибки, необходимо повторить весь комплекс.



Хорошим дополнением к этому комплексу будут упражнения для тренировки ног. Они выполняются при плавании на спине. Сначала ребенок плывет на спине, держа руки на поясе. Выступающие локти создают дополнительное сопротивление продвижению в воде, и ребенок, чтобы плыть быстрее, вынужден сильнее работать ногами. Взрослый в этот момент «ставит» дыхание ребенка, приучая его дышать глубоко, ритмично, с коротким вдохом и длинным выдохом, (которые делаются на протяжении шести ударов ногами).



Затем положение рук меняется — соединив пальцы в замок, ребенок закладывает руки за голову, прижимая кисти к затылку. При этом локти опущены вниз, лопатки по возможности сведены. Сначала ребенок дышит только носом, затем — только ртом. Надо стремиться к тому, чтобы в конце упражнения ребенок смог делать вдох только ртом, а выдох — ртом и носом одновременно.



Этот комплекс, кроме освоения работы ног, дает возможность ребенку изучить и правильное положение рук в воде при плавании кролем на спине. В этом случае он плывет, вытянув одну руку за голову с кистью, повернутой мизинцем вниз. Другая рука прижата к бедру так, чтобы большой палец смотрел вверх. Нужно проплыть в таком

положении несколько метров, а затем поменять положение рук, продолжая плавание. Важно, чтобы руки не были согнуты в локтях.



Контрольным для этого комплекса станет упражнение, при выполнении которого ребенок плавает на спине, вытянув руки вверх над головой, активно работая ногами кролем, не поднимая при этом коленей из воды. Надо обращать внимание на положение кистей рук, которые обязательно должны быть обращены ладонями вверх. Опустив ладони вниз, ребенок притопит собственные плечи и лицо, затрудняя или сбивая дыхание.

ШАГ - 8. А теперь поработаем руками



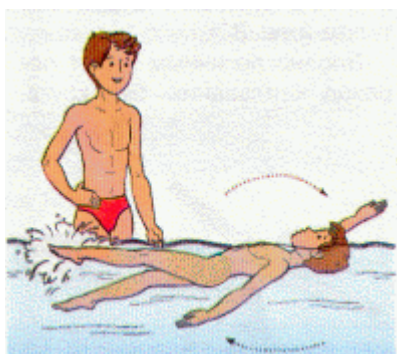
Последним важным элементом в освоении плавания кролем является умение работать руками. Изучение лучше начинать с плавания кролем на спине. Сначала основные движения разучиваются на берегу. Наиболее простым упражнением в начале обучения являются круговые движения руками назад — «мельница». Стоя на берегу, ребенок начинает поочередно вращать сначала одной, потом другой рукой по отдельности, а затем двумя руками — попеременно. При выполнении вращений руки должны быть прямыми, пальцы сомкнуты. Упражнение повторяют до достижения полного автоматизма при выполнении движений.



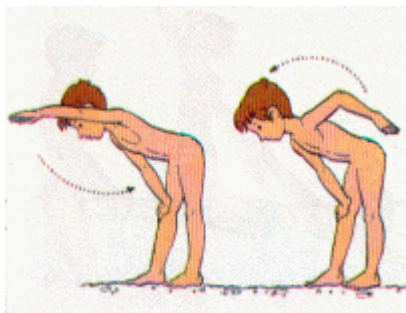
Далее эти же движения ребенок выполняет лежа на спине в воде. При этом взрослый слегка придерживает его за стопы. Нужно, чтобы прямая рука ребенка входила в воду за головой, касаясь уха, кисть при этом разворачивалась мизинцем вниз. Гребок выполняется до бедра прямой рукой, сомкнув пальцы и разворачивая кисть ладонью назад. Из воды рука должна выходить прямой, причем кисть должна быть повернута большим пальцем вверх. Когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой.



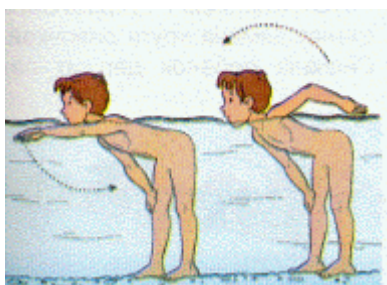
Усложнением этого упражнения будут гребки без опоры. Для этого ребенок зажимает между колен круг, ложится в воду на спину и начинает гребковые движения, разученные в предыдущем упражнении. Грести лучше в медленном темпе, обращая внимание на ощущение опоры под руками. При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы ребенок, работая руками, не извивался в воде всем телом.



Вполне логичным будет переход к плаванию без круга. Ребенок ложится в воду на спину, начинает работать ногами, плывет, вытянув руки вверх за головой, а затем начинает делать гребки двумя руками попеременно. Руки работают непрерывно в среднем темпе, движения ног должны быть в три раза быстрее, дыхание согласуется с движением рук и ног — выдох при гребке каждой рукой. Упражнение считается освоенным, если ребенок сумеет проплыть на спине кролем не менее 15 м без остановки.

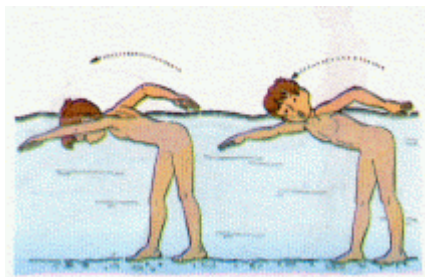


Следующим этапом обучения будет освоение движений рук при плавании кролем на груди. Обучение начинается на берегу. При плавании кролем на груди гребок выполняется прямой рукой, а при взмахе над водой рука слегка сгибается в локтевом суставе. Стоя на земле, ребенок наклоняется вперед и выполняет движения сначала одной рукой. Вторая упирается в колено выпрямленной ноги. При имитации гребка кисть должна поворачиваться ладонью назад, а движение ее заканчивается у бедра. Затем смена рук. Каждой рукой нужно сделать не менее 15 движений, после чего обучение продолжается в воде.



Стоя на небольшой глубине, ребенок повторяет те же движения рукой, что и на суше. При этом его плечи должны быть в воде. Основное внимание нужно уделить правильному входу

руки в воду и гребку. Последовательно в воду входят кисть и предплечье, локоть и плечо. Рука должна «проколоть» поверхность воды впереди за головой на линии плеча. Гребок выполняется прямой рукой под животом до бедра. Повторить упражнение необходимо 20—30 раз для каждой руки.



Попеременная работа рук. При плавании кролем одна рука выполняет гребок, а другая — проносится над водой. Ребенок делает несколько попеременных движений руками при задержке дыхания после вдоха, опустив лицо в воду. Вдох делается в конце гребка с поворотом головы в сторону той руки, которая в этот момент заканчивает гребок. После вдоха голову нужно сразу повернуть вниз и сделать выдох в воду. Как правило, пловец сам интуитивно определяет, под какую руку ему удобней дышать. Отработка упражнения проводится под правую и левую руку, но в дальнейшем дыхание подстраивается под более удобную руку.



Для большего эффекта при отработке дыхания и освоения работы рук взрослый должен поддерживать ребенка за ноги. Сначала упражнение выполняется при задержке дыхания после вдоха, когда лицо ребенка опущено в воду. Затем разучиваются движения руками в согласовании с дыханием. Важно, чтобы при вдохе голова не поднималась вверх, а только поворачивалась в сторону плеча. Для усвоения упражнения достаточно 10—15 движений без дыхания и 15—20 со вдохом в удобную сторону.



Согласование дыхания и гребка отрабатывается для каждой руки в отдельности. Это надежней закрепит навык, который при плавании кролем должен быть

доведен до автоматизма. Такая отработка возможна при плавании с кругом в одной руке. Тогда все внимание сосредоточено на работе гребковой руки, ее правильном вхождении в воду, проносу в воздухе. Ребенок берет в руку круг и сначала делает другой рукой несколько гребков без дыхания, чтобы почувствовать, как гребок помогает продвижению вперед. Затем нужно плыть, работая одной рукой с дыханием, фиксируя внимание на положении головы (не поднимать над водой, дышать при повороте в сторону плеча). Плышет ребенок медленно, в основном, за счет работы ног.



Усложнением упражнения станет замена круга палочкой. Сначала ребенок держит палочку двумя руками впереди за головой. Затем делает гребок одной рукой, оставляя палочку в другой. После гребка и проноса руки он снова берет палочку двумя руками. Затем меняет руки, причем палочка все время должна находиться на поверхности воды. Упражнение выполняется сначала на задержанном вдохе с постепенным переходом к правильному дыханию (рис. 89).



Контрольным упражнением для всего изученного комплекса станет плавание кролем на груди. Работа ног, рук, дыхание, разученные ранее по отдельности, теперь надо «собрать» вместе. Важно еще раз напомнить основные стилевые особенности кроля на груди. Это работа ног в три раза чаще, чем работа рук, выдох только в воду, вдох — только при повороте головы, скользящей щекой по воде. Если ребенок именно так сумеет проплыть 15—20 метров, можно считать, что он научился держаться на воде и освоил азы плавания.